

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 здоровьесберегающих 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.