

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	5
1.3 Адресат программы.	5
1.4. Цель и задачи программы.....	7
1.5. Объем и срок реализации программы.....	9
1.6. Форма и режим занятий.....	9
1.7. Планируемые результаты реализации программы..	10
2. Содержание программы.	12
2.1 Учебный план.....	12
2.2 Календарный учебный график..	13
2.3 Рабочая программа.....	14
2.4 Календарно-тематический план..	16
2.5 Содержание.	17
2.6 Виды контроля, критерии оценки результатов.....	21
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	23
3.1 Кадровое обеспечение программы.....	23
3.2 Приемы и методы организации образовательного процесса	24
3.3 Материально-техническое обеспечение программы.....	25
3.4 Нормативные документы.....	26
4. Список литературы.....	28
4.1 Список литературы для педагога.	28
4.2 Список литературы для учащихся.....	28

1. Пояснительная записка

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

Образовательный курс «Даосская гимнастика для взрослых» 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://даодэ.рф/> и образовательная платформа <https://start.bizon365.ru/kursy/201516/>

Актуальность данной программы обусловлена приоритетами государственной политики в сфере развития общедоступного спорта и продвижения принципов здорового образа жизни. В условиях современной действительности, отмеченной стремительным развитием технологий, нарушениями экологического равновесия и высоким уровнем психоэмоционального напряжения, наблюдается устойчивая тенденция к сокращению физической активности людей и ухудшению общего состояния их здоровья.

Научно обосновано, что регулярная двигательная активность способствует:

- существенному укреплению здоровья;
- торможению возрастных изменений;
- повышению функциональной эффективности всех систем организма;
- нормализации веса тела;
- усилению костно-мышечной системы.

Для эффективного привлечения взрослого населения к систематическим спортивным занятиям необходимо внедрять инновационные методы построения тренировок, учитывающие персональные характеристики и потребности занимающихся.

В основе программы лежит объединение передовых фитнес-методик с традиционной китайской даосской гимнастикой, что обеспечивает создание результативной оздоровительной системы.

Программа предусматривает комплекс специально подобранных упражнений, направленных на:

- укрепление позвоночного столба;
- оптимизацию дыхательной функции;
- развитие мышечно-связочного аппарата;
- предупреждение патологий внутренних органов.

Основные достижения при реализации программы:

- сбалансированное совершенствование физических возможностей организма;
- Знакомство с многовековым культурным наследием Китая;
- исправление нарушений осанки и совершенствование функций опорно-двигательного аппарата;
- освоение техники безопасного выполнения физических упражнений.

Отличительные черты программы:

- организация занятий в благоприятной обстановке;
- доступность освоения базовых техник;
- гибкость и многообразие тренировочного процесса.

Образовательная составляющая программы выходит за рамки сугубо физической подготовки — она включает освоение методов релаксации, что существенно повышает её педагогическую значимость.

Отличительной чертой программы стало удачное соединение древней китайской системы оздоровления с современными цифровыми решениями. Оригинальность концепции состоит в гармоничном совмещении традиционной даосской гимнастики с форматом самостоятельных тренировок, позволяющих каждому участнику выстраивать персональный график занятий.

Программа выстроена по принципу поэтапного обучения: сначала учащиеся осваивают ключевые теоретические положения о поддержании здоровья, а затем переходят к отработке фундаментальных двигательных навыков на практике.

1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ОТ УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Предлагаемый образовательный курс — это целостная система физических упражнений, нацеленная на укрепление организма, стабилизацию эмоционального фона и предупреждение различных нарушений здоровья. В основе программы лежат аутентичные комплексы традиционной практики даосской гимнастики.

Программа структурирована вокруг ключевых элементов даосской практики, включающих:

- методики релаксации и регулировки нервной системы;
- комплексы для коррекции и поддержания правильной осанки;
- приёмы воздействия на биологически активные точки тела;
- классические упражнения системы даосской гимнастики.

Китайские оздоровительные практики зарекомендовали себя как мощный инструмент поддержания физического и психического благополучия. На протяжении столетий эти методы совершенствовались и передавались из поколения в поколение, а сегодня они получили признание и в официальной медицине — как в Китае, так и в России.

Эффективность данных техник подкреплена актуальными научными исследованиями. Показательный пример — период пандемии COVID 19: тогда Министерство здравоохранения РФ официально внесло дыхательные упражнения даосских практик в список рекомендованных способов восстановительного лечения, что подтверждает их практическую ценность в современной медицинской практике.

1.3. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Целевая аудитория и особенности программы «Даосская гимнастика для взрослых».

Программа обучения рассчитана на взрослую аудиторию 18–55 лет, которая интересуется китайской гимнастикой и имеет медицинское разрешение на физические нагрузки от терапевта.

Главное достоинство методики — удачный баланс между лёгкостью освоения упражнений, их общедоступностью и заметным оздоровительным эффектом.

Систематические тренировки приводят к следующим результатам:

- всестороннему укреплению здоровья;
- совершенствованию физических качеств;
- налаживанию слаженной работы всех физиологических систем.

Сегодняшний ритм жизни, где преобладает сидячая работа, диктует необходимость целенаправленных действий для защиты опорно-двигательного аппарата. В рамках программы особое внимание уделяется предупреждению:

- деформаций осанки;
- развития остеохондроза;
- нарушений в шейном и плечевом сегментах.

Программа адресована представителям профессий:

- умственного труда;
- сферы образования;
- научно-исследовательской деятельности;
- сервисной отрасли.

Актуальность курса обусловлена тем, что продолжительное пребывание в статичной позе требует обязательной двигательной компенсации. При этом следует помнить: интенсивная интеллектуальная работа оказывает на организм сопоставимую с физическим трудом нагрузку.

Методическая основа программы учитывает, что у большинства учащихся либо нет опыта физических практик, либо он минимален. Комплекс упражнений сформирован с опорой на такие принципы, как:

- плавное наращивание интенсивности нагрузок;
- щадящий режим тренировок;
- отсутствие требований к предварительной подготовке;
- коррекционная направленность движений.

Практическая значимость программы состоит в разработке взвешенного подхода к двигательной активности. Такой подход даёт возможность результативно нивелировать негативные последствия малоподвижного образа жизни, избегая чрезмерных нагрузок на организм.

1.4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы

Сформировать у взрослых (18–55 лет) устойчивую мотивацию к активному и здоровому образу жизни, продемонстрировав на практике эффективные инструменты поддержания физического и психоэмоционального благополучия.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Формирование целостного мировоззрения о здоровье. Учащиеся осваивают базовые принципы сохранения и укрепления здоровья, углубляют понимание ключевых концепций здорового образа жизни.

2. Познание механизмов физического развития. Учащиеся изучают закономерности гармоничного развития организма и пути совершенствования двигательных функций, что позволяет осознанно подходить к тренировкам.

3. Приобщение к китайской оздоровительной традиции. Учащиеся знакомятся с многовековым наследием Китая в области здоровьесберегающих практик, расширяя культурный кругозор и обогащая личный арсенал оздоровительных методов.

4. Практическое овладение комплексами даосской гимнастики. Учащиеся осваивают полный набор упражнений китайской гимнастики — от техник коррекции осанки до общеразвивающих практик, получая готовые инструменты для ежедневного применения.

5. Обеспечение безопасности тренировок. Учащиеся изучают принципы грамотного дозирования физической нагрузки, минимизируя риски травм и перегрузок.

6. Развитие навыков самоконтроля. Программа учит методам самостоятельной оценки физического состояния и его коррекции, формируя у участников способность к осознанному управлению здоровьем.

Развивающие задачи:

Программа нацелена на всестороннее совершенствование физических возможностей человека:

1. Активизация физиологических резервов. Систематические занятия стимулируют развитие базовых физических качеств и оптимизируют функционирование важнейших систем организма, обеспечивающих жизнедеятельность.

2. Совершенствование двигательной культуры. Посредством общеразвивающих и коррекционных упражнений формируется эстетика движений, повышается качество двигательной активности.

3. Развитие координационных навыков. Тренировки способствуют улучшению:

- согласованности движений;
- пространственной ориентации;
- чувства ритма;
- точности временных характеристик двигательных актов.

4. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия позволяют:

- нарастить силу мышечного корсета;
- повысить гибкость позвоночника;
- улучшить подвижность суставов.

Педагогические задачи

Курс способствует формированию ценностного отношения к здоровью и физической активности:

1. Создание устойчивой мотивации. Программа помогает выработать привычку к регулярным физическим нагрузкам, которые служат:

- средством активного отдыха;
- инструментом повышения работоспособности;
- способом укрепления здоровья.

2. Формирование культуры здоровьесбережения. Учащиеся осваивают принципы осознанного отношения к собственному организму, учатся выстраивать индивидуальный режим здорового образа жизни и придерживаться его в долгосрочной перспективе.

Методологическая основа программы

В основе курса лежат ключевые педагогические принципы:

- последовательность — поэтапное освоение материала от простого к сложному;
- доступность — учёт индивидуальных возможностей и уровня подготовки участников;
- системность — регулярность и взаимосвязанность всех элементов тренировочного процесса.

Такой подход гарантирует результативное достижение поставленных целей и задач программы.

1.5. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Даосская гимнастика для взрослых» рассчитана на 2,5 месяца обучения, в объеме 21 часа.

1.6. ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма организации занятий — индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Организация образовательного процесса

Формат обучения

Обучение проходит в дистанционном режиме — весь необходимый учебный контент доступен в онлайн-формате. Для коммуникации с педагогом предусмотрены два канала связи: электронная почта, профильная образовательная платформа.

Курс выстроен из двух взаимосвязанных блоков:

Теоретический модуль. Представлен комплектом электронных материалов, которые систематизируют ключевые знания по теме. Это основа для осмысленного и безопасного освоения практических навыков.

Практический модуль. Содержит развёрнутое руководство по выполнению упражнений. Каждый элемент комплекса сопровождается:

- пошаговыми инструкциями;
- наглядными иллюстрациями (схемами, рисунками), которые наглядно демонстрируют корректную технику движений.

Такой структурированный подход позволяет учащимся последовательно осваивать материал — от понимания базовых принципов до уверенного выполнения практических заданий.

1.7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личностные достижения участников программы «Даосская гимнастика для взрослых» включают:

По завершении курса участники приобретают:

- систематизированные знания о принципах сохранения здоровья, основах здорового образа жизни и традиционных китайских методах оздоровления;
- заметные улучшения в работе ключевых физиологических систем — дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной;
- эмоциональную устойчивость и сбалансированное психоэмоциональное состояние;
- изящную манеру движений, отличающуюся плавностью и гармоничностью.

Метапредметные результаты

Программа способствует формированию важных метапредметных компетенций:

- осознанного отношения к собственному здоровью как к ценному ресурсу;
- устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- преодоления внутренних барьеров, мешающих активной двигательной деятельности;
- повышенной стрессоустойчивости и роста уверенности в собственных возможностях.

Предметные результаты

В предметной области учащиеся осваивают:

- углублённое понимание концепции здорового образа жизни и её практических аспектов;
- комплекс специализированных упражнений разного профиля
- безопасные методики выполнения физических нагрузок с учётом индивидуальных особенностей;

- практические навыки самоконтроля и техник релаксации для ежедневного применения;
- способность самостоятельно проводить оздоровительные тренировки, грамотно выстраивая их структуру и интенсивность.

По завершении программы учащиеся будут обладать следующими **теоретическими знаниями:**

- принципами построения оптимального двигательного режима с учётом индивидуальных особенностей;
- правилами гигиенического обеспечения тренировочного процесса (режим, питание, восстановление);
- базовыми критериями правильной осанки и методами её коррекции;
- механизмами воздействия физических нагрузок на различные системы организма;
- ключевым понятийным аппаратом и терминологией практик даосской гимнастики.

Кроме того, учащиеся освоят **практические умения и навыки:**

- органично включать занятия гимнастикой в ежедневный график, делая их естественной частью образа жизни;
- грамотно выполнять подготовительные упражнения и базовые элементы даосской гимнастики с соблюдением техники;
- использовать полученные знания для сбалансированного развития как физических, так и психоэмоциональных качеств;
- самостоятельно оценивать качество выполнения упражнений, выявлять и исправлять ошибки;
- адаптировать интенсивность и объём нагрузки под собственные возможности, состояние здоровья и цели занятий.

2. Содержание программы.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	теория	практика	
1. Общие сведения о системе даосской гимнастики				
1.1 Общие сведения о системе даосской гимнастики - истоки даосских практик и их суть	1	0,9	0,1	Тестирование
1.2 Понятие здоровья и основы укрепления здоровья	1	0,8	0,2	Тестирование
1.3 Здоровье в системе даосских практик и китайской традиционной медицины	1	0,8	0,2	Тестирование
1.4 Предварительная оценка физического состояния занимающихся и психологический настрой	1	0,8	0,2	Тестирование
1.5 Воздействие даосской гимнастики на здоровье, физическое и психическое состояние человека	1	0,8	0,2	Тестирование
2. Основы даосской гимнастики				
2.1 Начальная практика - настройка состояния и регулировка сознания	1	0,8	0,2	Тестирование
2.2 Общеукрепляющие и общеоздоравливающие упражнения	1	0,8	0,2	Тестирование
2.3 Упражнения для расслабления и стабилизации нервной системы	1	0,8	0,2	Тестирование
3. Специализированные методы даосской гимнастики				
3.1 Специализированные методы - Повышение уровня энергии	1	0,9	0,1	Тестирование
3.2 Даосская гимнастика для позвоночника: укрепление позвоночного столба, улучшение осанки, профилактика дегенеративных изменений	1	0,9	0,1	Тестирование

3.3 Даосские упражнения для оздоровления внутренних органов	1	0,8	0,2	Тестирование
3.4 Основы даосской медитации	1	0,9	0,1	Тестирование
3.5 Методы даосской ходьбы	1	0,8	0,2	Тестирование
3.6 Наиболее распространенные реакции во время практики и профилактика побочных явлений	1	0,8	0,2	Тестирование
4. Даосский самомассаж				
4.1 Основные принципы оздоровительного даосского самомассажа	1	0,9	0,1	Тестирование
4.2 Оздоровительный самомассаж лица и головы	1	0,8	0,2	Тестирование
4.3 Самомассаж тела	1	0,8	0,2	Тестирование
5. Встраивание практики и ее принципов в повседневную жизнь				
5.1 Режим практики	1	0,8	0,2	Тестирование
5.2 Внедрение принципов даосской гимнастики в повседневную жизнь	1	0,8	0,2	Тестирование
5.3 Принципы самоконтроля во время практики	1	0,8	0,2	Тестирование
Итоговое тестирование	1	0	1	Тестирование
ИТОГО	21	16,5	4,5	

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2026 УЧ.ГОД

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения программы — 11 недель. Режим занятий — 2 раза в неделю (среда, пятница) по 1 академическому часу. Начало обучения первой группы — 02 января 2026г., далее — по мере набора группы.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------

1 год	02 января	март	11	21	2 раза в неделю по 1 часу
-------	-----------	------	----	----	------------------------------

2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации обучения

Образовательный процесс выстроен на базе передовых цифровых решений и дистанционных форматов взаимодействия, что обеспечивает доступность и гибкость освоения программы.

Ключевые задачи программы

1. Обучающие задачи

Программа направлена на:

- формирование целостного представления о принципах здорового образа жизни и их практической реализации;
- освоение техник поддержания правильной осанки и управления дыханием как в неподвижных, так и в динамических положениях;
- изучение традиционных китайских методов оздоровления, проверенных многовековой практикой;
- приобретение практических умений выполнения упражнений системы даосской гимнастики с соблюдением всех технических нюансов;
- усвоение правил безопасного проведения тренировок для минимизации рисков травматизма;
- овладение методами самоконтроля и самостоятельной коррекции физического состояния.

2. Развивающие задачи

В процессе обучения происходит:

- повышение уровня физической подготовленности и оптимизация функционирования основных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной);
- совершенствование двигательных качеств через выполнение специально подобранных упражнений общеукрепляющего и корректирующего действия;
- укрепление мышечного каркаса, увеличение эластичности позвоночного столба и амплитуды движений в суставах.

3. Педагогические задачи

Программа способствует:

- выработке устойчивой привычки к систематическим занятиям физической культурой как неотъемлемой части повседневной жизни;
- развитию осознанного подхода к использованию двигательной активности в качестве средства рекреации, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формированию ценностного отношения к собственному здоровью и приверженности принципам здорового образа жизни в долгосрочной перспективе.

Ожидаемые итоги освоения дополнительной образовательной программы «Даосская гимнастика для взрослых»

Личностные достижения учащихся

По итогам прохождения программы участники:

- овладевают базовыми знаниями о методах сохранения здоровья, принципах здорового образа жизни и традиционных китайских оздоровительных системах;
- отмечают позитивные изменения в работе ключевых физиологических систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной);
- достигают устойчивого психоэмоционального равновесия;
- приобретают изящную манеру движений с выраженной плавностью и координацией.

Метапредметные компетенции

Программа способствует формированию универсальных навыков и установок:

- осознанного отношения к собственному здоровью как к важнейшей жизненной ценности;
- устойчивой внутренней мотивации к регулярным физическим занятиям;
- преодоления психологических препятствий, мешающих активной двигательной деятельности;
- повышенной устойчивости к стрессовым факторам и роста уверенности в собственных возможностях.

Предметные результаты

В предметной области учащиеся демонстрируют:

- углублённое понимание концепции здорового образа жизни и механизмов её практической реализации;

- уверенное выполнение комплекса упражнений различного целевого назначения;
- владение безопасными методиками дозирования физических нагрузок с учётом индивидуальных особенностей;
- практическое применение техник самоконтроля и релаксации в повседневной жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить оздоровительные тренировки с соблюдением всех необходимых требований к структуре и интенсивности занятий.

2.4 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2026 УЧ. ГОД

№	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1. Общие сведения о системе даосской гимнастики					
1	02.01.2026	1.1 Общие сведения о системе даосской гимнастики - истоки даосских практик и их суть	1	0,9	0,1
2	07.01.2026	1.2 Понятие здоровья и основы укрепления здоровья	1	0,8	0,2
3	09.01.2026	1.3 Здоровье в системе даосских практик и китайской традиционной медицины	1	0,8	0,2
4	14.01.2026	1.4 Предварительная оценка физического состояния занимающихся и психологический настрой	1	0,8	0,2
5	16.01.2026	1.5 Воздействие даосской гимнастики на здоровье, физическое и психическое состояние человека	1	0,8	0,2
2. Основы даосской гимнастики					
6	21.01.2026	2.1 Начальная практика - настройка состояния и регулировка сознания	1	0,8	0,2
7	23.01.2026	2.2 Общеукрепляющие и общеоздоравливающие упражнения	1	0,8	0,2
8	28.01.2026	2.3 Упражнения для расслабления и	1	0,8	0,2

		стабилизации нервной системы			
3. Физическое развитие и укрепление здоровья					
9	30.01.2026	3.1 Специализированные методы - Повышение уровня энергии	1	0,7	0,3
10	04.02.2026	3.2 Даосская гимнастика для позвоночника: укрепление позвоночного столба, улучшение осанки, профилактика дегенеративных изменений	1	0,9	0,1
11	06.02.2026	3.3 Даосские упражнения для оздоровления внутренних органов	1	0,9	0,1
12	11.02.2026	3.4 Основы даосской медитации	1	0,9	0,1
13	13.02.2026	3.5 Методы даосской ходьбы	1	0,8	0,2
14	18.02.2026	3.6 Наиболее распространенные реакции во время практики и профилактика побочных явлений	1	0,9	0,1
4. Даосский самомассаж					
15	20.02.2026	4.1 Основные принципы оздоровительного даосского самомассажа	1	0,8	0,2
16	25.02.2026	4.2 Оздоровительный самомассаж лица и головы	1	0,9	0,1
17	27.02.2026	4.3 Самомассаж тела	1	0,8	0,2
5. Встраивание практики и ее принципов в повседневную жизнь					
18	04.03.2026	5.1 Режим практики	1	0,8	0,2
19	06.03.2026	5.2 Внедрение принципов даосской гимнастики в повседневную жизнь	1	0,8	0,2
20	11.03.2026	5.3 Принципы самоконтроля во время практики	1	0	1
21	13.03.2026	Итоговое тестирование	1	0	1
		ИТОГО	21	16,5	4,5

2.5 СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Общие сведения о системе даосской гимнастики

1.1 Общие сведения о системе даосской гимнастики - истоки даосских практик и их суть

Теория:

Истоки практики даосской гимнастики, историческое развитие и современное состояние методик даосской гимнастики. Основное воздействие практики.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.2 Понятие здоровья и основы укрепления здоровья

Теория:

Основные подходы к пониманию здоровья, существующие модели здоровья. Компоненты здоровья. Различные факторы, влияющие на здоровье.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.3 Здоровье в системе даосских практик и китайской традиционной медицины

Теория:

Основы китайской медицины. Понятие ци в системе даосских практик. Влияние даосской гимнастики на здоровье и ее применение в рамках современных подходов к оздоровлению.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.4 Предварительная оценка физического состояния учащихся и психологический настрой

Теория:

Важность физической активности и факторы, которые необходимо учитывать перед началом занятий. Противопоказания, правила безопасных тренировок. Аспекты психологической подготовки.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.5 Воздействие даосской гимнастики на здоровье, физическое и психическое состояние человека

Теория:

Влияние на различные системы организма: нервную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, иммунную. Основные преимущества практики даосской гимнастики.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 2: Основы даосской гимнастики

2.1 Начальная практика - настройка состояния и регулировка сознания

Теория:

Правильное состояние для практики даосской гимнастики. Суть состояние отрешенности, механизмы его формирования и практическая реализация.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.2 Общеукрепляющие и общеоздоравливающие упражнения

Теория:

Упражнение "8 триграмм". Упражнение "Полет птицы Рух". Упражнение "Черепаша, втягивающая голову". Техника выполнения, практические нюансы, воздействие упражнений.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.3 Упражнения для расслабления и стабилизации нервной системы

Теория:

Упражнение "Феникс расправляет крылья". Упражнение "Встряхивание тела". Упражнение "Поза Неба и Земли". Техника выполнения, практические нюансы, воздействие упражнений.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 3: Специализированные методы даосской гимнастики

3.1 Специализированные методы - Повышение уровня энергии

Теория:

Упражнение "Восстанавливающий источник". Техника выполнения, практические нюансы, воздействие упражнений.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.2 Даосская гимнастика для позвоночника: укрепление позвоночного столба, улучшение осанки, профилактика дегенеративных изменений

Теория:

Упражнение "Плывущий дракон". Упражнение "Плывущая лягушка". Техника выполнения, практические нюансы, воздействие упражнений.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.3 Даосские упражнения для оздоровления внутренних органов

Теория:

Упражнение "Небесные круги". Упражнение "Земные круги". Упражнение "Вода поднимается и огонь опускается". Упражнение "Циркуляция ци в легких". Техника выполнения, практические нюансы, воздействие упражнений.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.4 Основы даосской медитации

Теория:

Три основных положения для практики медитации. Метод медитации Чжуан-цзы. Что необходимо помнить при практике медитации.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.5 Методы даосской ходьбы

Теория:

Базовые требования к выполнению даосской ходьбы. Виды даосских шагов. Техника выполнения, практические нюансы, воздействие упражнений.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.6 Наиболее распространенные реакции во время практики и профилактика побочных явлений

Теория:

Часто встречающиеся реакции в практике - как следует к ним относиться. Практические советы для улучшения эффективности занятий.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 4: Даосский самомассаж

4.1 Основные принципы оздоровительного даосского самомассажа

Теория:

Общие сведения о методе даосского самомассажа, механизмы воздействия. Результаты практики самомассажа. Моменты, на которые следует обратить внимание.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.2 Оздоровительный самомассаж лица и головы

Теория:

Упражнение "Поглаживание трех фениксов". Упражнение "Восстановленное небо". Упражнение "Расправить хвост феникса". Упражнение "Погладить щеки". "Надавливание на Земную кладовую". Упражнение "Постукивание лица дракона". Упражнение "Хорошо слышащее ухо". Упражнение "Поглаживание головы дракона". Упражнение "Возделывание небесного омута". Техника выполнения, воздействие упражнений.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.3 Самомассаж тела

Теория:

Упражнения для шеи, плеч, поясницы, копчика. Растирание области дань-тяня, коленей, подошв. Постукивание кулаков. Техника выполнения, воздействие упражнений.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 5: Встраивание практики и ее принципов в повседневную жизнь

5.1 Режим практики

Теория:

Ключевые принципы эффективных занятий. Оказываемая польза. Базовые условия для практики.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

5.2 Внедрение принципов даосской гимнастики в повседневную жизнь

Теория:

Навыки, развивающиеся в ходе регулярной практики даосской гимнастикой. Воздействие на стресс и отрицательные эмоции.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

5.3 Принципы самоконтроля во время практики

Теория:

Условия, которые необходимо соблюдать во время занятий. Чего следует избегать во время практики. Отслеживание физических показателей во время практики.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.6 ВИДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Система контроля результативности обучения

Для всесторонней оценки эффективности образовательного процесса применяется комплексная система мониторинга, которая состоит из двух ключевых элементов:

1. Текущий контроль успеваемости.

На протяжении всего курса регулярно проводится промежуточная проверка знаний с помощью тестовых заданий. Этот инструмент позволяет:

- оперативно отслеживать динамику освоения учебного материала;
- выявлять пробелы в знаниях на ранних этапах обучения;
- корректировать образовательный процесс с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

2. Итоговое тестирование.

По завершении программы организуется комплексное тестирование, охватывающее все изученные темы. Оно служит для:

- объективной оценки уровня усвоения знаний и навыков;
- определения степени достижения поставленных образовательных целей;
- подтверждения соответствия полученных результатов заявленным требованиям программы.

Таким образом, сочетание регулярного мониторинга и итогового тестирования обеспечивает прозрачность образовательного процесса и даёт достоверную картину эффективности обучения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Градация результатов освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Свидетельствует о максимально эффективном усвоении материала и проявляется через следующие признаки: <ul style="list-style-type: none"> - ярко выраженная внутренняя мотивация к обучению и творческой деятельности; - всестороннее и глубокое понимание теоретических основ программы; - уверенное и грамотное применение полученных знаний в практической деятельности; - высокое качество выполнения всех учебных заданий и практических упражнений.

Средний уровень освоения программы	Отражает достаточную степень освоения программы, что подтверждается: - стабильным интересом к образовательному процессу и активной позицией учащегося; - прочным усвоением базовых теоретических знаний без существенных пробелов; - приемлемым уровнем практического применения навыков (с незначительными недочётами); - потребностью в точечных корректировках для достижения оптимальных результатов.
Низкий уровень освоения программы	Указывает на недостаточное освоение программы, о чём свидетельствуют: - низкая степень вовлечённости в учебный процесс и пассивная позиция учащегося; - фрагментарное усвоение теоретического материала, наличие существенных пробелов в знаниях; - систематическое несоответствие практических результатов предъявляемым требованиям; - затруднённое понимание ключевых концепций и принципов программы.

3. Организационно-педагогические условия осуществления программы

Языковое обеспечение

Образовательный процесс ведётся на государственном языке Российской Федерации.

Формат реализации

Программа осуществляется с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных ресурсов.

Порядок комплектования учебных групп

К освоению программы допускаются лица:

- в возрастном диапазоне 18–55 лет;
- имеющие официальное разрешение врача-терапевта на занятия физической активностью.

Особенности группового формата:

- формируются смешанные группы с разновозрастным составом участников;
- предельная наполняемость одной группы — 50 человек (это позволяет обеспечить индивидуальный подход и эффективный контроль за процессом обучения).
- новый поток учащихся набирается только после полного завершения обучения предыдущей группой, успешного прохождения всеми участниками итогового тестирования.

Такой порядок гарантирует соблюдение последовательности образовательного процесса, качественное сопровождение каждой группы на всех этапах обучения, поддержание высоких стандартов реализации программы.

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 программе, реализуемой ИП Артемьевым Д.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 по способу организации занятия

1. Демонстрационный метод. Предполагает активное использование наглядных материалов — иллюстраций, схем, видео-контента. Это позволяет: визуализировать теоретическую информацию, облегчить восприятие сложных элементов, сформировать четкое представление о технике выполнения упражнений.

2. Практический метод. Ориентирован на непосредственное освоение двигательных навыков. Учащиеся отрабатывают упражнения под руководством преподавателя, закрепляют полученные умения через многократное повторение, развивают координацию и мышечную память.

Методы по уровню познавательной активности учащихся

1. Репродуктивный метод. Нацелен на воспроизведение усвоенной информации и отработку освоенных техник. Включает повторение показанных упражнений, воспроизведение теоретических знаний, закрепление навыков по образцу.

2. Исследовательский метод. Стимулирует самостоятельную познавательную деятельность. Учащиеся анализируют собственные ощущения при выполнении упражнений, экспериментируют с вариациями движений, ищут оптимальные способы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей.

Методы по форме организации деятельности на занятиях

1. Персональный подход. Предусматривает индивидуальную работу с каждым учащимся. Это даёт возможность учитывать уровень физической подготовки, корректировать технику выполнения упражнений, адаптировать нагрузку под персональные цели и ограничения.

2. Организация самостоятельной работы

Внеаудиторная деятельность реализуется посредством дистанционных образовательных технологий. Это обеспечивает гибкость графика занятий, возможность повторной проработки материала, доступ к обучающим ресурсам в любое удобное время.

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

№2 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 – 1шт; внешний диск HDD Transcend StoreJet 25H3P TS2T5J25H3P - 1 шт.

3.4 НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

№ 629 «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. Царик А.В., Лаптев А.П., Чарова Т.А., Бондарь А.А. О культуре физической и духовной. Гигиена физкультурника, Издательство: Знание, 1989
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры, Издательство: Спорт - 2025
3. Коваленко Т.Г., Медико-биологические основы физической культуры, М-во образования Рос. Федерации. Волгогр. гос. ун-т. Каф. Физвоспитания, 1999
4. Чжичжун Бянь. Даосская оздоровительная гимнастика, Издательство: С.Подгорнов
5. Лао Минь. 700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней, Издательство: АСТ - 2013
6. Фан Я-Ли, Китайский лечебный самомассаж, Издательство: Феникс - 2003

4.2 Список литературы для учащихся.

1. Суботялов М.А., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Издательство: Сибирское университетское издательство - 2010
2. Иванова Н.П., О здоровой и целостной жизни - 2009
3. Цзяо Гожуй, Основы оздоровительного цигун - 2013
4. Хоушэн Линь, Пэйной Ло Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигуне. Издательство: Наука - 1993