

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г.Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № _1_

от « 28 » _августа_ 2026 г.

Зам. директора по НМР,

_____ Малькова Д. В.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от « _ » _____ 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 234E7AF90BEAE4F24DD9724E7EESA64F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 18.06.2026 до 11.09.2027

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
«Тай-чи»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 7 месяца

Возраст учащихся – от 18 лет

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Зырянова М.Н.

Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа для взрослых «Тай-чи» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024 г.), Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) .

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны взрослого населения города на программы физического развития. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей и направлена на оздоровление, развитие физических и психических способностей человека через занятия китайской гимнастикой тайцзицюань, которая сочетает в себе элементы боевого искусства и цигун. Программа включает в себя освоение комплексов плавных движений (таолу), уделяет внимание статическим стойкам и контролю дыхания, а также упражнениям для развития гибкости и подвижности в суставах.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние.

Отличительная особенность программы. Тайцзицюань – это один из стилей ушу, традиционное китайское боевое искусство и оздоровительная система, сочетающая плавные движения, контроль дыхания и внутреннюю концентрацию для гармонизации тела и духа. Его ключевые особенности – это мягкие, перекатывающиеся движения, что делает это направление доступным всем, независимо от возраста, физической подготовки и наличия заболеваний, поскольку упражнения имеют щадящий характер и подходят для любого уровня подготовки. Практика направлена на укрепление здоровья, улучшение психического состояния и достижение внутренней гармонии.

Принцип зачисления: прием обучающихся осуществляется на основании личного заявления и договора об оказании услуг.

Адресат программы: Возраст от 18 лет.

Срок реализации: 7 месяца, с общим количеством часов 56.

Форма обучения: групповая (до 8 человек).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Цель программы: развитие физических качеств, двигательных умений и навыков. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Освоить технику тайцзицюань (комплексы, стойки и принципы движения).
- Улучшить физические качества такие как, сила, равновесие, координация.
- Повысить умственную активность, развить способности к концентрации и управлению эмоциями.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе занимающиеся приобретут следующие способности:

Предметные результаты.

- будут знать основы техники выполнения основных элементов ушу.
- сформируют двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- овладеют правильным дыханием во время выполнения упражнений;

Личностные результаты:

- улучшат основные физические качества (сила, равновесие, координация движений);
- приобретут активный интерес к спортивным занятиям;
- приобретут коммуникативные навыки.

Метапредметные результаты.

- проявят сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- проявят интерес к двигательной активности;
- улучшат память и концентрацию внимания.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	-	1	1	
2	Развитие гибкости	-	8	8	
3	Техника рук тайцзицюань	-	6	6	
4	Техника ног тайцзицюань	-	8	8	
5	Техника перемещения тайцзицюань	-	12	12	
6	Дыхательная практика	-	6	6	
7	Комплексы тайцзицюань	-	14	14	
8	Заключительное занятие		1	1	
Итого				56	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Вводное занятие	1						
Развитие гибкости	2	2	2	1		1	
Техника рук тайцзицюань	2			1	1	1	1
Техника ног тайцзицюань	2	1	1		1	1	2
Техника перемещения тайцзицюань		2	2	2	2	2	2

Дыхательная практика	1	1	1	1	1		1
Комплексы тайцзицюань		2	2	3	3	3	1
Заключительное занятие							1
Всего	8	8	8	8	8	8	8

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие - 1 час.

Теория: техника безопасности и правила поведения на занятиях. Форма одежды. История и традиции ушу. Входящее тестирование.

Тема 2. Развитие гибкости - 8 часов.

Роль гибкости в жизни человека, в различных видах спорта и в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.

Практика: комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.

Тема 3. Техника рук в тайцзицюань – 6 часов

Терминология ушу. Особенности техники рук в тайцзицюань.

Практика: Отработка техники положения кисти (Чжан – ладонь; Гоу – крюк; Цюань – кулак). Движения руками (Чунцюань – прямой удар кулаком; Туйчжан – толчок ладонью; «Облачные руки»; Лунби – круговые движения руками). Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Тема 4. Техника ног в тайцзицюань – 8 часов

Практика: Удар ногой - даньтуй. Удар выпрямленной ногой – чжентитуй. Мах с хлопком – тсян пайцзяо. Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Тема 5. Техника перемещений – 12 часов

Знакомство с техникой перемещения в ушу. Терминология.

Практика: перемещения в позициях ушу-таолу (Бинбу – начальная позиция; Мабу – позиция «всадника»; Гунбу – «позиция лучника»; Пубу – боковая позиция; Себу – скрещенная позиция ног; Дулибу – позиция на одной ноге; Сюйбу – «пустой шаг»).

Тема 6. Дыхательная практика - 6 часов

Изучение комплекса цигун «8 кусочков парчи».

Тема 7. Комплекс тайцзицюань «24 формы» - 14 часов

Разучивание комплекса тайцзицюань «24 формы». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Заключительное занятие – 1 час

Алгоритм учебного занятия. Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть (приветствие, сообщение задач учебно-тренировочного занятия, разминка).
2. Основная часть (Обобщение, систематизация и закрепление ранее изученного материала).
3. Заключительная часть (Подведение итогов, приведение в норму всех систем и функций организма).

В реализации программы системно используются элементы **здоровьесберегающей технологии**:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный

тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;

- рациональная плотность занятия (время, затраченное занимающимися на учебную работу должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %);
- четкая организация тренировочного процесса;
- строгая дозировка тренировочной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке занимающихся;
- построение занятия с учетом работоспособности занимающихся;
- индивидуальный подход к занимающимся с учетом личностных возможностей;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- целенаправленная рефлексия в итоговой части занятия.

Условия реализации программы

Для успешной работы необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Тренировочный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические:

- спортзал
- ноутбук (для музыкального сопровождения)
- коврики (для разминки)

3. Методические:

Продуктивность занятий во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием необходимо подготовить план его проведения, отметить новые термины и понятия, подготовить наглядные пособия (при необходимости). Для выполнения упражнений и релаксации должна быть подготовлена фонограмма. Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: главный принцип выполнения упражнений: каждый делает на своем уровне физического развития. За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлекссию.

4. Требования к занимающимся: занимающиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять упражнения в соответствии с указаниями тренера.

Список литературы

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ/ Г.Н. Музруков . – Изд.2-е, перераб. и доп.- Москва:Городец, 2006.- 574с. ISBN 5-9584-0139-4. Текст: непосредственный
2. Бай Шупин Изучаем гимнастику тайцзицюань / Бай Шупин. – ООО «Международная издательская компания «Шанс», перевод, оформление, 2023. - 257 с. ISBN:978-5-907277-48-9

Перечень интернет-ресурсов

1. Школа ушу Светланы Коньковой <https://vk.com/wushutaiji?from=groups>
2. Китайская гимнастика <https://vk.com/silapotoka?from=groups>