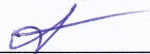


**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ №2 от 18 августа 2025г.

Индивидуальный предприниматель Лысенко А.Н.



/ Лысенко Андрей Николаевич

**Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа  
с применением электронных средств обучения и дистанционных  
образовательных технологий  
«КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЦИГУН»**

**Возраст занимающихся:** 18-55 лет

**Срок реализации:** 2,5 месяца

**Разработчик:**

Лысенко Андрей Николаевич,

педагог дополнительного образования

г. Москва

2025г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Обоснование значимости, педагогические принципы, целевое назначение и новизна программы.....	3
1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.....	4
1.3 Адресат программы.....	5
1.4. Цель и задачи программы.....	6
1.5. Объем и срок реализации программы.....	7
1.6. Форма и режим занятий.....	7
1.7. Планируемые результаты реализации программы.....	8
2. Содержание программы.....	10
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Календарный учебный график.....	11
2.3 Рабочая программа.....	11
2.4 Календарно-тематический план.....	13
2.5 Содержание.....	14
2.6 Виды контроля, критерии оценки результатов.....	18
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	20
3.1 Кадровое обеспечение программы.....	20
3.2 Приемы и методы организации образовательного процесса .....	20
3.3 Материально-техническое обеспечение программы.....	21
3.4 Нормативные документы.....	22
4. Список литературы.....	23
4.1 Список литературы для педагога.....	23
4.2 Список литературы для учащихся.....	23

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ И НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Образовательный курс «Китайская гимнастика цигун» представляет собой комплексную программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Формат реализации предусматривает дистанционный режим с использованием современных цифровых инструментов. Учебно-методические материалы доступны на официальных ресурсах: сайт <https://online-qigong.ru> и образовательная платформа <https://web.online-qigong.ru>.

**Важность программы** определяется государственной стратегией по развитию массового спорта и популяризации здорового образа жизни среди населения. Современные реалии, характеризующиеся технологическим прогрессом, экологическим дисбалансом и повышенным стрессовым воздействием, провоцируют снижение двигательной активности и общее ослабление организма.

Доказательная база подтверждает, что систематические физические нагрузки обеспечивают:

- Значительное улучшение показателей здоровья
- Замедление процессов старения
- Повышение работоспособности всех систем организма
- Оптимизацию массы тела
- Укрепление костно-мышечного аппарата

Современное решение проблемы вовлечения взрослых в регулярные занятия спортом требует разработки альтернативных подходов к организации тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Методологической основой программы выступает синтез современных фитнес-технологий и древней практики Цигун, что позволяет создать эффективную систему оздоровления.

Комплексный подход включает специализированный набор упражнений для:

- Укрепления позвоночника
- Улучшения функции дыхания
- Укрепления мышечно-связочного аппарата

- Профилактики заболеваний внутренних органов

Ключевые результаты реализации программы:

- Гармоничное развитие организма
- Погружение в культурное наследие Китая
- Коррекция осанки и улучшение работы опорно-двигательного аппарата
- Формирование навыков безопасного выполнения упражнений

Особенности реализации программы:

- Возможность тренировок в комфортных условиях
- Простота освоения техники
- Вариативность тренировочного процесса

Образовательный компонент программы охватывает не только физическую подготовку, но и освоение техник релаксации, что определяет её педагогическую ценность.

**Новизна** программы проявляется в интеграции традиционной китайской оздоровительной системы с современными дистанционными технологиями. Уникальность подхода заключается в сочетании классической методики Цигун с возможностью самостоятельных занятий в индивидуальном режиме. Структура программы предусматривает последовательное освоение теоретических основ здоровья и практических навыков выполнения базовых упражнений.

## **1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ОТ УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

Представленный образовательный курс представляет собой комплексную программу упражнений, направленную на укрепление здоровья, регуляцию психоэмоционального состояния, профилактику нарушений здоровья на основе классических комплексов Цигун.

Структура программы включает наиболее эффективные направления практики Цигун: техники дыхательной гимнастики, упражнения для коррекции осанки, основы воздействия на биологически активные точки, традиционные упражнения Цигун

Восточные практики китайского происхождения демонстрируют впечатляющие результаты в сфере укрепления здоровья и гармонизации психофизического состояния человека. Эти методики, проверенные многовековой историей, сегодня успешно интегрированы в медицинскую практику как Китая, так и России. Практическая значимость данных техник подтверждается современными исследованиями. Ярким примером служит период пандемии COVID-19, когда Министерство здравоохранения РФ официально включило дыхательные упражнения цигун в перечень рекомендованных методов восстановительной терапии.

### **1.3. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Целевая аудитория и особенности программы «Китайская гимнастика Цигун»

Образовательный курс ориентирован на взрослых слушателей в возрасте от 18 до 55 лет, проявляющих интерес к практикам китайской гимнастики и имеющих разрешение врача-терапевта на занятия.

Уникальное преимущество методики заключается в оптимальном сочетании простоты выполнения, доступности упражнений и их высокой результативности. Регулярные занятия способствуют:

- Комплексному оздоровлению организма
- Развитию физических способностей
- Гармоничной работе всех систем организма

Современный образ жизни, характеризующийся преимущественно сидячим положением во время работы, требует специальных мер по предупреждению проблем с опорно-двигательным аппаратом. Особое внимание уделяется профилактике:

- Нарушения осанки
- Остеохондроза
- Дисфункций шейного и плечевого отделов

Целевая группа программы включает специалистов:

- Интеллектуального труда
- Образовательной сферы
- Научной деятельности
- Сферы услуг

Важность программы обусловлена тем, что длительная работа в статичном положении требует обязательной физической компенсации. При этом необходимо

учитывать, что интеллектуальная деятельность истощает организм не меньше, чем физический труд.

Методическая концепция курса учитывает отсутствие или минимальный опыт занятий физическими практиками у слушателей. Комплекс упражнений разработан с учётом следующих принципов:

- Постепенное увеличение нагрузки
- Умеренная интенсивность
- Отсутствие необходимости в специальной подготовке
- Корректирующий характер движений

Практическая ценность программы заключается в создании сбалансированного подхода к физической активности, который позволяет эффективно компенсировать негативные последствия сидячего образа жизни, не перегружая организм.

#### **1.4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель образовательной программы.** Продвижение принципов активной жизнедеятельности среди представителей взрослого населения возрастной категории 18–55 лет.

Реализация поставленных целей осуществляется посредством комплексного решения следующих образовательных задач:

##### Образовательные:

- формирование фундаментальных представлений о принципах поддержания здоровья и концепциях здорового образа жизни;
  - изучение механизмов гармоничного развития организма и совершенствования двигательных функций;
  - освоение теоретических основ формирования корректной осанки и дыхательных техник в статике и динамике;
  - погружение в культурное наследие Китая в сфере здоровьесбережения;
  - практическое освоение комплекса упражнений китайской гимнастики Цигун, включая техники для коррекции осанки, дыхательные практики и общеразвивающие элементы;
  - внедрение принципов безопасного выполнения физических нагрузок;
  - освоение методов самостоятельной оценки состояния и управления им.

##### Развивающие:

- стимуляция развития физических качеств и оптимизация работы ключевых систем жизнеобеспечения организма;
- совершенствование культуры движений через внедрение общеразвивающих и корректирующих упражнений;
- развитие координационных способностей, пространственной ориентации, чувства ритма и временных параметров движений;
- укрепление мышечного корсета, улучшение подвижности позвоночного столба и суставных соединений.

#### Воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой для рекреационных целей, повышения производительности труда и укрепления здоровья;
- культивирование осознанного отношения к собственному здоровью, развитие культуры здоровьесбережения и приверженности принципам здорового образа жизни.
- Программа построена на принципах последовательности, доступности и системности, что обеспечивает эффективное достижение поставленных целей и задач.

### **1.5. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программы «Китайская гимнастика Цигун» рассчитана на 2,5 месяца обучения, в объеме 20 часов.

### **1.6. ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

**Форма организации занятий** — индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

#### **Организация образовательного процесса**

**Формат обучения** - в дистанционном формате, все учебные материалы предоставляются онлайн. Взаимодействие с преподавателем осуществляется через электронную почту либо посредством специализированной образовательной платформы. Программа курса состоит из двух основных компонентов:

- теоретическая база, представленная в формате электронных документов
- практическая составляющая, которая включает детальное описание упражнений с наглядными иллюстрациями, помогающими освоить правильную технику выполнения.

### **1.7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Личностные достижения** участников программы «Китайская гимнастика Цигун» включают:

- фундаментальные знания в сфере здоровьесбережения, принципов ЗОЖ и древнекитайских оздоровительных практик;
- улучшение функционирования жизненно важных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной);
- стабилизация психоэмоционального состояния;
- развитие грациозности и плавности движений.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

- формировании осознанного подхода к вопросам собственного здоровья;
- развитию устойчивого интереса к систематическим физическим нагрузкам;
- преодолении психологических барьеров, препятствующих двигательной активности;
- повышении стрессоустойчивости и уверенности в своих силах.

**Предметные результаты** охватывают:

- глубокое понимание принципов здорового образа жизни;
- владение комплексом упражнений различного назначения (коррекция осанки, дыхательные техники, суставная гимнастика);
- освоение безопасных методик выполнения физических нагрузок;
- практическое применение техник самоконтроля и релаксации;
- способность к самостоятельным оздоровительным тренировкам.

**В результате обучения обучающиеся должны:**

**Получить знание:**

- принципов организации двигательного режима;
- правил гигиенического сопровождения тренировок;
- основ правильной осанки;
- механизмов влияния физических нагрузок на организм;
- специализированной терминологии практик.

**Освоить практические навыки:**

- интегрировать занятия гимнастикой в повседневный распорядок дня;
- выполнять подготовительные упражнения и базовые элементы Цигун;
- применять полученные знания для гармоничного развития физических и духовных качеств;
- контролировать качество выполнения упражнений;
- корректировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями.

**2. Содержание программы.****2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	теория	практика	
<b>1. Введение</b>				
1.1 Исторический обзор и философия цигун	1	0,9	0,1	Тестирование
1.2 Основы здорового образа жизни	1	0,8	0,2	Тестирование
1.3 Знакомство с основами цигун	1	0,8	0,2	Тестирование
1.4 Оценка физического состояния	1	0,8	0,2	Тестирование
1.5 Психологическая подготовка	1	0,8	0,2	Тестирование
<b>2. Основы цигун</b>				
2.1 Дыхательные техники	1	0,8	0,2	Тестирование
2.2 Статические упражнения цигун	1	0,8	0,2	Тестирование
2.3 Динамические упражнения	1	0,8	0,2	Тестирование
2.4 Работа с биологически активными точками	1	0,7	0,3	Тестирование
2.5 Интеграция дыхательных и физических упражнений	1	0,9	0,1	Тестирование
<b>3. Физическое развитие и укрепление здоровья</b>				
3.1 Физическое развитие и укрепление здоровья с позиции цигун и китайской медицины	1	0,9	0,1	Тестирование
3.2 Профилактика заболеваний - упражнения для внутренних органов	1	0,9	0,1	Тестирование
3.3 Коррекция осанки и профилактика нарушений: упражнения для позвоночника	1	0,8	0,2	Тестирование
3.4 Самомассаж и релаксация	1	0,9	0,1	Тестирование
3.5 Самоконтроль и профилактика побочных явлений в занятиях цигун	1	0,8	0,2	Тестирование

<b>4. Продвинутое техники цигун</b>				
4.1 Продвинутое техники цигун - продвинутое статические позы	1	0,9	0,1	Тестирование
4.2 Продвинутое методы медитации в цигун	1	0,8	0,2	Тестирование
<b>5. Цигун и повседневная жизнь</b>				
5.1 Интеграция цигун в повседневную жизнь	1	0,8	0,2	Тестирование
5.2 Самостоятельные занятия и ведение дневника тренировок	1	0,8	0,2	Тестирование
Итоговое тестирование	1	0	1	Тестирование
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>15,7</b>	<b>4,3</b>	

## 2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2025/2026 УЧ.ГОД

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения программы — 10 недель. Режим занятий — 2 раза в неделю (среда, пятница) по 1 академическому часу. Начало обучения первой группы — 01 октября 2025г., далее — по мере набора группы.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	декабрь	10	20	2 раза в неделю по 1 часу

## 2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенностью организации образовательного процесса является реализация с применением современных цифровых технологий и дистанционных методов образовательного процесса.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование комплексного понимания принципов здорового образа жизни;
- освоение принципов корректной осанки и дыхательных техник в статике и динамике;
- изучение древнекитайских методик поддержания здоровья;
- овладение практическими навыками выполнения упражнений системы Цигун;
- получение знаний о технике безопасного тренинга;
- освоение методов самостоятельной регуляции состояния организма.

Развивающие:

- улучшение физических показателей и оптимизация работы жизненно важных систем организма;
- совершенствование двигательных навыков через освоение специализированных упражнений общеукрепляющего и корректирующего характера;
- укрепление мышечного корсета, повышение гибкости позвоночника и подвижности суставов;

Воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- развитие осознанного подхода к использованию физических упражнений для отдыха, повышения продуктивности и укрепления здоровья;
- культивирование бережного отношения к собственному здоровью и приверженности здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты освоения ДОП:**

Личностные результаты участников программы «Китайская гимнастика Цигун» включают:

- фундаментальные знания в сфере здоровьесбережения, принципов ЗОЖ и древнекитайских оздоровительных практик;
- улучшение функционирования жизненно важных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной);
- стабилизация психоэмоционального состояния;
- развитие грациозности и плавности движений.

Метапредметные результаты проявляются в:

- формировании осознанного подхода к вопросам собственного здоровья;
- развитию устойчивого интереса к систематическим физическим нагрузкам;

- преодолении психологических барьеров, препятствующих двигательной активности;

- повышении стрессоустойчивости и уверенности в своих силах.

Предметные результаты охватывают:

- глубокое понимание принципов здорового образа жизни;  
- владение комплексом упражнений различного назначения (коррекция осанки, дыхательные техники, суставная гимнастика);

- освоение безопасных методик выполнения физических нагрузок;

- практическое применение техник самоконтроля и релаксации;

- способность к самостоятельным оздоровительным тренировкам.

#### 2.4 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2025/2026 УЧ. ГОД

№	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>					
1	01.10.2025	1.1 Исторический обзор и философия цигун	1	0,9	0,1
2	03.10.2025	1.2 Основы здорового образа жизни	1	0,8	0,2
3	08.10.2025	1.3 Знакомство с основами цигун	1	0,8	0,2
4	10.10.2025	1.4 Оценка физического состояния	1	0,8	0,2
5	15.10.2025	1.5 Психологическая подготовка	1	0,8	0,2
<b>2. Основы цигун</b>					
6	17.10.2025	2.1 Дыхательные техники	1	0,8	0,2
7	22.10.2025	2.2 Статические упражнения цигун	1	0,8	0,2
8	24.10.2025	2.3 Динамические упражнения	1	0,8	0,2
9	29.10.2025	2.4 Работа с биологически активными точками	1	0,7	0,3
10	31.10.2025	2.5 Интеграция дыхательных и физических упражнений	1	0,9	0,1
<b>3. Физическое развитие и укрепление здоровья</b>					
11	05.11.2025	3.1 Физическое развитие и укрепление здоровья	1	0,9	0,1

		с позиции цигун и китайской медицины			
12	07.11.2025	3.2 Профилактика заболеваний - упражнения для внутренних органов	1	0,9	0,1
13	12.11.2025	3.3 Коррекция осанки и профилактика нарушений: упражнения для позвоночника	1	0,8	0,2
14	14.11.2025	3.4 Самомассаж и релаксация	1	0,9	0,1
15	19.11.2025	3.5 Самоконтроль и профилактика побочных явлений в занятиях цигун	1	0,8	0,2
<b>4. Продвинутое техники цигун</b>					
16	21.11.2025	4.1 Продвинутое техники цигун - продвинутое статические позы	1	0,9	0,1
17	26.11.2025	4.2 Продвинутое методы медитации в цигун	1	0,8	0,2
<b>5. Цигун и повседневная жизнь</b>					
18	28.11.2025	5.1 Интеграция цигун в повседневную жизнь	1	0,8	0,2
19	03.12.2025	5.2 Самостоятельные занятия и ведение дневника тренировок	1	0,8	0,2
20	05.12.2025	Итоговое тестирование	1	0	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>15,7</b>	<b>4,3</b>

## 2.5 СОДЕРЖАНИЕ

### Тема 1: Введение

#### 1.1 Исторический обзор и философия цигун

*Теория:*

Цигун — истоки практики цигун, историческое развитие и современное состояние методик цигун. Представление цигун об организме человека. Основное воздействие практики.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

#### 1.2 Основы здорового образа жизни

*Теория:*

Суть концепции здоровья в современном мире, компоненты здорового образа жизни. Значение физических и психологических аспектов и их составляющие. Современные подходы к поддержанию здорового образа жизни

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **1.3 Знакомство с основами цигун**

*Теория:*

Типы дыхания в практике цигун, их особенности, основные статические положения - базовая техника, требования к выполнению

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **1.4 Оценка физического состояния**

*Теория:*

Самооценка и самодиагностика своего состояния, Основные методы контроля, основы профилактики нарушений здоровья. Практические советы по самоконтролю

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **1.5 Психологическая подготовка**

*Теория:*

Методы регуляции психологического состояния - основы релаксации, медитативных техник. Методы управления стрессом и снижения его последствий. Психологические аспекты здорового образа жизни

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

## **Тема 2: Основы цигун.**

### **2.1 Дыхательные техники**

*Теория:*

Упражнения по регулировке дыхания - базовая техника, подробное объяснение каждой фазы. Упражнение 1 "Метод глубоких вдохов-выдохов". Упражнение 2 "Элементарный метод укрепления здоровья". Упражнение 3 "Метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом"

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **2.2 Статические упражнения цигун**

*Теория:*

Методы статической тренировки в цигун. Упражнение "цигун релаксации и покоя". Упражнение "Расслабление по трем линиям". Техника выполнения, работа с вниманием в цигун. Прочие методы статической работы и расслабления в цигун

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **2.3 Динамические упражнения**

#### *Теория:*

Три части динамической работы: движение тела, дыхание, осознание. Оздоровительная работа - десять упражнений из комплекса восемь кусков парчи (ба дуань цзинь) - последовательность, техника выполнения, базовые требования к состоянию.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **2.4 Работа с биологически активными точками**

#### *Теория:*

Основы рефлексотерапии, методы воздействия на биологически активные точки. Принципы воздействия точечного массажа. Методика самомассажа основных точек.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **2.5 Интеграция дыхательных и физических упражнений**

#### *Теория:*

Комплекс тайцзи-цигун - сочетание методов тайцзицюань с регулированием дыхания по методам цигун. Исходная поза и регулирование дыхания. Упражнение "Раскрывать объятия". Упражнение "Красочная радуга". Упражнение "Вращение рук, разделение облаков". Упражнение "Постоянный шаг, развертывание свитка руки". Упражнение "Посреди озера плыть на лодке". Упражнение "Тянуть шар перед плечами". Завершающая практика.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

## **Тема 3: Физическое развитие и укрепление здоровья**

### **3.1 Физическое развитие и укрепление здоровья с позиции цигун и китайской медицины**

#### *Теория:*

Фундаментальный принцип традиционной китайской медицины. Структура организма человека. Причины и механизмы развития болезней. Роль цигун в укреплении и поддержании здоровья.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **3.2 Профилактика заболеваний - упражнения для внутренних органов**

#### *Теория:*

Упражнения для регуляции давления - массаж точки бай-хуэй, метод опускания Ци вниз. Упражнение для сердца. Упражнение для печени. Упражнение для легких. Упражнение для желудка и селезенки.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **3.3 Коррекция осанки и профилактика нарушений: упражнения для позвоночника**

*Теория:*

Основные факторы поддержания здоровья позвоночника. Воздействие практики цигун на позвоночник. Упражнение «Держание неба». Упражнение «Держание луны». Техника и подробное объяснение.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **3.4 Самомассаж и релаксация**

*Теория:*

Основы оздоровительного самомассажа - техника и воздействие, самомассажа всего тела. Техника релаксации. Виды расслабления в цигун. Последовательная практика расслабления - расслабление разума, расслабление дыхания, расслабление тела.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **3.5 Самоконтроль и профилактика побочных явлений в занятиях цигун**

*Теория:*

Противопоказания для занятий цигун. Методы для предотвращения, исправления и контроля побочных явлений, возникающих в процессе занятий цигун. Самоконтроль - на что нужно обращать внимание в практике цигун перед занятием, во время занятий.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

## **Тема 4: Продвинутое техники цигун**

### **4.1 Продвинутое статические позы**

*Теория:*

Продвинутое статические позы. Техника выполнения и контроль. Комплекс «стояние столбом» - естественная стойка, стойка в собранном положении, стойка с нажатием руками вниз, стойка с ладонями на спинке стула, смешанная стойка. Особенности выполнения, требования к дыханию и сознанию. Завершающая работа. Моменты, на которые следует обратить внимание.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

#### **4.2 Продвинутые методы медитации в цигун**

*Теория:*

Метод Инь Шицзы тихого сидения. Управление телом перед и во время сидения. Управление телом после сидения. Дыхание: налаживание выдохов и вдохов. Сердце: смягчение беспорядочного сердцебиения

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

### **Тема 5: Цигун и повседневная жизнь**

#### **5.1 Интеграция цигун в повседневную жизнь**

*Теория:*

Интеграция в утренний распорядок. Релаксация в течение рабочего дня. Вечерняя практика для восстановления. Организация пространства для практики. Применение принципов цигун в повседневной жизни. Результаты регулярной практики цигун.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

#### **5.2 Самостоятельные занятия и ведение дневника тренировок**

*Теория:*

Самостоятельная практика цигун. Принцип последовательности и постепенности. Рекомендации по самостоятельной практике. Дневник тренировок и его компоненты.

*Практика:* тестирование по рассмотренным вопросам.

## **2.6 ВИДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **Система мониторинга эффективности обучения**

Методы оценки результатов образовательного процесса включают два основных компонента:

- регулярный мониторинг успеваемости в виде тестирования

Основной инструмент оценивания — тестовые задания, позволяющие объективно оценить уровень освоения материала.

**Форма контроля** — тестирование.

**Подведение итогов** реализации образовательной программы осуществляется в форме итогового тестирования по всем пройденным темам.

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

Градации результатов освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Характеризуется: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выраженной мотивацией к учебной и творческой деятельности</li> <li>- глубоким пониманием теоретической базы</li> <li>- успешным применением знаний на практике</li> <li>- высоким качеством выполнения заданий</li> </ul>
Средний уровень освоения программы	Характеризуется: <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивой заинтересованностью в образовательном процессе</li> <li>- хорошим усвоением теоретического материала</li> <li>- удовлетворительным практическим применением знаний</li> <li>- необходимостью незначительных корректировок в работе</li> </ul>
Низкий уровень освоения программы	Характеризуется: <ul style="list-style-type: none"> <li>- слабой вовлеченности в учебный процесс</li> <li>- недостаточном освоении теоретической части</li> <li>- несоответствии практических результатов установленным требованиям</li> <li>- пробелах в понимании материала</li> </ul>

### **3. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации** — государственный язык Российской Федерации.

**Особенности реализации ДОП:** реализация с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Условия формирования групп:** к занятиям по программе допускаются взрослые от 18 до 55 лет, имеющие допуск терапевта к занятиям. **Организация обучения** осуществляется в формате смешанных групп, где возраст участников может различаться. Максимальное количество обучающихся в одной учебной группе — 50 человек. Новый набор производится после того, как предыдущий поток завершит полный курс обучения и пройдет итоговую аттестацию.

#### **3.1 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На должность педагога дополнительного образования для реализации рассматриваемой программы могут быть допущены лица, имеющие:

- Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки";

- Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой ИП Лысенко А.Н., осуществляющим образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;

- Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительной общеобразовательной программы.

#### **3.2 ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. Демонстративный — использование иллюстративного материала для наглядного представления информации.

2. Практический — самостоятельное освоение упражнений учащимися.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

1. Репродуктивный метод — воспроизведение полученных знаний и применение освоенных техник.

2. Исследовательский метод — самостоятельная работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

1. Персональный подход — индивидуальное выполнение заданий.

Самостоятельная работа обучающихся организована с помощью дистанционных технологий.

### **3.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### Аппаратное обеспечение

— IBM PC-совместимый компьютер, подключённый к сети Интернет

— Процессор частотой не менее 2ГГц

— Оперативная память 512 Мб, или больше

#### Программное обеспечение

— Операционная система: Windows (XP или выше). Linux. Mac.

Установка программного обеспечения не требуется.

— Для работы с порталами необходим любой браузер версии не ниже:

Internet Explorer 9.0:

Mozilla Firefox 23.0:

Google Chrome 29.0:

Opera 17.0:

iOS Safari 3.2.

Скорость интернета для работы на порталах не ниже 512 Кбит/с.

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Тип занятия	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1.	Лекционный, семинарский	ОС Windows 10	43031223213	Бессрочно	Операционная система
2.	Лекционный, семинарский	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
3.	Лекционный семинарский	FireFox	Mozilla Public li- cense 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель

Обеспечение функционирования информационно-коммуникационной системы:

Ноутбук Lenovo IdeaPad L3 15ITL6 – 1 шт; внешний диск HDD Transcend StoreJet 25НЗР TS2TSJ25НЗР - 1 шт.

### **3.4 НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к Письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15. № 09-3242).

#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **4.1 Список литературы для педагога.**

1. Казантинова Г.М., Кудинова В.А., Чарова Т.А., Бондарь А.А. Теоретические основы физической культуры, Издательство: Советский спорт, 2024
2. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. ФГОС, Издательство: Феникс - 2018
3. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. Издательство: Физкультура и спорт - 1985
4. Маслов А. А., Космолинский Ф. П. Гимнастика цигун. 24 часа в сутки Издательство: Знание - 1992
5. Абаев Н.В., Гарри И.Е. Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу. - Иркутск: 'Восточно-Сибирская правда'- 1991
6. Богачихин М.М. Цигун. История, теория, практика Издательство:София - 2004
7. Хорев В.Н., Вильчинский А.С. Упражнения цигун для начинающих - электронная книга, ISBN 978-5-222-12622-6 - 2012
8. У Вэй Синь Целительная сила цигун Издательство: Нева - 2002
9. Цзюньмин Ян Тайцзи. Теория и боевая сила. Издательство: Гелиос, София - 2002
10. Ши Синьбин Драгоценные жемчужины китайского цигун. Издательство Неоглори - 2006

##### **4.2 Список литературы для учащихся.**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья Издательство: Диалектика-Вильямс - 2002
2. Филиппов П.И., Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ - 2003
3. Лун Юнь Цигун - китайская гимнастика для здоровья. Издательство: Эксмо - 2016
4. Хоушэн Линь, Пэйюй Ло Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигуне. Издательство: Наука - 1993