

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №2 от 11 мая 2023г.

Индивидуальный предприниматель Асланов Р.А.



/ Асланов Роман Андреевич

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

Срок освоения: 3 месяца

Возраст обучающихся: 18-55 лет

Разработчик:

Асланов Роман Андреевич,

педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург

2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, 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..	7
2. Содержание программы.	9
2.1 Учебный план.....	9
2.2 Календарный учебный график.....	11
2.3 Рабочая программа.....	11
2.4 Календарно-тематический план..	13
2.5 Содержание.....	15
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.	24
3.1 Кадровое обеспечение программы.....	24
3.2 Приемы и методы организации образовательного процесса.	24
3.3 Материально-техническое обеспечение программы.....	25
3.4 Нормативные документы.	25
4. Список литературы.	27
4.1 Список литературы для педагога.	27
4.2 Список литературы для учащихся.....	27

1. Пояснительная записка

1.1 АКТУАЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа реализуется в онлайн формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для эффективной реализации образовательного процесса весь материал размещается на сайте <https://alivenergy.ru/> и на цифровой образовательной платформе <https://web.alivenergy.ru/>.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях наше государство уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни населения, приобщения его к активным занятиям физической культурой и спортом. Научно-технический прогресс, ухудшение экологии и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации — все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья.

Существуют убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья людей, замедляя инволюционные процессы. Физически активные люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела.

В данное время проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой является предметом внимания многих специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость комплексного использования различных методик фитнес-индустрии. Основой для создания здоровьесберегающей модели организации физкультурных занятий взята китайская гимнастика Тайцзи-цигун.

Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для спины, шейного отдела, плечевого пояса, стоп, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка

правильной осанки, профилактику плоскостопия. Упражнения обладают широким спектром воздействия и позволяют решать круг важнейших задач:

1. Способствует правильному развитию всех систем организма
2. Знакомит учащихся с традицией и культурой Китая
3. Доступны для взрослых людей с любым уровнем физической подготовленности, имеющих допуск к занятиям врача-терапевта.
4. Исправляет дефекты осанки и корректирует опорно-двигательный аппарат
5. Совершенствует навыки, предотвращающие травматизм
6. Позволяют организовать занятие в любом удобном месте в удобное для человека время
7. Не требуют специальных навыков для выполнения упражнений.
8. Позволяют гибко сочетать разные упражнения в зависимости от потребностей.

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Этим определяется и **педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана на базе традиционной китайской гимнастики Тайцзи-цигун. В настоящей программе сочетается традиционная система китайских оздоровительных практик и инновационный дистанционный формат обучения, позволяющий совместить традиционную методику укрепления здоровья с возможностью занятий дома или в любом удобном месте в самостоятельном комфортном для обучающегося режиме. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении необходимого теоретического материала по вопросам здоровья, а также рассмотрение базовых упражнений для дальнейших самостоятельных занятий китайской гимнастикой Тайцзи-цигун.

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

Данная программа разработана с использованием «Единой Всероссийской программы преподавания спортивного ушу». Программа является модифицированной. В программу вошли самые востребованные направления Тайцзи-цигун: дыхательная

гимнастика, упражнения для профилактики нарушения осанки, а так же классический гимнастический комплекс Тайцзи-цигун.

Китайская цивилизация предложила человечеству удивительные методы оздоровления, укрепления физического и психического состояния человека, которые сегодня активно используются не только в медицине Китая, но и России. Например, во время эпидемии новой короновирусной инфекции (Covid-19) Минздрав России рекомендовал занятия дыхательной гимнастикой цигун в качестве эффективного метода медицинской реабилитации.

1.3. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.

Программа «Китайская гимнастика для взрослых Тайцзи-цигун» предназначена для взрослого населения от 18 лет до 55 лет, проявляющего интерес к занятиям китайской гимнастикой, имеющих допуск к занятиям врача-терапевта.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений Тайцзи-цигун позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма взрослого человека.

Традиционная организация рабочего процесса при доминировании сидячей позы требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки, развития остеохондроза, нарушений в работе плечевого, шейного отделов, помимо правильного своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима.

В этой связи трудно переоценить значение гимнастики Тайцзи-цигун, занятия которой особенно необходимы работникам интеллектуального труда, образовательной, научной сферы, сферы услуг, работа которых связана с длительным пребыванием в сидячей позе, снижением двигательной активности. Важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Немаловажным фактором является то, что интеллектуальная работа отнимает не меньше сил, чем физическая. То есть с одной стороны, работник интеллектуального труда проводит много времени в сидячей позе и ему желательна дополнительная физическая нагрузка. С другой стороны, эта физическая нагрузка должна быть умеренной. Предполагается, что учащиеся не имели до прохождения курса опыта

занятий физическими практиками или он был минимальным, поэтому представленные упражнения имеют консервативный характер, не требующий специальной подготовки.

1.4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы. Популяризация активного образа жизни среди взрослого населения от 18 до 55 лет.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний о здоровье, здоровом образе жизни, гармоничном развитии форм и функций организма, совершенствовании двигательных способностей;
- заложить основы знаний о правильной осанке, правильном дыхании в различных положениях и в движении;
- дать основы знаний о традициях Китая в области поддержания здоровья;
- изучить технику выполнения упражнений китайской гимнастики Тайцзи-цигун, направленных на поддержание осанки, дыхательные упражнения, гимнастические упражнения на развитие физических способностей;
- дать основы безопасного выполнения физических упражнений;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;

Развивающие:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета; подвижности позвоночника и основных суставов.

Воспитательные:

- содействовать формированию потребности самостоятельно физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

1.5. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программы «Китайская гимнастика для взрослых Тайцзи-цигун» рассчитана на 3 месяца обучения, в объеме 36 часов.

1.6. ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Форма организации занятий — индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма проведения занятий — дистанционное прохождение материалов курса с обратной связью по средствам электронной почты или в рамках платформы дистанционного обучения. Материалы курса включают теоретический блок (в виде электронных текстовых документов) и демонстрационно-практическую часть (в виде описания техники выполнения упражнений с подробными иллюстрациями).

1.7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Китайская гимнастика для взрослых Тайцзи-цигун» являются:

- база теоретических знаний о здоровье, здоровом образе жизни, китайских традициях в области здоровья;
- развитие и совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка пластичности движений.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- сформировать ценностное отношение к собственному здоровью;
- сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.
- формирование двигательной активности для преодоления физических психологических барьеров у граждан взрослого населения;
- уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- теоретические знания о здоровье и здоровом образе жизни;

- сформировать базу знаний из упражнений различной направленности (на правильную осанку, дыхательные упражнения, упражнения для суставов и др);
- знать технику безопасного выполнения физических упражнений;
- умения применять на практике приемы самоконтроля, саморегуляции, релаксации;
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

В результате обучения обучающиеся должны:

Знать:

- о спортивной одежде при занятиях китайской гимнастикой Тайцзи-цигун, о двигательном режиме, о гигиене занятий физическими упражнениями, об осанке;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- об истории развития гимнастики Тайцзи-цигун в Китае и в России;
- терминология гимнастики тайцзицюань и цигун.

Уметь:

- самостоятельно встраивать занятия гимнастикой Тайцзи-цигун в ежедневный график в качестве средства поддержания здоровья и хорошего самочувствия на протяжении всего дня;
- выполнять разминку и простейшие приемы китайской гимнастики Тайцзи-цигун;
- использовать полученные знания и умения в повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни.

2. Содержание программы.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
	Всего	теория	практика	
Введение	0,3	0,2	0,1	Тестирование
1. Здоровье				
1.1 Понятие «здоровье», его содержательная характеристика.	1,2	1	0,2	Тестирование
1.2 Источники болезней.	1	0,8	0,2	Тестирование
1.3 Адапционные способности человека.	1,2	1	0,2	Тестирование
1.4 Модели здоровья.	0,6	0,4	0,2	Тестирование
1.5 Здоровье мужчины и женщины.	1	0,8	0,2	Тестирование
2. Самодиагностика состояния здоровья и физического развития				
2.1 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.	1,4	1,2	0,2	Тестирование
2.2 Оценка физического здоровья.	1	0,8	0,2	Тестирование
2.3 Оценка психического здоровья.	1	0,6	0,4	Тестирование
2.4 Оценка эмоционального состояния.	1	0,6	0,4	Тестирование
Итоги 1, 2	0,3	0,2	0,1	Тестирование
3. Китайская гимнастика Тайцзи-цигун как метод поддержания здоровья				
3.1 История развития гимнастики Тайцзи-цигун в Китае и России.	1	0,8	0,2	Тестирование
3.2 Основы Тайцзи-цигун.	1	0,8	0,2	Тестирование
3.3 Базовые принципы гимнастики Тайцзи-цигун.	1	0,8	0,2	Тестирование
3.4 Принципы построения внутренней структуры.	1,5	1	0,5	Тестирование
3.5 Принципы выполнения формы.	1	0,5	0,5	Тестирование
3.6 Состояние духовной и физической гармонии в Тайцзи-	0,5	0,3	0,2	Тестирование

цигун.				
4. Понятие осанки и профилактика нарушений осанки в Тайцзи-цигун.				
4.1 Понятие осанки.	1	0,8	0,2	Тестирование
4.2 Нарушения осанки.	1	0,8	0,2	Тестирование
4.3 Причины неправильной осанки.	0,5	0,3	0,2	Тестирование
4.4 Последствия неправильной осанки.	0,5	0,3	0,2	Тестирование
4.5 Профилактика нарушений осанки в Тайцзи-цигун.	1,5	0,5	1	Тестирование
5. Дыхательные практики в Тайцзи-цигун.				
5.1 Понятие дыхательной гимнастики и ее назначение.	1	0,5	0,5	Тестирование
5.2 Базовые дыхательные упражнения.	1,5	0,5	1	Тестирование
5.3 Комплекс дыхательных упражнений Тайцзи-цигун.	2,5	2,5		Тестирование
6. Гимнастический комплекс Тайцзи-цигун.				
6.1 Положения стоп, кисти, ладони.	1,4	0,3	1,1	Тестирование
6.2 Основные стойки.	2	0,6	1,4	Тестирование
6.3 Основные позиции Тайцзи-цигун.	2,5	1,5	1	Тестирование
6.4 Основные виды перемещений.	1,5	0,5	1	Тестирование
6.5 Результаты от занятий Тайцзи-цигун.	0,6	0,4	0,2	Тестирование
Итоги 6	0,3	0,2	0,1	Тестирование
7. Рекомендации по занятиям Тайцзи-цигун.				
7.1 Противопоказания для занятий Тайцзи-цигун.	0,2	0,1	0,1	Тестирование
7.2 Особенности занятий физическими упражнениями женщинами.	0,3	0,2	0,1	Тестирование
7.3 Правила для занятий	0,5	0,3	0,2	Тестирование

гимнастикой Тайцзи-цигун.				
7.4 Советы начинающим.	0,2	0,1	0,1	Тестирование
Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
ИТОГО	36	20,7	15,3	

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023/2024 УЧ.ГОД

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения программы — 3 месяца. Режим занятий — 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 1 академическому часу. Начало обучения первой группы — 02 октября 2023г., далее — по мере набора группы.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02 октября	декабрь	12	36	3 раза в неделю по 1 часу

2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенностью организации образовательного процесса является реализация с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний о здоровье, здоровом образе жизни, гармоничном развитии форм и функций организма, совершенствовании двигательных способностей;
- заложить основы знаний о правильной осанке, правильном дыхании в различных положениях и в движении;
- дать основы знаний о традициях Китая в области поддержания здоровья;
- изучить технику выполнения упражнений китайской гимнастики Тайцзи-цигун, направленных на поддержание осанки, дыхательные упражнения, гимнастические упражнения на развитие физических способностей;
- дать основы безопасного выполнения физических упражнений;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;

Развивающие:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета; подвижности позвоночника и основных суставов.

Воспитательные:

- содействовать формированию потребности самостоятельно физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Китайская гимнастика для взрослых Тайцзи-цигун» являются:

- база теоретических знаний о здоровье, здоровом образе жизни, китайских традициях в области здоровья;
- развитие и совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка пластичности движений.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- сформировать ценностное отношение к собственному здоровью;
- сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.
- формирование двигательной активности для преодоления физических психологических барьеров у граждан взрослого населения;

- уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- теоретические знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- сформировать базу знаний из упражнений различной направленности (на правильную осанку, дыхательные упражнения, упражнения для суставов и др);
- знать технику безопасного выполнения физических упражнений;
- умения применять на практике приемы самоконтроля, саморегуляции, релаксации;
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

2.4 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023/2024 УЧ. ГОД

№	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
Введение					
	02.10.23	Вводное занятие	0,3	0,2	0,1
1. Здоровье					
	04.10.23	1.1 Понятие «здоровье», его содержательная характеристика.	1,2	1	0,2
	06.10.23	1.2 Источники болезней.	1	0,8	0,2
	09.10.23	1.3 Адапционные способности человека.	1,2	1	0,2
	11.10.23	1.4 Модели здоровья.	0,6	0,4	0,2
	13.10.23	1.5 Здоровье мужчины и женщины.	1	0,8	0,2
2. Самодиагностика состояния здоровья и физического развития					
	16.10.23	2.1 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.	1,4	1,2	0,2
	19.10.23	2.2 Оценка физического здоровья.	1	0,8	0,2
	20.10.23	2.3 Оценка психического здоровья.	1	0,6	0,4
	23.10.23	2.4 Оценка эмоционального состояния.	1	0,6	0,4
	25.10.23	Итоги 1, 2	0,3	0,2	0,1
3. Китайская гимнастика Тайцзи-цигун как метод поддержания здоровья					

27.10.23	3.1 История развития гимнастики Тайцзи-цигун в Китае и России.	1	0,8	0,2
30.10.23	3.2 Основы Тайцзи-цигун.	1	0,8	0,2
01.11.23	3.3 Базовые принципы гимнастики Тайцзи-цигун.	1	0,8	0,2
03.11.23	3.4 Принципы построения внутренней структуры.	1,5	1	0,5
06.11.23	3.5 Принципы выполнения формы.	1	0,5	0,5
08.11.23	3.6 Состояние духовной и физической гармонии в Тайцзи-цигун.	0,5	0,3	0,2
4. Понятие осанки и профилактика нарушений осанки в Тайцзи-цигун.				
10.11.23	4.1 Понятие осанки.	1	0,8	0,2
13.11.23	4.2 Нарушения осанки.	1	0,8	0,2
15.11.23	4.3 Причины неправильной осанки.	0,5	0,8	0,2
17.11.23	4.4 Последствия неправильной осанки.	0,5	1	0,5
20.11.23	4.5 Профилактика нарушений осанки в Тайцзи-цигун.	1,5	0,5	0,5
5. Дыхательные практики в Тайцзи-цигун.				
22.11.23	5.1 Понятие дыхательной гимнастики и ее назначение.	1	0,5	0,5
24.11.23	5.2 Базовые дыхательные упражнения.	1,5	0,8	0,2
27.11.23	5.3 Комплекс дыхательных упражнений Тайцзи-цигун.	2,5	0,8	0,2
6. Гимнастический комплекс Тайцзи-цигун.				
29.11.23	6.1 Положения стоп, кисти, ладони.	1,4	0,3	0,2
01.12.23	6.2 Основные стойки.	2	0,5	1
04.12.23	6.3 Основные позиции Тайцзи-цигун.	2,5	1,5	1
06.12.23	6.4 Основные виды перемещений.	1,5	0,5	0,5
08.12.23	6.5 Результаты от занятий Тайцзи-цигун.	0,6	0,5	1
11.12.23	Итоги 6	0,3	0,2	0,1
7. Рекомендации по занятиям Тайцзи-цигун.				
13.12.23	7.1 Противопоказания для занятий Тайцзи-цигун.	0,2	0,3	1,1

15.12.23	7.2 Особенности занятий физическими упражнениями женщинами.	0,3	0,6	1,4
18.12.23	7.3 Правила для занятий гимнастикой Тайцзи-цигун.	0,5	1,5	1
20.12.23	7.4 Советы начинающим.	0,2	0,5	1
22.12.23	Итоговая аттестация	1	0,4	0,2
	ИТОГО:	36	20,7	15,3

2.5 СОДЕРЖАНИЕ.

Введение.

Теория:

Факторы, влияющие на ухудшение здоровья и снижение двигательной активности населения, и их последствия. Пути решения данной проблемы. Правила сохранения здоровья. Физические упражнения как залог здоровья, бодрости и долголетия.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 1: Здоровье.

1.1 Понятие «здоровье», его содержательная характеристика.

Теория:

Здоровье как основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье как социально-экономическая категория. Различные подходы к определению здоровья. Здоровье и болезнь как основные категории научного познания в медицине.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.2 Источники болезней.

Теория:

Источники болезней и способы их предупреждения. Зависимость человека от экологической обстановки (климатических условий, сезонов, состояния электромагнитного поля, атмосферного давления и т.д.).

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.3 Адапционные способности человека.

Теория:

Типы нервной системы человека. Поддержание гомеостаза для здоровья. Влияние наследственности на адаптационные способности человека. Социальное, психическое и физическое здоровье. «Третье», переходное состояние здоровья и его характеристики.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.4 Модели здоровья.

Теория:

Медицинская, биомедицинская, ценностно-социальная модель здоровья по П.И. Калью. Здоровье как состояние и как динамический процесс. Подход академика В.П. Казначеева.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.5 Здоровье мужчины и женщины.

Теория:

Специализация пола по двум аспектам эволюции. Анатомо-физиологическое различие полов и соответствующие им функции. Различие в психологии и физиологии мужчин и женщин. Объединяющие мужчин и женщин общие начала.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 2: Самодиагностика состояния здоровья и физического развития.

2.1 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Теория:

Понятия самодиагностики здоровья, субъективных и объективных показателей самодиагностики. Подробное рассмотрение субъективных показателей самоконтроля: настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность, переносимость нагрузок.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.2 Оценка физического здоровья.

Теория:

Учащемуся предлагается оценить собственное здоровье с помощью тестов: тест Леонова И. Г. «Здоровы ли вы физически?», опросник для оценки состояния здоровья и самочувствия взрослых людей (разработан А. Ware, С. Wright и М. Snyder в 1974 г.), Анкеты самооценки здоровья по Апанасенко Г.Л.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.3 Оценка психического здоровья.

Теория:

Понятие психического здоровья и критерии его оценки. Учащемуся предлагается оценить свое психическое здоровье с помощью опросника «Ваш индекс психоэнергетической опустошенности», Бакшанский В.Л., Жданов О.И.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.4 Оценка эмоционального состояния.

Теория:

Учащемуся предлагается оценить свое эмоциональное состояние с помощью интегральной анкеты.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Итоги 1, 2 главы

Теория:

Здоровый образ жизни как обобщенная типовая структура форм жизнедеятельности, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Ответственность за свое здоровье как часть общекультурного развития. Плоды развития Китайской цивилизации на пути сохранения здоровья нации в целом и индивидуума в частности.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 3: Китайская гимнастика Тайцзи-цигун как метод поддержания здоровья

3.1 История развития гимнастики Тайцзи-цигун в Китае и России.

Теория:

Понятие китайской гимнастики. Значимые вехи развития цигун и тайцзицюань в Китае и России. Деятельность Китайской Ассоциации Оздоровительного Цигун, Федерации ушу России, Межрегиональной общественной организации Ассоциация Оздоровительного Цигун в России и др.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.2 Основы Тайцзи-цигун.

Теория:

Взаимосвязь развития тела с работой сознания, правильного дыхания с плавными движениями. Условия релаксации. Методы внутренней работы. Методы внешнего направления. Метод «глаза-ум-сердце».

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.3 Базовые принципы гимнастики Тайцзи-цигун.

Теория:

Три базовых принципа Тайцзи-цигун: регуляция позиций тела, регуляция дыхания, умение сосредоточиться. Расслабление как основа любой позиции. Три способа расслабления: естественное, метод расслабления путем перехода от одной части тела к другой, метод «три линии». Три типологические позиции Тайцзи-цигун, закономерности их регуляции.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.4 Принципы построения внутренней структуры.

Теория:

Понятие внутренней структуры, ее принципов. Принципы постановки тела, регулирующие колени, положение копчика, спину, голову, грудную клетку, плечи, локти, язык.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.5 Принципы выполнения формы.

Теория:

Расслабленность, медленность, округлость, постоянный темп, плавный перенос веса с ноги на ногу, один уровень над землей, поясница — ось вращения, ощущение пустого и полного, естественное дыхание. Польза выполнения каждого принципа для физиологии человека.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.6 Состояние духовной и физической гармонии в Тайцзи-цигун.

Теория:

Понятие гармонии в движении. Наиболее эффективное состояние тела и духа. Характер движения и внутренний настрой, наиболее оптимальные с точки зрения кровообращения, равновесия, экономии сил, эффективности действий.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 4: Понятие осанки и профилактика нарушений осанки в Тайцзи-цигун.

4.1 Понятие осанки.

Теория:

Общее определение осанки, определение и характеристики правильной, неправильной, нормальной осанки. Влияние осанки на работу сухожилий, мышц, связок, суставов, пищеварение, настроение. Рассмотрение признаков правильной и

неправильно осанки: вид спереди и сзади относительно фронтальной плоскости, вид сбоку на примере иллюстраций.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.2 Нарушения осанки.

Теория:

Определение нарушения осанки, дефектов осанки. Виды нарушения осанки увеличением физиологических изгибов позвоночника: кифоз (сутулость), круглая спина, лордоз, кругло-вогнутая спина. Виды нарушения осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника: плоская спина, плоско-вогнутая спина. Нарушения осанки во фронтальной плоскости (сколиотическая осанка).

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.3 Причины неправильной осанки.

Теория:

Причины неправильной осанки: длительное нахождение людей в сидячем положении, неправильный выбор столешницы, стула, расположение монитора перед глазами во время работы, неудобное расположение рабочих документов за столом, недостаточная освещенность, неправильное падение света, отсутствие контроля за остротой собственного зрения, ношение сумки, рюкзака или портфеля только на одном плече, психологические процессы и эмоциональное состояние человека, неправильно подобранная обувь и наличие патологии стопы, наличие плоскостопия и косолапости, врожденные заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.4 Последствия неправильной осанки.

Теория:

Последствия неправильной осанки: заболевания позвоночника, возникновение протрузий диска, развитие межпозвонковых грыж, кислородное голодание всех органов, артроз, травматизм, головные боли, геморрой, бесплодие.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.5 Профилактика нарушений осанки в Тайцзи-цигун.

Теория:

Компенсаторная роль естественных изгибов позвоночника при нагрузке. Построение внутренней структуры в Тайцзи-цигун, позволяющей сформировать правильный двигательный стереотип и осанку. Влияние правильно выставленной

костной структуры на осанку. Принцип «макушка смотрит в небо». Принцип «укоренение».

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 5: Дыхательные практики в Тайцзи-цигун.

5.1 Понятие дыхательной гимнастики и ее назначение.

Теория:

Определение дыхательной гимнастики. Роль дыхательной гимнастики в восстановлении техники правильного дыхания. Благотворное влияние дыхательной гимнастики на укрепление дыхательной мускулатуры; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы; повышение эластичности и объема легких; улучшение газообмена; лучшее усвоение кислорода тканями; ускорение обменных процессов.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

5.2 Базовые дыхательные упражнения.

Теория:

Типология методик дыхательной гимнастики: статические, динамические упражнения. Факторы повышения эффективности дыхательной гимнастики. Важнейшее условие правильного выполнения дыхательных упражнений. Упражнение «Очистительное дыхание». Упражнение «Внутренняя улыбка». Упражнение «Кузнечные меха». Упражнение Дыхание «хэн-хаах». Методические рекомендации по выполнению упражнений и порядок выполнения.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

5.3 Комплекс дыхательных упражнений Тайцзи-цигун.

Теория:

Задачи комплекса дыхательных упражнений Тайцзи-цигун. Взаимосвязь дыхательной и скелетной мускулатуры. Методические рекомендации и порядок выполнения комплекса с иллюстрациями.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 6: Гимнастический комплекс Тайцзи-цигун.

6.1 Положения стоп, кисти, ладони.

Теория:

Положение стоп, принцип «три гвоздя». Формы кисти, положение ладоней. Движение «Усаживание ладони». Положение «Кулак». Положение «Клюв».

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

6.2 Основные стойки.

Теория:

Основные стойки с описанием: уцзи, тайцзи, центрального равновесия, гунбу, бамабу, цзобу, таобу, сюйбу, пубу.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

6.3 Основные позиции Тайцзи-цигун.

Теория:

Важность правильного положения тела в сочетании с глубокой релаксацией при выполнении позиций Тайцзи-цигун. Позиции и перемещения как фундамент практики. Методические рекомендации по выполнению позиций, времени нахождения в позициях. Необходимость соблюдения принципов постановки тела в позициях. Позиция всадника (мабу), стойка цзобу, стойка бамабу, золотой петух стоит на одной ноге, змея ползет в траве (с иллюстрациями).

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

6.4 Основные виды перемещений.

Теория:

Принципы выполнения формы. Методика и порядок выполнения: шаг тайцзи, шаг назад, приставной шаг.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

6.5 Результаты от занятий Тайцзи-цигун.

Теория:

Уникальное по мягкости и глубине воздействие гимнастики Тайцзи-цигун на человеческий организм. Основные преимущества от занятий Тайцзи-цигун. Поддержание хорошей физической формы и подвижности тела. Оздоровление и омоложение организма. Предупреждение болезней и продление жизни. Улучшение фигуры и пластичности тела. Снижение общего травматизма. Устранение эмоциональных проблем и психологических комплексов. Прогресс в творческом и профессиональном росте. Оптимизация поведения в экстремальной обстановке.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Итоги 6 главы.

Теория:

Классический китайский текст «Пять заметок о старании». Важность предварительного изучения теории и основных концепций Тайцзи-цигун перед началом практических занятий.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 7: Рекомендации по занятиям Тайцзи-цигун.

7.1 Противопоказания для занятий Тайцзи-цигун.

Теория:

Условия допуска к занятиям Тайцзи-цигун. Противопоказания для занятий Тайцзи-цигун: психические заболевания, хронические заболевания в период обострения, особенно с применением сильнодействующих препаратов, беременность.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

7.2 Особенности занятий физическими упражнениями женщинами.

Теория:

Взаимосвязь самочувствия и фазы цикла у женщин по С.А. Ягунову. Рекомендации по занятиям в разные фазы цикла.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

7.3 Правила для занятий гимнастикой Тайцзи-цигун.

Теория:

Уважение к тысячелетней традиции Китая. Регулярность. Наличие подходящей по сезону формы одежды для занятий Тайцзи-цигун. Обязательство поставить в известность об имеющихся у вас проблемах со здоровьем, принимаемых лекарственных препаратах, наличии в организме инородных тел. Советы по достижению успеха в занятиях. Рекомендации по тому, как подготовиться к занятию, что следует делать и что не следует, как вести себя во время занятия Тайцзи-цигун. Рекомендации по питанию в связи с занятиями.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

7.4 Советы начинающим.

Теория:

Советы тем, кто хочет улучшить зрение, у кого есть гипертоническая болезнь, эмоциональные проблемы и т.д. Два важнейших фактора успеха.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.6 ВИДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется:

- текущий контроль;
- итоговый контроль.

Форма контроля — тестирование.

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

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

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. Группы формируются разновозрастные в количестве не более 50 учащихся в одном потоке. После прохождения одним потоком всего курса и аттестации, набирается следующий поток.

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 Аслановым Р.А., 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:

- наглядный (показ иллюстраций);
- практический (самостоятельное выполнение упражнений).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

• репродуктивный — учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- исследовательский — самостоятельная работа учащихся.

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

- индивидуальный — 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

N2 п.п.	Тип занятия	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1.	Лекционный, семинарский	OS Windows 10	43031223213	Бессрочно	Операционная си- стема
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 25H3P TS2TSJ25H3P - 1 шт.

3.4 НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. 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»;
3. 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. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
2. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательнo- координационное качество //Теория и практика физической культуры. - 1999. -№8. - С.48-53.
3. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004.
5. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010.
6. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
7. Платонова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья. Учебно-методическое пособие. 2008.- 70 с.
8. Ван Лин. Восемь упражнений цигун. - Ростов-на-Дону: Феникс. 2003. -128 с.
9. Журавин М. Л. Гимнастика: Учебник. - М.: Академия. 2002. —448 с.
10. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств: 1 т. Традиции и тайны китайского ушу. - М.: Гала-пресс. 2000. - 520 с.
11. Музруков Г. Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. - М.: Пик. 2001. -623 с.
12. Шиняев С. Н. Искусство потерянного следа: ушу мицзун-цюань. - Мн.:Харвест. 2000. - 400 с.
13. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. - К.: София. 1998. - 352 с.

4.2 Список литературы для учащихся.

1. Амосов Н.М., «Раздумья о здоровье». - М., 1987
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. - М., 1997
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики, 2012
4. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств: 1 т. Традиции и тайны китайского ушу. - М.: Гала-пресс. 2000. - 520 с.
5. Музруков Г. Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. - М.: Пик. 2001. -623 с.