

Индивидуальный предприниматель
Тихоненко Татьяна Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 /Т.Е. Тихоненко/

Приказ № 02
от «30» июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Цигун для женщин. Базовый курс»**

Уровень программы – начальный

Направленность программы – социально-педагогическая

Возраст обучающихся: от 18 до 80 лет

Срок реализации: 31 день

Разработчик:

Тихоненко Татьяна Евгеньевна

г. Москва, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел	Наименование раздела	Страница
Раздел 1.	Пояснительная записка	3
Раздел 2.	Содержание программы	6
Раздел 3.	Формы аттестации и оценочные материалы	9
Раздел 4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	10

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы:

Программа «Цигун для женщин. Базовый курс» разработана на основе Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В современном мире, характеризующемся высоким уровнем стресса и интенсивным ритмом жизни, поддержание физического и эмоционального благополучия женщин приобретает особую значимость. Образовательная программа «Цигун для женщин. Базовый курс» предлагает эффективный инструмент для гармонизации внутреннего состояния и укрепления здоровья посредством древней китайской практики.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью в доступных и безопасных методах саморегуляции, способствующих снижению уровня тревожности, улучшению качества сна и повышению жизненного тонуса. Программа способствует формированию навыков осознанного управления телом и разумом, что является важным фактором для поддержания здоровья и активного долголетия женщин.

1.2. Цели:

Программа нацелена на достижение комплексного оздоровления и гармонизации женского организма через практику Цигун. Основные цели курса включают:

- Улучшение физического состояния: Занятия Цигун способствуют укреплению иммунной системы, улучшению гибкости и выносливости, а также положительно влияют на работу внутренних органов, включая репродуктивную систему и гормональный баланс.
- Эмоциональное благополучие: Программа направлена на снижение уровня стресса и тревожности, что достигается через дыхательные практики и медитацию. Это помогает участницам научиться расслабляться и управлять своим эмоциональным состоянием.
- Развитие осознанности: Участницы курса получают навыки внимательности и сосредоточенности, что способствует улучшению качества жизни и повышению уровня счастья в повседневной деятельности.

- Социальная поддержка и взаимодействие: Программа создает пространство для общения и обмена опытом между участницами, что способствует формированию поддерживающего сообщества.

1.3. Задачи:

- Обучение основам цигун: Ознакомление с базовыми понятиями и принципами практики цигун, а также их применением для поддержания женского здоровья и молодости.
- Формирование привычки к регулярным занятиям: Создание структуры занятий, которая позволяет участницам легко интегрировать практику цигун в повседневную жизнь, что способствует долгосрочным изменениям в здоровье и благополучии.

1.4. Планируемые результаты обучения:

Слушатель, освоивший программу, должен:

Знать:

- Основные принципы и философию Цигун, включая его значение для женского здоровья и благополучия.
- Как функционируют внутренние органы и системы организма женщины, а также их связь с практикой Цигун.
- Этапы жизненного цикла женщины и как гормональные изменения влияют на физическое и эмоциональное состояние.
- Базовые техники дыхания и их роль в практике Цигун.
- Специфику выполнения упражнений Цигун, направленных на гармонизацию женского организма.

Уметь:

- Правильно выполнять комплексы упражнений, включая основные движения и дыхательные техники.
- Составлять индивидуальную программу занятий на основе изученных блоков, адаптируя практику под свои нужды.
- Использовать дыхательные техники для снятия стресса и улучшения концентрации.
- Оценивать свое состояние и корректировать практику в зависимости от изменений в организме.

Владеть:

- Умением самостоятельно выполнять комплекс упражнений Цигун, поддерживая

здоровье и молодость.

- Навыками управления своим эмоциональным состоянием через практику медитации и расслабления.
- Способностью интегрировать практику Цигун в повседневную жизнь, создавая привычку заботиться о своем здоровье.
- Знанием основ безопасности при выполнении упражнений и пониманием своих физических ограничений.

Категория обучающихся: от 18 до 80 лет.

Форма обучения:

Электронное (онлайн) обучение, посредством видеоуроков и вебинаров с обратной связью от преподавателя.

Трудоемкость программы: 28 часов.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план:

№	Наименование дисциплины, темы	Объем академических часов		Форма контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	
Модуль 1. Основы Цигун				
1.	Вводная лекция	0,5	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
2.	Цигун и этапы практики	0,1	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
3.	Философия Цигун	0,4	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
4.	Практика, дыхание Сун	1	4	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
Модуль 2. Выстраивание физического тела				
1.	Три тела человека	0,1	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
2.	Три круга вокруг Луны	0,4	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
3.	Практика, дыхание Сун избавление от физического напряжения	-	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
Модуль 3. Матка.				
1.	Различия между мужскими и женскими практиками	0,2	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
2.	Нижний Даньтян и Матка	0,1	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
3.	Питание матки	0,2	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
4.	Практика, дыхание Сун, избавление от энергетического напряжения	-	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
Модуль 4. Кровь.				
1.	Улучшение крови	0,4	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
2.	Вращение Луны	0,1	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
3.	Практика, дыхание Сун	-	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы

Модуль 5. Подведение итогов и контроль.				
1.	Итоговый контроль, как практиковать дальше	-	2	Контроль итогов в ходе устной беседы с предоставлением обратной связи по всей программе
Итоговая трудоемкость программы		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего:
		3,5	24,5	28 часов

2.2. Учебно-тематический план

№	Наименование дисциплины, темы	Объем академических часов		Форма контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	
Модуль 1. Основы Цигун				
1.	Вводная лекция	0,5	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
2.	Цигун и этапы практики	0,1	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
3.	Философия Цигун	0,4	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
4.	Практика, дыхание Сун	1	4	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
Модуль 2. Выстраивание физического тела				
1.	Три тела человека	0,1	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
2.	Три круга вокруг Луны	0,4	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
3.	Практика, дыхание Сун избавление от физического напряжения	-	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
Модуль 3. Матка.				
1.	Различия между мужскими и женскими практиками	0,2	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
2.	Нижний Даньтян и Матка	0,1	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
3.	Питание матки	0,2	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
4.	Практика, дыхание Сун, избавление от энергетического	-	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы

	напряжения			
Модуль 4. Кровь.				
1.	Улучшение крови	0,4	0,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
2.	Вращение Луны	0,1	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
3.	Практика, дыхание Сун	-	2,5	Проверка упражнений контроль итогов в ходе устной беседы
Модуль 5. Подведение итогов и контроль.				
1.	Итоговый контроль, как практиковать дальше	-	2	Контроль итогов в ходе устной беседы с предоставлением обратной связи по всей программе

2.3. Содержание программы:

Модуль 1. Основы Цигун

1. Вводная лекция

Теоретическая часть:

Определение Цигун, история Цигун, цели и преимущества Цигун.

Практическая часть:

Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

2. Цигун и этапы практики

Теоретическая часть:

Техники дыхания, практика осознанности, этапы обучения.

Практическая часть:

Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

3. Философия Цигун

Теоретическая часть:

Введение в ключевые философские концепции Цигун, Понимание взаимодействия человека с природой и окружающей средой через призму Цигун.

Практическая часть:

Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

4. Практика, дыхание Сун

Теоретическая часть:

Разъяснение техники выполнения упражнения «Дыхания Сун».

Практическая часть:

Выполнение упражнения «Дыхание Сун». Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

Модуль 2. Выстраивание физического тела

1. Три тела человека

Теоретическая часть:

Тело сознания, энергетическое тело, физическое тело. Особенности и их взаимосвязь.

Практическая часть:

Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

2. Три круга вокруг Луны

Теоретическая часть:

Разъяснение техники выполнения упражнения «Три круга вокруг Луны».

Практическая часть:

Выполнение упражнения «Три круга вокруг Луны». Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

3. Практика, дыхание Сун избавление от физического напряжения

Практическая часть:

Выполнение упражнения «Дыхание Сун». Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

Модуль 3. Матка.

1. Различия между мужскими и женскими практиками

Теоретическая часть:

Основа, Качество Ци, движение энергии, фокусный энергетический центр, небесная энергия, ключевое препятствие

Практическая часть:

Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

2. Нижний Даньтян и Матка

Теоретическая часть:

Движение энергии, мужская и женская энергии Бао

Практическая часть:

Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

3. Питание матки

Теоретическая часть:

Разъяснение техники выполнения упражнения «Питание Матки».

Практическая часть:

Выполнение упражнения «Питание Матки». Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

4. Практика, дыхание Сун, избавление от энергетического напряжения

Практическая часть:

Выполнение упражнения «Дыхание Сун». Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

Модуль 4. Кровь.

1. Улучшение крови

Теоретическая часть:

Признаки дефицита крови, питание крови, повседневные обряды и правильная

диетология

Практическая часть:

Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

2. Вращение Луны

Теоретическая часть:

Разъяснение техники выполнения упражнения «Вращение Луны».

Практическая часть:

Выполнение упражнения «Вращение Луны». Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

3. Практика, дыхание Сун

Практическая часть:

Выполнение упражнения «Дыхание Сун». Контроль освоения материалов в ходе устной беседы, организация блока «вопрос-ответ» по пройденному материалу.

Модуль 5. Подведение итогов и контроль.

Практическая часть, итоговый контроль: устная беседа по пройденному материалу, разбор психоэмоциональных реакций в рамках курса, закрепление материала.

2.5. Учебный график:

Наименование дисциплины, темы	Продолжительность
Модуль 1. Основы Цигун	7 дней
Модуль 2. Выстраивание физического тела.	7 дней
Модуль 3. Матка.	7 дней
Модуль 4. Кровь.	7 дней
Модуль 5. Подведение итогов и контроль.	3 дня
Итого:	31 день

2.6. Календарный учебный график:

Наименование дисциплины, темы	Дата начала модуля	Дата контрольного видеозвонка по модулю	Дата окончания модуля
Модуль 1. Основы Цигун	28.07.2025	03.08.2025	03.08.2025
Модуль 2. Выстраивание физического тела.	04.08.2025	10.08.2025	10.08.2025
Модуль 3. Матка.	11.08.2025	17.08.2025	17.08.2025
Модуль 4. Кровь.	18.08.2025	24.08.2025	24.08.2025
Модуль 5. Подведение итогов и контроль.	25.08.2025	27.08.2025	27.08.2025

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результативности изучения обучающимся курса производится путем подведения итогов и контроля. Итоговый контроль проводится в конце изучения программы. Оценка осуществляется обучающим по итогам устной беседы, в которой охватывается материал всего курса и производится на основе системы оценок «зачтено».

Оценка качества усвоения программного материала осуществляется путем:

- текущего контроля (учет посещаемости образовательной платформы, анализ активности слушателей);
- промежуточной аттестации (выполнение упражнений в рамках практикумов);
- итогового контроля.

Цель текущего контроля, промежуточной и итогового контроля: определение качества усвоения слушателями программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений.

По результатам итоговой аттестации (зачета) слушателю выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

- оценка «зачтено» выставляется слушателю, если он продемонстрировал:

- ✓ глубокие и твердые знания всего программного материала;
- ✓ при выполнении итогового контроля задание выполнено в соответствии с требованиями, изложенными в программном материале.

- оценка «не зачтено» выставляется слушателю, если он продемонстрировал:

- ✓ отсутствие знаний значительной части программного материала;
- ✓ при выполнении итогового контроля задание не выполнено в соответствии с требованиями, изложенными в программном материале

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

4.1. Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «О образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.06.2023 № 283-ФЗ «О внесении изменения в статью 3 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4.2. Литература

1. Цэнь Юйфэн, Лун Юнь «Цигун - китайская гимнастика для здоровья современное руководство по древней методике исцеления <https://www.litres.ru/book/lun-un/cigun-kitayskaya-gimnastika-dlya-zdorovya-sovremennoe-rukovodstvo-p-22163907/>
2. Юнь Лун, Юйфэн Цэнь «Глубокое дыхание Цигун против болезней. Современное руководство по древней методике исцеления» <https://www.litres.ru/book/lun-un/glubokoe-dyhanie-cigun-protiv-bolezney-sovremennoe-rukovodstvo-po-d-28325227/>
3. Ма Цзичун «Золотые рецепты цигун-терапии» <https://www.litres.ru/book/maczichun/zolotye-recepty-cigun-terapii-182511/>

4.3. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется посредством платформы дистанционного обучения <https://my.qigong.study/>

Официальный сайт образовательной организации: <https://qigong.study/femqicourse>

По адресу места нахождения ИП (г. Москва, ш. Ленинградское, д.70, кв. 68) оборудовано рабочее место преподавателя необходимыми техническими средствами (стол, стул, персональный компьютер, монитор, клавиатура, мышь, звуковая гарнитура, вебкамера), проведен высокоскоростной интернет.

Реализация программы обеспечивается доступом каждого слушателя к учебно-методическим материалам - текстовой, и видеoinформации по программе через сеть «Интернет» в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг посредством регистрации и предоставления индивидуальных логина и пароля слушателям к образовательной платформе <https://my.qigong.study/>.

Условия освоения программы слушателями:

При освоении учебного материала посредством электронной информационно-образовательной среды организация доводит до поступающих информацию об обязанностях слушателей при освоении программы использовать свой персональный компьютер/ноутбук с доступом к сети «Интернет» в соответствии с рекомендованными техническими параметрами:

- операционная система – ОС семейства Windows 7, 8, 8.1, 9, 10, 11 или MacOS;
- офисные приложения – MS Office;
- скорость доступа к сети «Интернет» – не менее 750 кБит/сек;
- наличие установленного флеш-плеера в веб браузере;
- наличие звуковой карты;
- наличие подключенных микрофона, наушников или колонок.

4.4. Кадровые обеспечение условий реализации программы

Трудовая функция: Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.

Требования к образованию и обучению: 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"

или

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 дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы: не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.