

	выполнения) 2.2 Энергетические каналы, меридианы 2.3 Энергетические точки, центры 2.4 Формы движения в комплексах (способы выполнения и характерные ошибки)						
Тема 3. У-Син 5 Стихий							
3.	3.1 Сон и правильное питание 3.2 Питьевой режим 3.3 Диета Цигун 3.4 Психическое здоровье 3.5 Полезные советы для жизни и сохранения здоровья	17	17	-	17	-	
Тема 4. Основы философии Цигун и Тайцзыцюань.							
4.	4.1 Взаимосвязь физического и энергетического тел. Инь Ян 4.2 Цигун и Тайцзы 4.3 12 основных каналов, 2 чудесных меридиана 4.4 Правильное дыхание и физические упражнения	20	20	-	20		
Тема 5. Цигун и медитативное сознание							
5.	5.1 Органы чувств. Формирование обонятельного образа. 5.2 Глубокий массаж лба. Физиологическая роль верхних центров слуховой системы. 5.3 Методы релаксации, концентрация и медитация 5.5 Медитативный Цигун	23	23	-	23		
Тема 6. Практический Цигун							
6.	6.1 Обзор, анализ базовых комплексов Цигун 6.2 Позвоночник главный сустав 6.3. Три зоны нагрузки	20	20	-	20		
Тема 7. Комплексы оздоровительных упражнений							
7.	7.1. Комплекс с упором на суставы нижних конечностей 7.2. Комплекс, на внутренние органы их баланс 7.3. Энергетика животных, Образы	20	20	-	20		
8.	Общая трудоемкость программы:	120	120	2	118		

Разработчик программы

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Начальник дополнительного профессионального образования

«26» 05 2026 г.

Е.Р. Сафина

Я.А. Хуторянский