

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №3 от 18 марта 2026г.

Общество с ограниченной ответственностью «Центр изучения иероглифики и восточных языков»

Генеральный директор Асланова Наталья Сергеевна



Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа
с применением электронных средств обучения и дистанционных образовательных
технологий

«СОКРОВИЩА КИТАЯ: ПИСЬМЕННОСТЬ, ФИЛОСОФИЯ, КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ, ФЭНШУЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ»

Срок освоения: 3 месяца

Возраст обучающихся: 18-60 лет

Разработчик:

Асланова Наталья Сергеевна,

педагог дополнительного образования

Ленинградская область, Всеволожский р-н, г-п Янино-1

2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.....	3
1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ	4
1.3 Адресат программы.....	5
1.4. Цель и задачи программы.....	6
1.5. Объем и срок реализации программы.....	7
1.6. Форма и режим занятий.....	7
1.7. Планируемые результаты реализации программы.....	7
2. Содержание программы.....	10
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Календарный учебный график.....	12
2.3 Рабочая программа.....	12
2.4 Календарно-тематический план.....	15
2.5 Содержание.....	16
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	29
3.1 Кадровое обеспечение программы.....	29
3.2 Приемы и методы организации образовательного процесса.....	29
3.3 Материально-техническое обеспечение программы.....	30
3.4 Нормативные документы.....	30
4. Список литературы.....	33
4.1 Список литературы для педагога.....	33
4.2 Список литературы для учащихся.....	35

1. Пояснительная записка

1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Сокровища Китая: письменность, философия, культура питания и оздоровительные практики» (далее «Сокровища Китая») имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа реализуется в онлайн-формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Весь учебно-методический материал размещается на сайте <https://chengdao.ru/> и специализированной онлайн-платформе «Бизон» <https://bizon365.ru/>, обеспечивающей удобный и структурированный доступ к лекциям, дополнительным материалам и итоговым тестам.

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами. В современном мире, перенасыщенном информацией и ускоренным ритмом жизни, человечество все чаще обращается к истокам, к мудрости древних цивилизаций в поисках гармонии и эффективных инструментов для решения насущных проблем. Одновременно с этим, стремительное развитие культурных и экономических связей между Россией и Китаем выводит на первый план необходимость глубокого взаимопонимания между нашими народами. Подлинный диалог невозможен без погружения в мировоззрение, философию и традиции восточного соседа. Данная программа отвечает на этот запрос, предлагая целостное и структурированное знакомство с фундаментальными основами китайской культуры.

Педагогическая целесообразность программы заключается в её уникальной возможности сформировать у учащихся системное, холистическое представление о культуре Китая. В отличие от фрагментарных знаний, предлагаемый подход демонстрирует внутреннюю взаимосвязь письменности, философии, традиционной кухни и оздоровительных практик, показывая их как проявление единого мировоззрения, основанного на принципах Инь-Ян и Пяти элементов. Это не только расширяет кругозор, но и дает практические инструменты для улучшения качества собственной жизни: понимание своего тела через призму Пяти элементов, осознанный выбор продуктов питания, умение гармонизировать окружающее пространство и применять древние техники для поддержания здоровья.

Новизна программы заключается в её интегративном подходе и адаптации фундаментальных китайских знаний для современного российского слушателя. Она объединяет в одном курсе четыре ключевых аспекта китайской традиции, которые обычно изучаются изолированно. Программа переводит сложные философские концепции на язык, понятный современному человеку, и показывает их практическое применение в повседневной жизни. Инновационный дистанционный формат позволяет слушателям из любой точки России в удобное для них время прикоснуться к тысячелетней мудрости Китая, получая знания в структурированном и увлекательном формате на русском языке.

1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ОТ УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Данная программа является авторской и не имеет прямых аналогов в сфере дополнительного образования. Ее отличительными особенностями являются:

1. Целостность
2. Междисциплинарность.

В то время как большинство курсов предлагают изучение китайского языка, философии или оздоровительных гимнастических упражнений по отдельности, данная программа впервые объединяет их в единую стройную систему. Слушатель не просто получает набор разрозненных фактов и техник, а погружается в целостную картину мира, где все элементы неразрывно связаны и взаимно обуславливают друг друга.

В основе этого единства лежат фундаментальные категории китайской мысли — Инь-Ян и теория Пяти элементов (У-син). Программа построена таким образом, чтобы участник шаг за шагом прослеживал, как эти универсальные законы проявляются во всех четырех изучаемых сферах:

- Иероглифическая письменность Китая. Участник курса начинает видеть в иероглифах не просто знаки для записи слов, а графические образы, воплощающие философские категории. Этимологический разбор иероглифов, таких как 道 (Дао — путь, истина), 气 (Ци — энергия) или 仁 (Жэнь — человеколюбие), раскрывает глубинные мировоззренческие установки китайской цивилизации. Понимание структуры иероглифа становится ключом к пониманию того, как мыслят носители этой культуры.

- Философия как культурный фундамент. Традиционная китайская Теория Пяти элементов не остается абстрактным учением. Слушатель учится применять ее как универсальный инструмент познания. Он видит, как один и тот же элемент (например, Дерево) проявляется и в весеннем пробуждении природы, и в работе органов тела, и во вкусах продуктов питания, которые рекомендуются для поддержки этих органов весной, и в добродетели человеколюбия (Жэнь), определяющей гармоничные отношения в обществе.

- Культура питания как продолжение философии. Принципы Инь-Ян и У-син напрямую определяют китайский подход к еде. Выбор продуктов не сводится к подсчету калорий, а основывается на их энергетической природе (теплые, нейтральные, охлаждающие) и соответствии текущему сезону и индивидуальному состоянию человека. Философская концепция становится практическим руководством к приготовлению вкусной и полезной пищи.

- Фэншуй как философия пространства. Точно так же принципы единства микро- и макрокосма, баланса Инь-Ян и взаимодействия Пяти элементов проецируются на организацию окружающей среды. Участник курса понимает, что Фэншуй — это не дизайн интерьера, а наука о создании гармоничного, поддерживающего пространства, где формы, цвета и расположение предметов взаимодействуют по тем же законам Пяти элементов.

- Оздоровительная гимнастика. И, наконец, гимнастика цигун (комплекс «Восемь кусков парчи (сидя, стоя)», комплекс «Стражников Будды», общеразвивающая гимнастика в положениях стоя, сидя, лежа, в ходьбе) предстает не просто как физические упражнения, а как способ практической реализации всех усвоенных философских

принципов. Через движение, дыхание и концентрацию внимания участник курса учится достигать того самого состояния гармонии тела и духа, о котором говорится во всех предыдущих разделах. Методы укрепления физического и психического здоровья, разработанные китайской цивилизацией, получили широкое признание далеко за пределами Китая. В России они также активно применяются в медицинской практике. Показательный пример — в период пандемии коронавируса (Covid-19) Министерство здравоохранения РФ официально рекомендовало дыхательную гимнастику цигун как действенный метод реабилитации пациентов.

Таким образом, главная отличительная особенность программы — это демонстрация и практическое освоение единой, внутренне непротиворечивой системы знаний, где письменность, философия, традиционный подход к питанию, искусство организации пространства и оздоровительные практики являются лишь разными гранями одного кристалла — китайского мировоззрения. Это позволяет участнику курса не просто запомнить информацию, а обрести целостное понимание китайской культуры и, что самое важное, научиться применять её универсальные законы для гармонизации собственной жизни.

Практико-ориентированный подход. Программа нацелена не на абстрактное теоретизирование, а на приобретение конкретных навыков. Участники курса научатся анализировать иероглифы через их этимологию, определять свой тип дисбаланса и подбирать продукты по сезону, применять базовые техники самомассажа и выполнять упражнения из знаменитых оздоровительных комплексов («Восемь кусков парчи», «Игры пяти животных»).

Адаптация для современного восприятия. Сложные концепции Инь-Ян и У-син объясняются простым и доступным языком, с опорой на знакомые реалии и с привлечением данных современной науки.

Включение темы Фэншуй. В отличие от многих поверхностных курсов, данный модуль рассматривает Фэншуй не как набор суеверий, а как древнюю науку о гармонизации пространства, очищенную от коммерческих наслоений и имеющую рациональное объяснение с точки зрения психологии и эргономики пространства.

1.3. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа «Сокровища Китая» адресована широкому кругу взрослых слушателей от 18 лет, проявляющих интерес к китайской культуре и стремящихся к гармоничному развитию личности. Программа не требует специальной подготовки и будет интересна и полезна:

- Специалистам, работающим с китайскими партнерами: понимание глубинных основ китайского мировоззрения (роль иероглифики, философские принципы Инь-Ян и У-син) даст им неоспоримое конкурентное преимущество в выстраивании эффективной и уважительной коммуникации.
- Всем, кто интересуется культурой Востока: программа предлагает систематизированные и глубокие знания, выходящие за рамки популярной литературы, позволяя сформировать целостную картину мира китайской цивилизации.

- Людям, стремящимся к саморазвитию и здоровому образу жизни: программа дает практические инструменты для оздоровления (питание по сезону, базовая гимнастика, массаж), понимания себя (типы дисбаланса) и гармонизации окружающего пространства (Фэншуй).

- Работникам интеллектуального труда, сферы образования, услуг: Для тех, чья работа связана с высокими психоэмоциональными нагрузками и малоподвижным образом жизни, практики цигун и массажа станут эффективным способом снятия напряжения, восстановления сил и профилактики профессиональных заболеваний.

Простота изложения и постепенное погружение в материал делают программу доступной для слушателей с любым уровнем начальных знаний о Китае. Знание китайского языка не требуется.

1.4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы: формирование у слушателей целостного представления о фундаментальных основах китайской культуры и обучение практическому применению этих древних знаний в современной жизни для гармонизации личности, укрепления здоровья и развития межкультурного взаимопонимания.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Обучающие:

- Сформировать понимание уникальности китайской цивилизации, феномена её культурной преемственности и понятия «сокровище» (бао) в китайской традиции.
- Познакомить с принципиальными отличиями иероглифической письменности от алфавитной, её эволюцией и основами этимологии иероглифов.
- Дать системные знания о фундаментальных философских концепциях Китая — Инь-Ян и теория Пяти элементов (У-син) — и научить видеть их проявление в природе, человеке, продуктах питания и обществе.
- Познакомить с искусством Фэншуй как наукой о гармонизации пространства, его фундаментальными принципами и практическими приемами организации жилой среды.
- Обучить базовым техникам традиционного китайского самомассажа и основам оздоровительных гимнастик в положениях стоя, сидя, лежа и в ходьбе.

Развивающие:

- Развивать системное, холистическое мышление, способность видеть взаимосвязи между различными явлениями и сферами жизни.
- Развивать наблюдательность и внимательность к собственному организму, его сигналам и реакциям на пищу, физические упражнения и окружающую среду.
- Развивать координационные способности, гибкость и общую физическую выносливость через выполнение базовых гимнастических упражнений.
- Развивать навыки саморегуляции и осознанности через интеграцию практик в повседневную жизнь.

Воспитательные:

- Воспитывать уважительное отношение к иной культуре, понимание её глубины и ценности.
- Содействовать формированию ответственного и осознанного подхода к собственному здоровью, питанию и образу жизни.
- Воспитывать потребность в постоянном саморазвитии и применении полученных знаний для улучшения качества жизни.
- Формировать ценностное отношение к гармонии — с самим собой, с окружающими людьми и с миром природы.

1.5. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программы «Сокровища Китая» рассчитана на 3 месяца обучения, в объеме 36 часов.

1.6. ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Форма организации занятий — индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма проведения занятий — обучение проходит в дистанционном формате: слушатели самостоятельно изучают материалы курса на образовательной онлайн-платформе. Обратная связь с преподавателем осуществляется через платформу или по электронной почте. Учебно-методический комплекс включает теоретическую часть (текстовые файлы) и практическую — подробные описания упражнений, сопровождаемые наглядными иллюстрациями.

1.7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами освоения слушателями содержания программы «Сокровища Китая: письменность, философия, культура питания и оздоровительные практики» являются:

- сформированность целостного, системного взгляда на китайскую культуру как на живое, многогранное явление, пронизанное едиными философскими принципами;
- развитие интереса к культурному многообразию мира и уважительного отношения к иным культурным традициям и системам ценностей;
- приобретение навыков осознанного, вдумчивого и уважительного межкультурного диалога, что особенно актуально в контексте развивающихся российско-китайских отношений;
- формирование ответственного и осознанного подхода к собственному здоровью, питанию и образу жизни на основе принципов китайской натурфилософии;
- развитие способности к самонаблюдению, самоанализу и рефлексии собственного физического и эмоционального состояния;
- повышение общего уровня культуры, эрудиции и расширение кругозора.

Метапредметными результатами освоения слушателями содержания программы являются:

- формирование устойчивой мотивации к саморазвитию и применению полученных знаний в повседневной жизни для улучшения ее качества;
- развитие способности к системному, холистическому мышлению, умению видеть взаимосвязи между явлениями природы, состоянием организма, характером питания и качеством окружающей среды;
- приобретение навыка анализа и интерпретации явлений культуры и собственных физических и эмоциональных состояний через призму философских категорий Инь-Ян и Пяти элементов;
- формирование умения самостоятельно организовывать свою деятельность в соответствии с принципами сезонности и баланса;
- снижение уровня подверженности стрессу и повышение стрессоустойчивости за счет освоения техник саморегуляции, дыхательных практик и медитативных упражнений.

Предметными результатами освоения слушателями содержания программы являются:

- сформированность системы теоретических знаний об уникальности китайской цивилизации, феномене ее культурной преемственности и понятии «соковище» (бао) в китайской традиции;
- понимание принципиальных отличий иероглифической письменности от алфавитной, знание основных этапов эволюции китайского письма и понимание роли этимологии в раскрытии смысла иероглифов;
- владение основами философских концепций Инь-Ян и У-син (Пять элементов) и умение применять их для анализа явлений природы, состояний человеческого организма, свойств продуктов питания и социальных отношений;
- знание принципов традиционной китайской кухни (сезонность, учет тепловых свойств продуктов, знание различных методов готовки) и умение применять их для коррекции собственного рациона;
- понимание основ искусства Фэншуй как науки о гармонизации пространства и владение базовыми практическими приемами организации жилой среды;
- знание и умение применять базовые техники традиционного китайского самомассажа и простейшие упражнения из оздоровительных комплексов («Восемь кусков парчи», упражнения в положениях стоя, сидя, лежа и в ходьбе).

В результате обучения обучающиеся должны:

Знать:

- уникальные особенности китайской цивилизации, позволившие ей сохранить культурную преемственность на протяжении тысячелетий;
- структуру и этимологию ключевых иероглифов, раскрывающих фундаментальные понятия китайской культуры (Дао, Ци, Жэнь, Синь и др.);

- основные положения философских концепций Инь-Ян и Пяти элементов (У-син) и их проявление в природе, человеке, питании и обществе;
- классификацию продуктов по их природе (горячие, теплые, нейтральные, прохладные, холодные) и вкусу, а также принципы сезонного питания;
- базовые техники традиционного китайского массажа и манипуляции на основных точках (Иньтан, Байхуэй, точки на ушах и вокруг глаз);
- правила выполнения оздоровительных упражнений в различных положениях и технику безопасности при самостоятельных занятиях.

Уметь:

- самостоятельно анализировать и интерпретировать явления китайской культуры, опираясь на знание философских принципов Инь-Ян и У-син;
- определять по внешним признакам и собственным ощущениям предварительный тип дисбаланса в организме (недостаток/избыток Инь, Ян и т.п.);
- осознанно подходить к выбору продуктов питания, учитывая сезон и собственное состояние;
- применять базовые правила Фэншуй для создания более гармоничной и комфортной среды в своем доме или на рабочем месте;
- выполнять простейшие приемы самомассажа для снятия усталости и улучшения общего самочувствия;
- использовать изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для поддержания здоровья и бодрости;
- интегрировать полученные знания и навыки в повседневную жизнь, превращая их в инструмент для постоянного саморазвития и гармонизации всех сфер своего существования.

2. Содержание программы.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
	Всего	теория	практика	
Введение	0,3	0,2	0,1	Тестирование
1. Сокровища Китая: многообразие культурного наследия				
1.1 Китайская цивилизация — колыбель уникальных знаний.	1,2	1,1	0,1	Тестирование
1.2 Понятие «сокровище» в китайской культуре.	1	0,9	0,1	Тестирование
1.3 Феномен культурной преемственности в Китае.	1,2	1,1	0,1	Тестирование
1.4 Единство микро- и макрокосма.	0,6	0,5	0,1	Тестирование
1.5 Принцип единства в современном мире.	1	0,9	0,1	Тестирование
2. Китайская письменность				
2.1 Иероглифика.	1,4	1,2	0,2	Тестирование
2.2 Эволюция начертания иероглифов.	1	0,8	0,2	Тестирование
2.3 Этимология иероглифов.	1	0,6	0,4	Тестирование
2.4 Задачи этимологии.	1	0,6	0,4	Тестирование
Итоги 1, 2	0,1	0,1	0	Тестирование
Промежуточная аттестация	0,2	0	0,2	Тестирование
3. Философия Китая: гармония Пяти элементов				
3.1 Инь, Ян и теория Усин (Пяти элементов).	1	0,9	0,1	Тестирование
3.2 Проявление пяти элементов в природе.	1	0,9	0,1	Тестирование
3.3 Проявление пяти элементов в человеке.	1	0,9	0,1	Тестирование
3.4 Проявление пяти элементов в продуктах питания.	1,5	1,1	0,4	Тестирование
3.5 Проявление пяти элементов в обществе.	1	0,9	0,1	Тестирование
3.6 Взгляд современной науки на теорию У-син: подтверждение	0,5	0,3	0,2	Тестирование

древних знаний.				
4. Культура питания				
4.1 Основы традиционного китайского питания.	1	0,9	0,1	Тестирование
4.2 Ключевые принципы китайской кулинарии.	1	0,8	0,2	Тестирование
4.3 Причины болезней.	0,5	0,3	0,2	Тестирование
4.4 Типы дисбаланса.	0,5	0,3	0,2	Тестирование
4.5 Методы приготовления пищи.	1,5	0,5	1	Тестирование
5. Традиционный китайский Фэншуй.				
5.1 Что такое Фэншуй: от мифов к реальности.	1	0,5	0,5	Тестирование
5.2 Современная наука о Фэншуй.	1,5	0,5	1	Тестирование
5.3 Основы гармонизации пространства: практикум для начинающих.	2,5	2,5		Тестирование
6. Традиционные оздоровительные практики Китая.				
6.1 Оздоровительная гимнастика (сидя, стоя, лежа, в ходьбе).	1,4	0,3	1,1	Тестирование
6.2 Комплекс «Стражников Будды» (Цзиньгангун).	2	0,6	1,4	Тестирование
6.3 Комплекс «Восемь кусков парчи» (Бадуаньцзинь стоя).	2,5	1,5	1	Тестирование
6.4 Комплекс «Восемь кусков парчи» (Бадуаньцзинь сидя).	1,5	0,5	1	Тестирование
6.5 Традиционный китайский массаж.	0,6	0,4	0,2	Тестирование
Итоги 6 Главы	0,3	0,2	0,1	Тестирование
7. Рекомендации по изучению традиционных китайских практик.				
7.1 Проблемы новичков и как их избежать.	0,2	0,1	0,1	Тестирование
7.2 Правила эффективного обучения.	0,3	0,2	0,1	Тестирование
7.3 Интеграция знаний в повседневную жизнь.	0,5	0,3	0,2	Тестирование
7.4 Советы начинающим.	0,2	0,1	0,1	Тестирование
Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
ИТОГО	36	23,6	12,4	

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения программы — 3 месяца. Режим занятий — 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 1 академическому часу (30 минут). Начало обучения первой группы — 02 мая 2026г., далее — по мере набора группы.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02 мая	июль	12	36	3 раза в неделю по 1 часу

2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенностью организации образовательного процесса является реализация с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Программа построена по модульному принципу, что позволяет слушателям последовательно осваивать теоретический материал и сразу же применять полученные знания на практике.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с уникальностью китайской цивилизации как колыбели уникальных знаний и феноменом ее культурной преемственности;
- сформировать понимание понятия «сокровище» (бао) в китайской культуре и его философской глубины;
- раскрыть принцип единства микро- и макрокосма как фундаментальной основы китайского мировоззрения;
- дать системные знания об иероглифической письменности, ее отличиях от алфавитной, этапах эволюции и основах этимологии;
- изучить философские концепции Инь-Ян и Пяти элементов (У-син) и их проявление в природе, человеке, питании и обществе;
- сформировать понимание принципов традиционной китайской диетологии: «еда — лекарство», причины болезней, типы дисбаланса, тепловые свойства продуктов и методы их приготовления;
- познакомить с искусством Фэншуй как наукой о гармонизации пространства, очистив его от мифов и коммерческих наслоений;

- обучить базовым техникам традиционного китайского массажа (самомассажа) и основам оздоровительных гимнастик в положениях стоя, сидя, лежа и в ходьбе;
- дать основы безопасного выполнения упражнений и приемы самонаблюдения.

Развивающие:

- развивать системное, холистическое мышление, способность видеть взаимосвязи между философскими категориями, состоянием организма, характером питания и качеством окружающей среды;
- развивать наблюдательность и внимательность к собственному телу, его реакциям на пищу, физические упражнения и внешние факторы;
- развивать координационные способности, гибкость и общую физическую выносливость через выполнение упражнений из оздоровительных комплексов;
- развивать навыки саморегуляции, концентрации внимания и осознанного дыхания;
- содействовать формированию культуры движения и телесной осознанности.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к иной (китайской) культуре, понимание ее глубины, ценности и уникальности;
- содействовать формированию потребности в саморазвитии и применении полученных знаний для улучшения качества собственной жизни;
- воспитывать ответственное и осознанное отношение к своему здоровью, питанию и окружающему пространству;
- формировать ценностное отношение к гармонии — с самим собой, с другими людьми и с миром природы;
- содействовать формированию культуры здоровья и здорового образа жизни как неотъемлемой части общей культуры человека.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Личностными результатами освоения слушателями содержания программы являются:

- сформированность целостного, системного взгляда на китайскую культуру;
- развитие уважительного отношения к иным культурным традициям и системам ценностей;
- сформированность ответственного и осознанного подхода к собственному здоровью, питанию и образу жизни;
- развитие способности к самонаблюдению и рефлексии собственного физического и эмоционального состояния;

- повышение общего уровня культуры, эрудиции и расширение кругозора.

Метапредметными результатами освоения слушателями содержания программы являются:

- формирование устойчивой мотивации к саморазвитию и применению полученных знаний в повседневной жизни;
- развитие способности к системному мышлению, умению видеть взаимосвязи между различными явлениями и сферами жизни;
- приобретение навыка анализа собственных физических и эмоциональных состояний через призму философских категорий Инь-Ян и Пяти элементов;
- формирование умения самостоятельно организовывать свою деятельность (выбор продуктов, организация пространства, планирование физических практик);
- снижение уровня подверженности стрессу и повышение стрессоустойчивости за счет освоения техник саморегуляции и дыхательных практик.

Предметными результатами освоения слушателями содержания программы являются:

- теоретические знания об уникальности китайской цивилизации, феномене ее культурной преемственности и понятии «сокровище» в китайской традиции;
- понимание отличий иероглифической письменности от алфавитной, знание этапов эволюции китайского письма и основ этимологии;
- владение основами философских концепций Инь-Ян и У-син и умение применять их для анализа явлений природы, состояний организма, свойств продуктов и социальных отношений;
- знание принципов традиционной китайской диетологии и умение применять их для коррекции собственного рациона;
- понимание основ искусства Фэншуй и владение базовыми приемами организации жилой среды;
- знание и умение применять базовые техники традиционного китайского самомассажа и простейшие упражнения из оздоровительных комплексов.

2.4 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
Введение					
	02.05.26	Вводное занятие.	0,3	0,2	0,1
1. Сокровища Китая: многообразие культурного наследия.					
	04.05.26	1.1 Китайская цивилизация — колыбель уникальных знаний.	1,2	1,1	0,1
	06.05.26	1.2 Понятие «сокровище» в китайской культуре.	1	0,9	0,1
	09.05.26	1.3 Феномен культурной преемственности в Китае.	1,2	1,1	0,1
	11.05.26	1.4 Единство микро- и макрокосма.	0,6	0,5	0,1
	13.05.26	1.5 Принцип единства в современном мире.	1	0,9	0,1
2. Китайская письменность.					
	16.05.26	2.1 Иероглифика.	1,4	1,2	0,2
	19.05.26	2.2 Эволюция начертания иероглифов.	1	0,8	0,2
	20.05.26	2.3 Этимология иероглифов.	1	0,6	0,4
	23.05.26	2.4 Задачи этимологии.	1	0,6	0,4
	25.05.26	Итоги 1, 2	0,1	0,1	0
	25.05.26	Промежуточная аттестация	0,2	0	0,2
3. Философия Китая: гармония Пяти элементов.					
	27.05.26	3.1 Инь, Ян и теория Усин (Пяти элементов).	1	0,9	0,1
	30.05.26	3.2 Проявление пяти элементов в природе.	1	0,9	0,1
	01.06.26	3.3 Проявление пяти элементов в человеке.	1	0,9	0,1
	03.06.26	3.4 Проявление пяти элементов в продуктах питания.	1,5	1,1	0,4
	06.06.26	3.5 Проявление пяти элементов в обществе.	1	0,9	0,1
	08.06.26	3.6 Взгляд современной науки на теорию У-син: подтверждение древних знаний.	0,5	0,3	0,2
4. Культура питания.					
	10.06.26	4.1 Основы традиционного китайского питания.	1	0,9	0,1
	13.06.26	4.2 Ключевые принципы китайской кулинарии.	1	0,8	0,2

	15.06.26	4.3 Причины болезней.	0,5	0,3	0,2
	17.06.26	4.4 Типы дисбаланса.	0,5	0,3	0,2
	20.06.26	4.5 Методы приготовления пищи.	1,5	0,5	1
5. Традиционный китайский Фэншуй.					
	22.06.26	5.1 Что такое Фэншуй: от мифов к реальности.	1	0,5	0,5
	24.06.26	5.2 Современная наука о Фэншуй.	1,5	0,5	1
	27.06.26	5.3 Основы гармонизации пространства: практикум для начинающих.	2,5	2,5	
6. Традиционные оздоровительные практики Китая.					
	29.06.26	6.1 Оздоровительная гимнастика (сидя, стоя, лежа, в ходьбе).	1,4	0,3	1,1
	01.07.26	6.2 Комплекс «Стражников Будды» (Цзиньгангун).	2	0,6	1,4
	04.07.26	6.3 Комплекс «Восемь кусков парчи» (Бадуаньцинзюнь стоя).	2,5	1,5	1
	06.07.26	6.4 Комплекс «Восемь кусков парчи» (Бадуаньцинзюнь сидя).	1,5	0,5	1
	08.07.26	6.5 Традиционный китайский массаж.	0,6	0,4	0,2
	11.07.26	Итоги 6 Глав	0,3	0,2	0,1
7. Рекомендации по изучению традиционных китайских практик.					
	13.07.26	7.1 Проблемы новичков и как их избежать.	0,2	0,1	0,1
	15.07.26	7.2 Правила эффективного обучения.	0,3	0,2	0,1
	18.07.26	7.3 Интеграция знаний в повседневную жизнь.	0,5	0,3	0,2
	20.07.26	7.4 Советы начинающим.	0,2	0,1	0,1
	22.07.26	Итоговая аттестация	1	0	1
		ИТОГО	36	23,6	12,4

2.5. СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Теория: Актуальность обращения к мудрости древних цивилизаций в современном мире. Китайская цивилизация как носитель уникальной и непрерывной традиции самопознания. Культурное наследие Китая как живой, функционирующий организм. Значение курса в контексте развития культурных и экономических связей между Россией и Китаем. Целостный подход китайской культуры к миру и человеку. Четыре великих сокровища китайской культуры: письменность, философия, культура питания, оздоровительные практики. Цель и задачи курса.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 1: Сокровища Китая: многообразие культурного наследия

1.1 Китайская цивилизация — колыбель уникальных знаний.

Теория: Уникальность китайской цивилизации: пятитысячелетняя культурная и государственная преемственность. Особый тип мышления: синтез и холизм versus западный анализ. Восприятие мира как саморегулирующегося организма. Роль географической и исторической изоляции в сохранении культурного кода. Прагматичность китайской мысли и ориентация на практическую пользу. Великие изобретения Китая (бумага, книгопечатание, порох, компас, сейсмограф, глубокое бурение). Медицина, селекция и кулинария как точные науки. Понимание процесса познания как постижения Дао. Роль иероглифической письменности в сохранении и передаче знаний.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.2 Понятие «сокровище» в китайской культуре.

Теория: Иероглиф 宝 (бао): «крыша» и «нефрит». Нефрит как символ благородства, чистоты и совершенства духа. «Национальные сокровища» (го бао): люди-носители уникальных знаний и ремесел. «Семейные сокровища» (цзя бао): передача тайных знаний и традиций по наследству. Нематериальные ценности как основа выживания и процветания рода. Четыре великих сокровища в контексте данного курса: письменность, философия, культура питания, Фэншуй, оздоровительные практики. «Бао» как живая, работающая система ценностей.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.3 Феномен культурной преемственности в Китае.

Теория: Конфуцианский принцип «сяо» (孝) — сыновья почтительность как основа всех добродетелей. Почитание старших как носителей родовой мудрости. Фигура учителя (ши) как передающего Путь (Дао). Принцип «передаю, а не создаю» (述而不作) и его роль в накоплении знаний. Иероглифика как «мост через тысячелетия». Система императорских экзаменов (кэцзюй) и ее роль в сохранении классического наследия. Взаимодействие мировоззренческих, социальных и политических механизмов преемственности.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.4 Единство микро- и макрокосма.

Теория: Представление о том, что человек и Вселенная устроены по одним законам. Китайский космос как живой организм. Аналогии между строением мира и строением тела в древних трактатах. Триада «Небо — Земля — Человек» (Тянь-Ди-Жэнь). Принцип жизни в резонансе с ритмами Вселенной. Здоровье как правильная «настройка» микрокосма на волну макрокосма.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

1.5 Принцип единства в современном мире.

Теория: Проявление принципа единства микро- и макрокосма в традиционных областях: медицина (учет сезона и климата), архитектура (Фэншуй), сельское хозяйство

(календари и агротехника). Подтверждение древних знаний современной наукой: экология (глобальные последствия локальных вмешательств), квантовая физика и теория систем (взаимосвязь и целостность), системная медицина (ось «кишечник-мозг», влияние микробиома), психология и нейрофизиология (влияние внешней среды на состояние человека), современный менеджмент и урбанистика (проектирование сложных систем как живых организмов). Принцип единства как практическая парадигма XXI века.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 2: Китайская письменность

2.1 Иероглифика.

Теория: Две системы письма: алфавитная (фонетическая) и идеографическая. Принцип работы алфавита: связь со звучанием. Принцип работы идеографической системы: связь со смыслом. Иероглифика как единственная сохранившаяся древняя идеографическая система. Примеры пиктограмм: гора (山), река (川), отдыхать (休). Культурные и исторические последствия выбора системы письма: языковое дробление в алфавитном мире и единство нации в Китае. Иероглифика как «клей», удерживающий цивилизацию от распада. Иероглифика в эпоху цифровых технологий: методы ввода (пиньинь, графические компоненты).

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.2 Эволюция начертания иероглифов.

Теория: Основные этапы развития китайской письменности: цзягувэнь (надписи на гадательных костях), цзиньвэнь (надписи на бронзе), чжуаньшу (письмо печати), лишу (деловое письмо), кайшу (уставное письмо), синшу (ходовое письмо), цаошу (травяное письмо). Причины изменений: смена материалов для письма, стремление к удобству и скорости. Эволюция как движение от рисунка к абстрактному, но строго организованному знаку. Многослойность как основа культурной глубины.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.3 Этимология иероглифов.

Теория: Понятие этимологии как учения об истинном значении слов (греч. этимос + логос). Этимология как ключ к пониманию динамики языка, его связи с культурой и историей. Особое значение этимологии для китайского языка, где письменность фиксирует смысл, а не звучание. Иероглиф как окно в прошлое.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

2.4 Задачи этимологии.

Теория: Основные направления изучения этимологии китайских иероглифов:

Установление происхождения и времени возникновения иероглифа (пиктограммы: явления природы, растения, животные; идеограммы: комбинации простых элементов; фоноидеограммы: ключ + фонетик).

Исследование изменения начертания иероглифов на примере знака «лошадь» (马).

Анализ изменения значений иероглифов со временем на примерах 气 (ци) и 道 (дао).

Изучение фонетической эволюции (реконструкция древнего звучания).

Исследование влияния исторических и культурных контекстов (буддизм, конфуцианство, даосизм) на трактовку иероглифов на примерах 佛, 仁, 无.

Практическое значение этимологии для изучения языка и понимания культуры.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Итоги 1, 2 главы

Теория: Обобщение материала глав 1 и 2. Этимология как мощный мнемонический инструмент для изучающих китайский язык. Этимология как ключ к аутентичному пониманию древних текстов. Иероглиф как окно в историю и возможность восприятия сущности китайского мировоззрения.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 3: Философия Китая: гармония Пяти элементов

3.1 Инь, Ян и теория Усин (Пяти элементов).

Теория: Концепция Инь и Ян как взаимодополняющих сил, а не борющихся противоположностей. Свойства Инь и Ян: относительность, взаимное содержание, постоянное движение и превращение. «Дао дэ цзин» о гармонии Инь и Ян. Теория Усин (Пяти элементов) как развитие и конкретизация Инь-Ян. Пять фаз: Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода. Цикл порождения (Шэн) и цикл угнетения (Кэ). Усин как универсальный язык описания мира. Примеры классификации по системе Усин в природе, человеке, обществе, продуктах. Инь-Ян и Усин как две стороны одной медали.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.2 Проявление пяти элементов в природе.

Теория: Наблюдение за природой как источник теории Усин. Характеристика каждого элемента через явления природы:

Дерево: весна, ветер, зеленый цвет, кислый вкус, восток.

Огонь: лето, жара, красный цвет, горький вкус, юг.

Земля: межсезонье («бабье лето»), влажность, желтый цвет, сладкий вкус, центр.

Металл: осень, сухость, белый цвет, острый вкус, запад.

Вода: зима, холод, черный цвет, соленый вкус, север.

Перетекание элементов друг в друга как смена сезонов. Экологический взгляд: пять элементов как описание круговорота веществ и энергии в биосфере (продуценты, энергия, почва, минералы, гидросфера).

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.3 Проявление пяти элементов в человеке.

Теория: «Хуанди Нэйцзин» («Трактат Желтого императора о внутреннем») как первоисточник. Человек как микрокосм. Соответствие элементов и органов (Инь-органы и Ян-органы):

Дерево: Печень (Инь) и Желчный пузырь (Ян). Функции, вкус (кислый), проявление на лице (глаза), эмоция (гнев).

Огонь: Сердце (Инь) и Тонкий кишечник (Ян). Функции, вкус (горький), проявление на лице (язык), эмоция (радость).

Земля: Селезенка (Инь) и Желудок (Ян). Функции, вкус (сладкий), проявление на лице (рот, губы), эмоция (беспокойство).

Металл: Легкие (Инь) и Толстый кишечник (Ян). Функции, вкус (острый), проявление на лице (нос), эмоция (печаль).

Вода: Почки (Инь) и Мочевой пузырь (Ян). Функции, вкус (соленый), проявление на лице (уши), эмоция (страх).

Вкус как лекарство. Понимание сигналов организма через тягу к определенным вкусам. Баланс вкусов и сезонность.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.4 Проявление пяти элементов в продуктах питания.

Теория: Энергетическая природа продукта (температура): горячая, теплая, нейтральная, освежающая (прохладная), холодная. Классификация продуктов по элементам и их воздействию:

Дерево: кислый вкус, зеленые продукты (овоши, зелень), пшеница, курица.

Огонь: горький вкус, красные продукты (помидоры, вишня, свекла), кукуруза, баранина.

Земля: сладкий вкус, желтые и оранжевые продукты (тыква, морковь, мед), рис, просо, говядина.

Металл: острый вкус, белые продукты (редька, лук, чеснок, груши), рис, молочные продукты.

Вода: соленый вкус, черные и темно-синие продукты (черные бобы, морская капуста, грибы муэр), рыба, морепродукты.

Правила выбора продуктов в зависимости от сезона и типа дисбаланса.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.5 Проявление пяти элементов в обществе.

Теория: Пять постоянств конфуцианства (У Чан) как проявление Пяти элементов в социальной сфере:

Дерево — Жэнь (仁) Человеколюбие, гуманность.

Огонь — Ли (禮) Ритуал, этикет, благопристойность.

Земля — Синь (信) Доверие, искренность.

Металл — И (义) Справедливость, долг.

Вода — Чжи (智) Мудрость, знание.

Соответствие качеств элемента в природе нравственным качествам в человеке и обществе. Гармония в обществе как естественное продолжение космических законов.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

3.6 Взгляд современной науки на теорию У-син: подтверждение древних знаний.

Теория: Современный научный взгляд на Усин как на систему классификации функциональных связей в организме. Соответствие элементов регуляторным системам:

Дерево (Печень): нейроэндокринная регуляция, инактивация гормонов стресса, связь с мышечным тонусом, циркадные ритмы.

Огонь (Сердце): нейрокардиология (собственная нервная система сердца), ось «кишечник-сердце», психосоматика.

Земля (Селезенка): иммунная функция селезенки, ось «кишечник-мозг», роль микробиома.

Металл (Легкие): общая иммунная система слизистых (MALT), эмбриологическая связь легких и кожи, психонейроиммунология.

Вода (Почки): эндокринная функция почек, ось «гипоталамус-гипофиз-надпочечники», связь с процессами старения и регенерации.

Циклы порождения и подавления как описание механизмов положительной и отрицательной обратной связи. Интегративная медицина и эвристическая ценность теории Усин.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 4: Культура питания

4.1 Основы традиционного китайского питания.

Теория: Концепция «Яо ши тун юань» (药食同源) — «Еда и лекарство имеют общее происхождение». Отсутствие принципиальной разницы между едой и лекарством. «Хуанди Нэйцзин» о переходе от лекарств к диетотерапии. Понятие «Яо шань» (药膳) — «лечебное питание» или «лекарственная кухня». Примеры лечебных блюд: куриный суп с женьшенем, каша с финиками, имбирный чай, тушеная груша с медом.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.2 Ключевые принципы китайской кулинарии.

Теория: Четыре фундаментальных принципа китайского подхода к питанию:

Питание по сезону (весна, лето, осень, зима).

Температурная природа продуктов (горячие, теплые, нейтральные, прохладные, холодные).

Вкус и его направленность (пять вкусов и их баланс по сезонам).

Способ приготовления как инструмент изменения энергетики продукта.

Современное научное подтверждение: влияние пищи на экспрессию генов, биоактивные вещества, роль микробиома. Осознанное отношение к еде.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.3 Причины болезней.

Теория: Три группы причин болезней в традиционной китайской медицине:

Внешние причины: шесть патогенных факторов (Ветер, Холод, Жар, Сырость, Сухость, Летний зной). Их характеристика, проявления и сезон.

Внутренние причины: семь эмоций (гнев, радость, печаль, задумчивость, страх, испуг). Связь эмоций с органами и дисбалансами. Психонейроиммунология о стрессе.

Прочие причины: неправильное питание, переутомление, недостаток движения, нарушение режима сна, травмы, конституция и наследственность.

Формула болезни: Болезнь = Патоген / Уровень Защитных Сил. Болезнь как сигнал о нарушении гармонии.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.4 Типы дисбаланса.

Теория: Фундаментальные категории: Ци, Кровь, Инь, Ян. Основные виды дисбаланса:

Недостаток Ци (слабость, вялость, одышка, апатия).

Недостаток Ян (зябкость, холодные конечности, бледность, отеки).

Избыток Ян (жар, покраснение лица, возбуждение, жажда).

Избыток Инь (холод, тяжесть, скованность, отеки).

Недостаток Инь (пустотный жар: сухость, жар к вечеру, ночная потливость).

Недостаток Крови (бледность, головокружение, ломкость ногтей, скудные менструации).

Понимание дисбаланса как ключ к восстановлению гармонии.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

4.5 Методы приготовления пищи.

Теория: Влияние способа приготовления на энергетику продукта. Основные методы:

Варка и долгое томление (нейтральное, увлажняющее, легкое для усвоения).

Приготовление на пару (самый нейтральный и мягкий метод, сохранение природной энергетики).

Жарка в воке (добавляет Ян, согревает).

Глубокое фритюрирование (сильный Ян-метод, тяжелая пища).

Тушение («красное тушение» — сбалансированный метод).

Запекание (может сильно высушивать).

Сырая пища (максимум Инь, холодная, тяжелая для переваривания).

Методы предварительной обработки: бланширование, маринование, квашение, сушка.

Ключевые принципы: сезонность, индивидуальность, баланс, уважение к продукту, терапевтический подход.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 5: Традиционный китайский Фэншуй

5.1 Что такое Фэншуй: от мифов к реальности.

Теория: Развенчание мифов о Фэншуй (статуэтки, талисманы, «волшебство»). Фэншуй как древняя наука о взаимодействии человека и пространства. Этимология названия: «ветер» и «вода». Школа форм и школа направлений. Фэншуй в контексте китайской традиции: ци в пространстве, Инь и Ян в пространстве, Пять элементов в пространстве (формы, материалы, цвета). Фэншуй не про волшебство, не сборник универсальных правил и не про статуэтки.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

5.2 Современная наука о Фэншуй.

Теория: Рациональное объяснение принципов Фэншуй с точки зрения современной науки:

Экология и психология среды: подсознательное восприятие острых углов, влияние света, беспорядка на нервную систему.

Эргономика: удобство расположения предметов как основа.

Цветотерапия и психология восприятия: доказанное влияние цвета на настроение и физиологию.

Фэншуй как древняя эмпирическая наука о создании гармоничной среды обитания.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

5.3 Основы гармонизации пространства: практикум для начинающих.

Теория: Главный принцип: Фэншуй начинается с чистоты и порядка.

Практические шаги:

Генеральная уборка и освобождение пространства от хлама.

Организация входной двери (чистота, свобода прохода).

Гармонизация кухни (плита, холодильник, порядок).

Организация спальни: положение кровати, отсутствие зеркал, электроники, спокойные цвета.

Организация рабочего места: положение стола, чистота.

Правила использования зеркал (что удваивают, где не вешать).

Использование растений (энергия Дерева, какие растения полезны).

Регулярное проветривание.

Внимательное отношение к пространству как главный принцип гармонии.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 6: Традиционные оздоровительные практики Китая.

6.1 Оздоровительная гимнастика (сидя, стоя, лежа, в ходьбе).

Теория: Положение тела как определитель состояния энергии. Меридианы и их проходимость. Тело как инструмент познания и работы с сознанием.

Четыре базовых положения:

Практика стоя (Чжань Чжуан): накопление энергии, выявление блоков, терпение. Основные стойки.

Практика сидя (Цзо Чань): успокоение ума, наблюдение за мыслями, внутреннее безмолвие.

Практика лежа (Во Ши): максимальное расслабление, мягкое раскрытие суставов, восстановление. Основные положения лежа.

Практика в ходьбе (Син Бу): сохранение состояния покоя в движении, осознанность в повседневной жизни.

Единство четырех положений. Важные моменты при выполнении упражнений (освещение, дыхание, работа с отвлекающими мыслями, ощущения в теле).

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

6.2 Комплекс «Стражников Будды» (Цзиньгангун).

Теория: Легенда о происхождении комплекса. Структура комплекса: три этапа. Взаимосвязь дыхания и положения ладоней (Ян-позиция и Инь-позиция). Воздействие комплекса на развитие мышц, костей и циркуляцию энергии.

Поэтапное описание движений (теоретический разбор):

Первый этап: подготовительные движения, подъемы рук, повороты корпуса, сжатие кулаков.

Второй этап: наклоны, подъемы на носках, приседания, выпрямления.

Третий этап: чередование выпадов с подъемами рук.

Заключительные упражнения: растирание груди, выбросы ногами, растирание спины и поясницы, подъемы на носках. Рекомендации по времени выполнения (40 минут) и возможности сокращения практики.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

6.3 Комплекс «Восемь кусков парчи» (Бадуаньцзинь стоя).

Теория: «Бадуньцин» как жемчужина китайской традиционной гимнастики. Предание о происхождении. Общие принципы выполнения: сочетание твердости и расслабленности, концентрация на Даньтянь, ровное дыхание. Описание восьми упражнений комплекса:

«Поддержание небесного свода и регулирование трех внутренних полостей тела».

«Стрельба в разные стороны при охоте на стервятников».

«Регулирование функций селезенки и желудка одним поднятием руки».

«Оглядывающийся назад человек, страдающий от пяти изнурительных болезней и семи недомоганий».

«Изгнание огня из сердца покачиванием головы и маханием хвоста».

«Укрепление почек и поясницы через захватывание ног руками».

«Увеличение силы через сжатие рук и широкое раскрытие глаз».

«Излечение всех болезней семикратным встряхиванием спины».

Количество повторений (6 циклов каждого упражнения).

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

6.4 Комплекс «Восемь кусков парчи» (Бадуньцин сидя).

Теория: Исходное положение для сидячей практики. Описание восьми упражнений сидячего варианта:

«Держа в руках горы Куньлунь» (укрепление мышц шеи, осторожность при гипертонии).

«Легкое встряхивание шейных позвонков» (пассивные повороты от поясницы).

«Поддержание неба и надавливание на макушку» (растяжение мышц, профилактика геморроя).

«Быстрое схватывание подошвы» (растяжение мышц поясницы и спины).

«Вращение колеса руками» (разработка плеч и рук).

«Стрельба из лука попеременно в разные стороны» (укрепление мышц груди и спины).

«Боксирование обеими руками».

«Простукивание всего тела» (расслабление и укрепление).

Сидячий вариант как более мягкая практика для пожилых, ослабленных или для вечернего времени.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

6.5 Традиционный китайский массаж.

Теория: Массаж как полноценная дисциплина, основанная на теории Инь-Ян, учении о пяти элементах и меридианах. Целостный подход: воздействие на точку отзывается во всем организме.

Наиболее распространенные техники точечного массажа: надавливание, пальцевый массаж, разминание, похлопывание, растирание, толкание, встряхивание, щипание, скручивание, сильное надавливание, перебирание, вибрирование.

Манипуляции точечного массажа (практикум): массаж точки Иньтан, Байхуэй и Шуайгу, Фэнфу, Яндай и Тяньчжу, массаж точек на ушах, массаж точек вокруг глаз, массаж точек на носу. Завершение массажных манипуляций возвращением рук к Даньтянь.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Итоги 6 главы

Теория: Обобщение материала главы 6. От базовых положений тела к сложным динамическим комплексам. Цзиньгангун как янский, мужской аспект практики (внешняя сила и внутренняя мощь). «Восемь кусков парчи» стоя и сидя как демонстрация универсальности одной системы для разных состояний и условий. Традиционный китайский массаж как искусство глубинного воздействия через внешние покровы. Единство теории и практики: проявление принципов Инь-Ян, У-син и единства микро- и макрокосма в каждом упражнении.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

Тема 7: Рекомендации по изучению традиционных китайских практик.

7.1 Проблемы новичков и как их избежать.

Теория: Пять основных проблем начинающих:

Излишнее усердие (погоня за интенсивностью вместо регулярности).

Погоня за внешними эффектами (ожидание «чудес» вместо кропотливой работы).

Хаотичность и отсутствие системы (метание от одной практики к другой).

Сравнение себя с другими (вместо сравнения с собой вчерашним).

Пренебрежение теорией (выполнение упражнений без понимания сути).

Принцип «золотой середины» и «сначала пойми, потом делай».

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

7.2 Правила эффективного обучения.

Теория: Пять правил эффективного обучения:

Регулярность важнее интенсивности (15-20 минут ежедневно).

Постепенность и последовательность (освоил одно — переходи к следующему).

Единство теории и практики (проверяй знания на собственном опыте).

Уважение к традиции и учителю (осознанное отношение к практике).

Терпение и настойчивость (результаты приходят со временем).

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

7.3 Интеграция знаний в повседневную жизнь.

Теория: Практика как образ жизни, а не отдельный час в день.

Интеграция в различные моменты дня:

Утро: осознанное пробуждение, легкие упражнения.

Дорога на работу: осознанная ходьба.

На работе: микро-перерывы, упражнения для снятия напряжения, осознанное питание.

Вечер: отказ от яркого света и шума, сидячая медитация, «сканирование» тела перед сном.

Выходные: более глубокая практика на природе, осознанное приготовление еды, чтение.

Главный принцип: практика — это то, как вы проживаете каждый момент.

Практика: тестирование по рассмотренным вопросам.

7.4 Советы начинающим.

Теория: Шесть простых, но проверенных временем советов:

Начните с малого (одно упражнение в день).

Ведите дневник наблюдений.

Не верьте на слово — проверяйте на себе.

Ищите единомышленников.

Будьте терпеливы и добры к себе.

Не останавливайтесь на достигнутом.

Главный итог: знание становится силой только в действии. Путь начинается с первого шага.

Практика: тестирование.

2.6 ВИДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется:

- текущий контроль;
- итоговый контроль.

Форма контроля — тестирование.

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме итогового тестирования по всем пройденным темам.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения Программы	Учащиеся проявляют высокую заинтересованность к учебной, познавательной и творческой деятельности, предусмотренной содержанием Программы. Результаты итогового тестирования демонстрируют глубокое усвоение теоретического материала, а полученные знания успешно применяются на практике, воплощаясь в качественный образовательный продукт.
Средний уровень освоения Программы	Учащиеся проявляют достаточную заинтересованность к учебной, познавательной и творческой деятельности, предусмотренной содержанием Программы. Результаты итогового тестирования подтверждают хорошее усвоение теоретического материала. Практические навыки сформированы на достаточном уровне, а созданный продукт требует незначительной доработки.
Низкий уровень освоения Программы	Учащиеся проявляют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, предусмотренной содержанием Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации — государственный язык Российской Федерации.

Особенности реализации ДОП: реализация с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия формирования групп: к занятиям по программе допускаются взрослые от 18 до 60 лет. Группы формируются разновозрастные в количестве не более 30 учащихся в одном потоке. После прохождения одним потоком всего курса и итоговой аттестации, набирается следующий поток.

3.1 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

К реализации данной программы в качестве педагога дополнительного образования допускаются лица, соответствующие одному из следующих требований:

- наличие высшего или среднего профессионального образования в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;
- наличие высшего или среднего профессионального образования в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки при условии его соответствия направленности дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой ООО «Центр изучения иероглифики и восточных языков», осуществляющим образовательную деятельность, и прохождение (при необходимости) после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;

Особые условия допуска к работе — отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;

3.2 ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ иллюстраций);
- практический (самостоятельное выполнение упражнений).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- репродуктивный — учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский — самостоятельная работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- индивидуальный — индивидуальное выполнение заданий.

Самостоятельная работа обучающихся организована с помощью дистанционных технологий.

3.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Аппаратное обеспечение:

- IBM PC-совместимый компьютер с доступом в сеть Интернет;

- процессор с тактовой частотой не менее 2 ГГц;
- оперативная память объемом не менее 512 Мб.
- Программное обеспечение:
- операционная система: Windows (XP или выше), Linux, Mac;
- установка дополнительного программного обеспечения не требуется;
- для работы с образовательными порталами необходимо использовать браузер версии не ниже: Internet Explorer 9.0, Mozilla Firefox 23.0, Google Chrome 29.0, Opera 17.0, iOS Safari 3.2.

Требования к интернет-соединению: скорость передачи данных не ниже 512 Кбит/с.

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Тип занятия	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1.	Лекционный, семинарский	ОС Windows 10	43031223213	Бессрочно	Операционная система
2.	Лекционный, семинарский	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
3.	Лекционный семинарский	FireFox	Mozilla Public li- cense 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель

Обеспечение функционирования информационно-коммуникационной системы:
Ноутбук 15.6" MAIBENBEN M545 — 1шт;

3.4 НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к Письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15. № 09-3242).
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

4. Список литературы

4.1 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

На русском языке:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Ростов н/Д: Феникс, 2000. — 248 с.
2. Ван Лин. Тайцзицюань: искусство гармонии. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 256 с.
3. Ван Лин. Цигун: история, теория, практика. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 224 с.
4. Виноградский Б.Б. Искусство управления миром. Конфуций, Лао-цзы и другие мудрецы Китая. — М.: Эксмо, 2020. — 640 с.
5. Го Юань. Игры пяти животных: древний китайский метод оздоровления. — СПб.: Весь, 2018. — 192 с.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Традиции воинских искусств Китая. — М.: Наука, 1990. — 432 с.
7. Кобзев А.И. Философия китайского неоконфуцианства. — М.: Восточная литература, 2002. — 606 с.
8. Маслов А.А. Тайный смысл и разгадка кодов Лао-цзы. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 288 с.
9. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: в 2 т. Т. 1. Традиции и тайны китайского ушу. — М.: Гала-пресс, 2000. — 520 с.
10. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: в 2 т. Т. 2. Школы и направления ушу. — М.: Гала-пресс, 2000. — 368 с.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.
12. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. — М.: Пик, 2001. — 623 с.
13. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. — 1999. — №8. — С. 48-53.
14. Платонова Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья: учебно-методическое пособие. — М.: МГУ, 2008. — 70 с.
15. Торчинов Е.А. Даосизм: опыт историко-религиоведческого описания. — СПб.: Лань, 1998. — 448 с.
16. Торчинов Е.А. Пути философии Востока и Запада: познание запредельного. — СПб.: Азбука-классика, 2005. — 480 с.

17. Фалев А.И. Классическая методология традиционной китайской медицины. — М.: Профит Стайл, 2019. — 352 с.
 18. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. — К.: София, 1998. — 352 с.
 19. Ян Цзюньмин. Цигун для здоровья и боевых искусств. — К.: София, 2000. — 288 с.
- На китайском языке (для углубленного изучения):
20. 陈小旺. 太极拳入门与提高. — 北京: 人民体育出版社, 2003. — 320 с. (Чэнь Сяован. Тайцзицюань: основы и совершенствование. — Пекин: Народный спорт, 2003. — 320 с.)
 21. 冯志强. 陈式太极拳入门. — 北京: 人民体育出版社, 1999. — 280 с. (Фэн Чжицян. Введение в тайцзицюань стиля Чэнь. — Пекин: Народный спорт, 1999. — 280 с.)
 22. 黄帝内经. 素问. — 北京: 人民卫生出版社, 2012. — 450 с. (Хуанди Нэйцзин. Су Вэнь. — Пекин: Народное здравоохранение, 2012. — 450 с.)
 23. 黄帝内经. 灵枢. — 北京: 人民卫生出版社, 2012. — 420 с. (Хуанди Нэйцзин. Лин Шу. — Пекин: Народное здравоохранение, 2012. — 420 с.)
 24. 李德印. 二十四式太极拳. — 北京: 人民体育出版社, 2004. — 180 с. (Ли Дэинь. 24 формы тайцзицюань. — Пекин: Народный спорт, 2004. — 180 с.)
 25. 刘贵珍. 气功疗法实践. — 石家庄: 河北人民出版社, 1957. — 150 с. (Лю Гуйчжэнь. Практика цигун-терапии. — Шицзячжуан: Народное изд-во Хэбэй, 1957. — 150 с.)
 26. 马济人. 中国气功学. — 西安: 陕西科学技术出版社, 1988. — 420 с. (Ма Цзижэнь. Китайское учение о цигун. — Сиань: Шэньси наука и техника, 1988. — 420 с.)
 27. 曲黎敏. 黄帝内经养生智慧. — 北京: 长江文艺出版社, 2010. — 280 с. (Цюй Лиминь. Мудрость здоровой жизни по канону «Хуанди Нэйцзин». — Пекин: Чанцзян литература и искусство, 2010. — 280 с.)
 28. 孙永平. 八段锦. — 北京: 人民体育出版社, 2003. — 120 с. (Сунь Юнпин. Бадуаньцзинь. — Пекин: Народный спорт, 2003. — 120 с.)
 29. 王玉川. 中医养生学. — 上海: 上海科学技术出版社, 1992. — 350 с. (Ван Юйчуань. Традиционная китайская наука о здоровье. — Шанхай: Шанхай наука и техника, 1992. — 350 с.)
 30. 吴图南. 太极拳之研究. — 北京: 人民体育出版社, 1996. — 220 с. (У Тунань. Исследование тайцзицюань. — Пекин: Народный спорт, 1996. — 220 с.)
 31. 徐才. 武术科学探秘. — 北京: 人民体育出版社, 1990. — 380 с. (Сюй Цай. Научное исследование ушу. — Пекин: Народный спорт, 1990. — 380 с.)

32. 张广德. 导引养生功. — 北京: 北京体育大学出版社, 2001. — 260 с. (Чжан Гуандэ. Даоинь Яншэн Гун. — Пекин: Изд-во Пекинского спортивного университета, 2001. — 260 с.)

33. 周稔丰. 气功精华集. — 天津: 天津科学技术出版社, 1987. — 320 с. (Чжоу Жэньфэн. Собрание лучших методик цигун. — Тяньцзинь: Тяньцзинь наука и техника, 1987. — 320 с.)

4.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На русском языке:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 64 с.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. — М.: Мир, 1997. — 368 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. — М.: Гардарики, 2012. — 288 с.
4. Виноградский Б.Б. Путь безмятежности. Дао дэ цзин. — М.: Эксмо, 2019. — 320 с.
5. Вон К. Тайцзицюань. Полное руководство. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 352 с.
6. Го Юань. Цигун для начинающих. — СПб.: Весь, 2017. — 160 с.
7. Долин А.А. Люди меча и люди кисти. — М.: Наука, 2005. — 280 с.
8. Маслов А.А. Китайская мудрость: от Конфуция до современности. — М.: Белый город, 2008. — 256 с.
9. Петров Н.Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 160 с.
10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 496 с.
11. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. — М.: БАО, 2010. — 224 с.
12. Френкин А.А. Эстетика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 256 с.
13. Цигун. Китайская гимнастика для здоровья и долголетия / сост. В.Н. Пузанов. — СПб.: Невский проспект, 2002. — 192 с.
14. Шиняев С.Н. Ушу мицзун-цюань: традиционная школа китайского боевого искусства. — Мн.: Харвест, 2000. — 400 с. (для углубленного изучения)