

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 № 34

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала
 Т.В. Чинаев

«26» 05 2026 г.

ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

«Цигун»

Уфа – 2026

ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая «Цигун»

Общая характеристика программы

Цель программы – удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении основных теоретических знаний и практических навыков о системе Цигун как одной из важнейших здоровье-сберегающих технологий:

- развитие познавательных способностей и расширения кругозора;
- формирование навыков использования различных методик и техник Цигун для укрепления собственного здоровья и сохранения физической активности;
- улучшение способности к концентрации, поддержания тонуса и восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке ДОП:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция);
2. Приказ Финуниверситета от 11.03.2021 №0507/о «Об утверждении Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в Финансовом университете»;
3. Приказ Министерство просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. №499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

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				Форма контроля	
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа		
			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	-		

	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

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

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Цигун»

Объем программы – 120 часов

Продолжительность обучения – 10 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Первые упражнения. Как приступить к занятиям Цигун?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
2.	Тема 2. Энергетические основы Цигун	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
3.	Тема 3. У-Син 5 Стихий.	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	17	-	-	-	17
4.	Тема 4. Основы философии Цигун и Тайцзыцюань.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	-	-	-	20
5.	Тема 5. Цигун и медитативное сознание	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	23	-	-	-	23
6.	Тема 6. Практический Цигун	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	-	-	-	20
7.	Тема 7. Комплексы оздоровительных упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	-	-	-	20
	Итоговая аттестация	Не предусмотрена														
	Итого	11	12	13	12	12	12	12	12	12	12	120				120

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина

«26» 05 2026 г.

Условные обозначения: КР – контактная работа; СР – самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Содержание тем

Тема 1. Первые упражнения. Как приступить к занятиям Цигун

ШАГ 1. Заведите свой **Дневник Самочувствия**. Записывайте в него все, что с ним связано:

- **основные показатели** состояния – возраст, вес, рост, хронические заболевания, аллергия, состояние давления, количество сахара в крови и т.д.;
- **определяем** свои слабые места – травмы, заболевания, боли в суставах, спине, пониженная Энергетика, не хватка Сил, вялость, депрессия, малоподвижный образ, лишний вес, ослабление жизненных ориентиров, навязчивые мысли и т.д.;
- **выделяем** наиболее значимые для вас изменения в ближайшее время и определяем **Цели**.

ШАГ 2. Определите регулярность занятий. Мы рекомендуем заниматься не менее трёх раз в неделю.

Для достижения баланса необходимо, чтобы каждое занятие состояло из 5 составляющих частей: **Разминка, выполнение Комплекса, Энергетическая подзарядка, Общая Физическая подготовка (ОФП), очистительное Дыхание и Настрой**. Составляющие части воздействуют на определенные мышцы, суставы, органы и системы организма путем использования упражнений и выполнения комплексов, дыхания, энергетических практик.

Шаг 3. Приступайте к практике.

Существует рекомендуемая **последовательность изучения комплексов** и энергетических упражнений, а также их сочетание.

1. Разминка.

При этом нужно уделять внимание «слабым» местам. Если у кого-то слабые ноги, то больше разминке стоп, коленей. Если спина, то побольше на скручивание, волнообразные движения в пояснице, грудном отделе. Если – шея, то побольше на вращения, повороты шеей. «Включаем» энергетические точки, каналы, центры. Разминка имеет очень большое значение, особенно вначале чтобы подготовить тело, включить системы организма к дальнейшим упражнениям.

2. Выполнение (изучение) Комплексов.

При освоении комплексов нужно вначале изучить Форму выполнения упражнений, а потом наполнить содержанием – Образами и Энергией.

Тема 2. Энергетические основы Цигун

Ци - энергия, Гун-работа. Цигун - это работа с энергией в теле, организме. Учение Цигун уходит в древность, имеет многовековую историю. В нём гармонично

сочетаются познания китайской традиционной медицины, система энергетических каналов, комплексы оригинальных упражнений и медитативн0-дыхательные практики.

Внутренняя Энергия, нам досталась от родителей, от рода, из которого они вышли. Современная наука, также ссылается на закодированную информацию в ДНК, генную память.

Внутренняя Энергетика очень важная, она идет на наиболее важные Вопросы, от нее зависит Здоровье, Долголетие, продолжение Рода, но она с трудом восполняется и находится под строгим контролем Подсознания.

Внешняя Энергия идет с Пространства. Через пищу, воздух, образы, Природу, места Силы и т.д... Она быстро используется, но и хорошо возобновляется, позволяет направлять ее в Органы, системы, быстро восстанавливать Здоровье, набирать Силы, развивать особые Способности.

Наше тело имеет физическую структуру с мышцами, сосудами, нервами, органами, а также Энергетическую структуру с энергетическими каналами, точками, центрами, зонами. Они тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Восточная философия рассматривает все вокруг с точки зрения движения Энергии ЦИ, которая также разделяется на Энергии Инь (женское, темное, влажное, внутреннее) и Ян (мужское, светлое, сухое, внешнее).

Квантовая наука пришла к выводу, что Материя и есть Энергия проявляемая в различных Вариантах и из этой Энергии состоят Первоэлементы.

Тема 3. У-Син 5 Стихий

Первоэлементы по Китайской концепции У-Син — это 5 Стихий, 5 Элементов, 5 Органов.

В человеке 5 Стихий и 5 основных Органов и систем -это:

- Стихия Огня -Сердце и Тонкий кишечник;
- Стихия Земля — Селезенка и Желудок;
- Стихия Металл — Легкие и Толстый кишечник;
- Стихия Вода — Почки и мочевыводящая система;

Стихия Дерево — Печень и Желчный пузырь.

Каждый Орган имеет свой энергетический канал, проходящий по телу, а на поверхности тела энергетические точки этих каналов. В теле 12 основных энергетических каналов по Органам, также 8 особых чудесных меридианов, на всех этих каналах располагается более 600 энергетических точек. Энергия храниться как в этих Органах, так и в основных Энергетических Центрах.

Центров также много, но мы работаем с основными Тремя — Нижний, Средний и Высший(головной) Дан-тьен.

Тема 4. Основы философии Цигун и Тайцзицюань.

Система Цигун и Тайцзицюань было создано на основе теории Инь и Ян, которая описана в «И-цзине» — «Книге Перемен». Начальные формы создал даосский монах Чжан Саньфэн на основе наблюдения за поединком Журавля и Змеи.

Согласно современным исследованиям, первые упоминания о боевых техниках, подобных Цигун и Тайцзицюань, связываются с даосом Сюй Сюаньпином (618—907 гг. н. э., династия Тан), приёмы которого имели названия, абсолютно схожие с сегодняшними названиями некоторых форм («Хлыст», «Играть на пипе» и т. д.). Его искусство боя развивалось и передавалось устно среди даосов-отшельников. Называли эти техники по-разному, общими оставались принципы и требования к исполнению, которые впервые изложил в «Классическом тексте по Тайцзицюань» Чжан Саньфэн (960—1279 гг. н. э., династия Сун).

Тайцзи Цюань - наиболее известное оздоровительное Направление, имеющие множество Школ, Стилей и Форм, но наиболее известные и базовые это стиль Чэнь и стиль Ян.

Один из базовых философских направлений и комплексов Шаолинского Цигун - И Цзинь Цзин — «Канон преобразования мышц и сухожилий»

Этот комплекс связывают с Бодхихармой, прибывшим из Индии в 526 г.н.э, и основавшимся в монастыре Шаолинь. Одна из легенд гласит, что он в пещере провел 9 лет в сидячей медитации в поисках Истины. (Рис 1) После Просветления он восстановил себя с помощью особой медитативно-энергетической гимнастики, которая и стала основой И Цзинь Цзин — «Канон преобразования мышц и сухожилий». Движения в нем именно на скручивание и раскручивание с напряжением и расслаблением и конечно с Образами, Дыханием и работой Энергии.

В дальнейшем этот комплекс стал обязательным для укрепления здоровья монахов Шаолиня в направлении «Жесткий Цигун» и как база для сложных тренировок Ушу, в прикладном варианте.

Надо упомянуть что Бодхидхарма получил большую известность в качестве «бородатого варвара», за то, что он не был китайцем и в отличие от китайских монахов имел бороду.

Бодхихарма — первый патриарх Чань-буддизма, основатель учения Чань (Дзэн).

Чань-буддизм, «Чань» происходит от санскритского термина дхьяна, что означает «видение умом», «интуитивное видение», медитация, сосредоточение, размышление). На практике изначально это означало методы созерцания или медитации, —

школа китайского буддизма, развившись и укоренившись в Китае, Чань оказал сильное влияние и распространился в — Корею, Японию и Вьетнам.

Тема 5. Цигун и медитативное сознание.

В комплексах Цигун применяется Медитативное сознание или динамическая медитация. Когда следует переходить от одного упражнения к другому, не сбрасывая наполненность Ци. Сохраняем дыхание ровным и по возможности замедленным. Не следует ускорять прогресс и давать себе избыточную нагрузку — это всё равно не сработает.

Рост внутренней силы должен быть естественным, как растущее дерево. делится на 2 раздела: внешний и внутренний. Внешний - техника изометрической силовой гимнастики. Укрепляет тело путем мышечной нагрузки и концентрации Ци в костях и сухожилиях. Состоит из 12 упражнений. В каждом нужно сочетать мыслительную работу, мышечное напряжение и определенный ритм дыхания. Техника внутреннего концентрации позволяет наполнить энергией Ци все тело, постепенно увеличивая ее количество. Каждая форма Цигун имеет требования к положению тела, движению Ци и мысленной концентрации.

При выполнении комплексов Цигун надо обращать Внимание - на растягивание, сжимание и соответственно на напряжение и расслабление, поднимание, опускание, сдавливание, опирание, отталкивание, сжимание и т.д.

Тема 6. Практический Цигун

Важные рекомендации по практическим занятиям Цигун

Рекомендуется в первые дни подготовить организм и тело к нагрузкам, выявить свои слабые и сильные места. В конце тренировки показаны силовые упражнения, но не старайтесь их сразу выполнять до конца, делайте, только столько сколько получается, до легкой усталости. Упор на разминку, особенно сидя на суставы.

Позвоночник - самый главный сустав, самый важный канал, там находится множество нервных окончаний, энергетических точек и зон. Поэтому делаем, но аккуратно без фанатизма, не спеша.

Возможно, даже обязательно, будут побаливать мышцы, проявляться суставы и связки, особенно после растяжки, суставной гимнастики и напряжения мышц.

Нагрузка проявляется в трёх Зонах:

1. Комфортная Зона — когда вы делаете легко без усилия, в любом ритме, выполняется при разминке, чтобы встряхнуться, подготовить, «разбудить» тело.

2. Зона Дискомфорта «маленькой Боли» - наиболее важная Зона, когда начинаете чувствовать растяжение сухожилий; скручивание связок; напряжение, натяжение мышц; задержка Дыхания; неудобство позы; колебание равновесия тела и т.д.
3. Зона Разрушения – когда выполнение упражнений за счет перенапряжений, скручиваний, передержки Дыхания, вращения и т.д. могут привести к болям, травмам, повышению давления, потере равновесия и координации.

Необходимо чувствовать и определить Зоны для себя.

У каждого в зависимости от подготовки, возраста и заболеваний свои Зоны.

Необходимо чувствовать и определить Зоны для себя. зону Дискомфорта, раздвигая границы Зоны Комфорта.

- избегать Зону Разрушения, если случайно «влезли» в эту Зону, и появились боли, отрицательные ощущения, связанные с этими упражнениями. Желательно уменьшить количество выполнения этих упражнений или ВРЕМЕННО прекратить, до уменьшения дискомфорта. Сделать акцент на упражнения на другие части тела.

Очень нежелательно вообще прекращать занятия, лучше перенести в другую медитативно-энергетическую плоскость.

Определяем для себя 3 (три) Зоны. Начинаем с Комфортной Зоны, продолжаем на границе с Зоной Дискомфорта, расширяя Комфортную Зону. Избегаем Зону Разрушения.

Тема 7. Комплексы оздоровительных упражнений

При освоении комплексов нужно вначале изучить Форму выполнения упражнений, а потом наполнить содержанием – Образами и Энергией.

Рекомендуемая последовательность изучения:

«Наматывание шелковой нити Жизни» - комплекс с упором на суставы нижних конечностей.

«8 кусков Парчи» – комплекс, на внутренние органы их баланс.

«Игра 5 Зверей» – энергетика животных, Образы.

«И Цзинь Цзин» - медитативно-расслабляющий образный комплекс. – Канон преобразования мышц и сухожилий - физический, образно-энергетический комплекс.

«У-Син» – энергетический комплекс по основным органам и системам.

«Медитация у Озера» – медитативно — энергетические комплексы.

Чередовать комплексы по мере их освоения и в зависимости от рекомендаций.

Список литературы:

Законодательные нормативные и правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция);
2. Приказ Финуниверситета от 11.03.2021 №0507/о «Об утверждении Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в Финансовом университете»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544 н.
4. Приказ Министерство просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. №499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
6. И. Красулин «Жёсткий цигун», 1992 г.;
7. В. Осипов «Секреты восточной медицины», 2017 г.
8. Сюи Минтан «Чжун юань», 2005 г.
9. Ян Цзюньмин «Корни китайского цигун», 2014 г.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Материально-технические условия, необходимые для осуществления образовательного процесса

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал (общая площадь 267 кв. м)	Практические занятия	Мультимедийное оборудование (колонки, ноутбук и т.д.), наглядно-иллюстрационные материалы (плааты, рисунки т.д.)

Для обеспечения целей и задач при реализации программы, направленной на достижение планируемых результатов обучения, учебный процесс сопровождается следующими условиями:

1. Утвержденное расписание занятий составляется в соответствии с учебным планом.

2. Необходимое для реализации программы учебное помещение (спортивный зал), материально-техническое обеспечение соответствует направлению подготовки общеразвивающей программы.

3. Кадровый состав и материально-технические условия филиала в полной мере в полном объеме обеспечивают возможность реализации программы.

5. Организация образовательного процесса

Для формирования устойчивого интереса к занятиям Цигун, формирования широкого круга умений и навыков, для освоения основ техники выполнения упражнений по Цигун, укрепления здоровья инструктор по Цигун при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде, расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения спортивных залов, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в спортивных залах.

При организации образовательного процесса по Цигун, в подготовительной части урока, которая, как правило, проходит в спортивном зале наряду с подготовкой организма обучающихся к предстоящим нагрузкам выполняются дыхательные упражнения.

К освоению основ Цигун приступают только после того, как все обучающиеся группы прошли инструктаж по технике безопасности при организации проведения занятий в спортивном зале.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета Уфимского филиала Финуниверситета (протокол № 37 от 26 . 05 . 2026 г.)

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина