

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

- определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям Цигун; влияние основных упражнений Цигун (комплексы) на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных форм по системе Цигун,

- гигиенические нормы и требования, предъявляемые к комплексу упражнений.

уметь:

- правильно выполнять упражнения Цигун (комплексы), учитывать все рекомендации по выполнению комплексов при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом, использовать техники Цигун и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия, применять различные виды медитаций и аутотренинга для борьбы со стрессом, составлять сбалансированное меню для нормализации веса;

владеть:

- представлениями о системе Цигун, истории развития, об основах физиологии и анатомии человеческого организма (нервной, сердечно-сосудистой и костно-мышечной системах, органах дыхания, пищеварения, выделения, зрения, слуха опорно-двигательном аппарате), о психическом здоровье человека и влиянии на него стресса, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о возрастных изменениях и заболеваниях органов и костей (сколиозе, остеопорозе, остеохондрозе, пяточной шпоре), о рациональном отдыхе в соответствии с практикой Цигун, об основах правильного питания, о механизмах саморегуляции организма, об основных ментальных практиках Цигун и их влиянии на организм, о законах обращения энергии в человеческом организме, о системе энергетических меридианов и каналов, о месте Цигун в современном мире.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 26.05.26 № 37

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

Т.В. Чинаев

«26» 05 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Цигун»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Взрослые (от 18 лет)
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	не более 4 часов в неделю (по 45 мин)

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	из них				
				Теоретичес- кие	Практичес- кие занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Тема 1. Первые упражнения. Как приступить к занятиям Цигун								
1.	1.1 Основы анатомии и физиологии 1.2 Как построено наше тело и как оно функционирует 1.3 Упражнения: Дыхание животом. Даосское, Буддистское дыхание.	10	10	2	8	-		
Тема 2. Энергетические основы Цигун								
2.	2.1 Дополнение разминки (способы	10	10	-	10	-		