УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» 01 2026г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Виктория»
_____ /Р.Н. Кабасакальян/
Приказ № 9 /ОД
от «12» 01 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЯН-ШЭН – укрепление жизненности»

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: *1год__ (120 часов)* _____
Возрастная категория: *14 лет и старше*
Состав группы: *до 20 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программ: *модифицированная*
Программа реализуется на: на внебюджетной основе
ID - номер программы в Навигаторе 63119

Автор-составитель:
Никулина Елена Дмитриевна -
тренер-преподаватель по ушу

г. Новороссийск, 2026

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка ……2
2. Учебно-тематический план……..6
3. Содержание изучаемого курса…….7
4. Методические рекомендации……..10
5. Перечень онлайн сервисов для организации…..……...14
6. Список литературы , рекомендуемой для преподавателей…… …….15

1. Пояснительная записка

Обучение по программе «Ян-Шэн – укрепление жизненности» даёт возможность сформировать представление об оздоровительных практиках посредством занятий, что позволяет взрослым людям вести здоровый образ жизни и приводит к активному долголетию.

Занятия оздоровительной гимнастикой Ян-Шен имеют большой оздоровительно - профилактический эффект. Они оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Основой всестороннего развития является физическое воспитание, Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, улучается обмен веществ, укрепляется опорно-двигательный аппарат, что необходимо для людей любого возраста, и просто необходимо для людей зрелого возраста.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа реализуется на ознакомительном уровне и направлена на освоение основ ушу, формирование специальных знаний и практических навыков.

Новизна: Многообразие техник представленных традиционными видами: практики ушу, цигун, тайцзицюань и йога, делает их интересными для изучения и укрепляет физическое и психическое здоровье, продлевает молодость.

Актуальность: Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с тем, что вовлечение как можно большего количества людей в регулярные занятия спортом и популяризация спорта стали одним из важнейших направлений социальной политики ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у людей осознанного отношения к здоровому образу жизни, получение обучающимися знаний и практических навыков. Сохранению физического и психического здоровья обучающегося, всестороннему развитию его личности, успешности адаптации в обществе.

Отличительные особенности: Данная программа вмещает комплекс оздоровительных технологий, аутентичность техник.

Цель программы: Привлечь людей к занятиям физической культурой и спортом. Разносторонне физически развить, укрепить здоровье обучающихся.

Основные задачи:

- Обучение самомассажу и дыхательной гимнастики.
- Развитие представления о мире ФКиС.
- Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровье.

- воспитание сознательного применения полученных знаний и умений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- продление молодости;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

- Формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательный аппарата;
- Улучшение гибкости, подвижности суставов;

Методы тренировки: регламентированного упражнения, оздоровительный

Формы занятий: групповые тренировочные, теоретические занятия;

Электронное обучение - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ФЗ № 273, ст. 16, п.1).

Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дополнительная образовательная программа может осуществляться:

- на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16);

- используя форму организации образовательной деятельности, основанную на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов» (ФЗ № 273, гл.2, ст. 13, п. 3);

- посредством разработки индивидуальных учебных планов могут обеспечивать «освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося» (ФЗ № 273, гл. 1, ст. 2, п. 23);

- в порядке, установленном локальными нормативными актами МБУДО СШ «Виктория».

В этом случае тренер-преподаватель вносит корректировку в календарно-тематическое планирование для дистанционного обучения разных разделов и тем дополнительной общеобразовательной программы. Обучение носит сквозной характер, затрагивая разные необходимые темы дополнительной общеобразовательной программы.

Часть (раздел) дополнительной общеобразовательной программы, реализуемая с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предполагает обучение с веб-поддержкой. При этом электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для решения следующих задач:

- организация обучения в электронной среде (электронные материалы для самоподготовки, самотестирование и др.);
- проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров;
- обеспечение продолжения образовательного процесса и поддержание спортивной формы обучающихся при вынужденном удаленном нахождении (в условиях введения в учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений и др.).

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная программа может реализовываться образовательной организацией, как самостоятельно, так и совместно с иными образовательными организациями посредством организации сетевого взаимодействия. В сетевых формах реализации образовательной программы могут также участвовать организации науки, спорта и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения и иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

Сетевая форма реализации образовательной программы может осуществляться в форме:

— совместной деятельности, направленной на обеспечение возможности освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций, а также при необходимости ресурсов организаций науки и спорта и иных организаций;

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» использование сетевой формы реализации образовательных программ осуществляется на основании договора между организациями.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на обучающихся 14 лет и старше. Наполняемость групп 12-15 человек.

Оздоровительные группы (ОГ) формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в группы ОГ требования к уровню физической подготовленности детей не предъявляются.

Данная программа организации обучения рассчитана на один год обучения. Программа предусматривает групповые занятия 3 раза в неделю по 45 минут. Учебный план рассчитывается из расчета на 40 недель, недельная нагрузка составляет 3 часа в неделю.

Планируемые результаты реализации программы:

К окончанию реализации программы обучающиеся должны иметь начальные представления о самомассаже и дыхательной гимнастике, элементов йоги, воспитать привычки к самостоятельным, регулярным занятиям спортом в свободное время.

Обучающиеся должны выполнять оздоровительные формы тайцзицюань. Сформировать правильную осанку и укрепить опорно-двигательный аппарат. Улучшить гибкость и подвижность суставов.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧНЕСКИЙ ПЛАН

ГОДОВОЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (ОГ)

по программе «Ян-Шэн» для обучающихся с 14 лет и старше

(недельная нагрузка 3 академических часа)

Содержание занятий	Месяцы										Итого		Самостоятельная работа по заданию тренера		Всего часов
	учебные часы 46 недель										46 недель				
	1	2	3	4	5	6	9	10	11	12	час	%			
Теоретические основы ФКиС	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	8			10
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ															
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	17			20
Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12	10			12
Тактическая подготовка, психологическая подготовка		1		1		1	1		1	1	6	5			6
Избранный вид спорта (техническая подготовка – тайцзицюань, бинци)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	17			20
Жоугун – упражнения для развития гибкости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	17			20
Восстановительные мероприятия			1	1		1	1	1			5	4			5
Психолого-педагогическая диагностика и врачебный контроль	2							1		1	4	3			4
Самомассаж		1	1		1	1	1		1		6	5			6
Оздоровительная дыхательная гимнастика «Фуй си»	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	15	12			15
Гигиенические знания и навыки	1				1						2	2			2
Всего часов	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	120	100			120

Примечание:

- на основе примерного учебного плана тренерами-преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 40 недель занятий непосредственно в условиях СШ;

3. Содержание учебного плана

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) ***Место занятий. Оборудование и инвентарь.*** Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу. Общие сведения о спортивном оружии ушу.

б) ***Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

в) ***Краткий разбор развития ушу.*** История возникновения и становления ушу. Общие сведения о развитии ушу в организации, лучших занимающихся школы, участии российских занимающихся в международных соревнованиях.

г)***Краткие сведения о строении и функциях организма.*** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

д) ***Основы знаний по гигиене.*** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

е) ***Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю.*** Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах.

ж) ***Общие понятия о технике ушу.*** Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике – Цзибэнь дунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа (техника передвижений), титуй (удары ногами), тяоюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (*Жоугун).*

Подготовительный период.

Общая физическая подготовка. Основная общефизическая подготовка. (Спортивной ходьбы, перемещения в позициях, махи, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), приседания с переносом веса.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (медболы).

Упражнения на развитие координации.

Упражнения для развития гибкости (жоугун). Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

Ознакомление обучающихся:

Основные базовые элементы ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

Цюаньшу

1. **Основные положения кисти** (цзибэнь шоусин):

а) Чжан - ладонь;

б) Цюань - кулак;

в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

в) Туйчжан - удар ладонью;

г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;

д) Цзацюань -удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;

е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;

ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;

з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;

и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;

к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

а) Мабу - П-образная позиция;

б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;

в) Гунбу - позиция выпада;

г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;

е) Динбу - Т-образная позиция;

ж) Дулибу - позиция на одной ноге;

з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Даньтуй - удар ногой вперед.1

б) Дэнтуй - удар пяткой вперед1

6. Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Переходный период:

1. Разучивание базовых связок:

мабу – баньмабу – гунбу

даньтуй – чунцюань

гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан

пубу – чуаньчжан – гунбу

мабу – гунбу – чунцюань

гунбу – паоцюань – гунбу

бяньцюань – гуагай – гунбу

2. Изучение комплексов чанцюань, тайцзицюань начального уровня.

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 24 форма Янши тайцзицюань – один на выбор.

Рекомендации: Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки. Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун). Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по общей физической подготовке с элементами спортивных единоборств необходимы:

- Спортивный зал соответствующий СаиПиН
- Инвентарь и оборудование для занятий Ян-Шэн:

1. Гимнастические коврики

Форма и вид контроля

Ежедневный визуальный контроль обучающихся для выявления сформированности двигательных умений и навыков, и освоения пройденного материала (Индивидуальная форма контроля).

Показательное выступление оздоровительных форм цигун, тайцзицюань

Показателями освоения образовательной программы занимающимися являются:

- сохранность контингента;
- участие в показательном выступлении

4. Методические рекомендации

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность и конкретные, четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание. Выбор методов и средств обучения и способов организации обучающихся на каждом учебно-тренировочном занятии связан, как правило, с решением задач: развитие и оздоровление.

Каждый педагог хочет видеть своего спортсмена физически здоровым, духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от педагогического мастерства тренера, его целеустремленности, твердости убеждений. Обучающийся же должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основано данное задание, понять его значение.

Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление о данных двигательных действиях и тем самым облегчить их правильное воспроизведение.

Немаловажную роль имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Тренер должен следить, чтобы, изучаемый материал усваивался прочно. Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

Воспитание воли может идти параллельно с развитием определенных физических качеств - силы, выносливости, смелости решительности, ловкости.

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их обучающимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода. То есть необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся, физическое развития, двигательную подготовку, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся либо в спортивном зале, либо на открытом воздухе в "ИФУ" (спортивная специальная форма), или в чистой спортивной одежде (не стесняющей движения) в зависимости от погоды и времени года.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, которые имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание. Вводная часть обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность. Основная часть - самая большая по объему и значимости, способствует поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Постановка задач на занятие, создание благоприятного эмоционального настроя. В эту часть рекомендуется включать общие и специальные физические упражнения для подготовки костно-мышечного аппарата к работе в основной части.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. В ней предусмотрены ознакомление и изучение упражнений, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Она включает упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов и задание на дом.

Каждое занятие требует специальной организации занимающихся.

Кроме того, необходимо наиболее рационально расположить спортивное оборудование, которое готовится заранее в зависимости от поставленных задач на занятия. Достаточная плотность занятий - это показатель высокой двигательной активности учащихся. Однако, переход от одного вида движений к другому, повторяемость упражнений не должны влиять на их качество. Усвоение и закрепление программного материала зависит от возрастных особенностей и возможностей каждого ученика.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации учащихся на занятиях зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме: лекций с просмотром кино- и видеосюжетов, бесед, непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся, и материал излагается в доступной им форме.

Методические рекомендации при проведении оздоровительной гимнастики Ян Шэн

1. Настрой – ознакомление тела, чувство опоры, чувство оси (осанка).

2. «Фуй си» дыхательная гимнастика:

Дыхательные упражнения – один из важнейших методов поддержания здоровья в организме. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой приводят:

- к поддерживанию равномерной вентиляции и увеличению насыщения артериальной крови кислородом путем:

а) снижение напряжения дыхательной мускулатуры;

б) установления нормального соотношения дыхательных фаз;

в) развитие ритмичного дыхания с более глубоким выдохом;

г) увеличение дыхательных экскурсий диафрагмы.

- развивают компенсаторные механизмы, обеспечивающие увеличение вентиляции легких и повышение газообмена путем:

а) укрепление дыхательной мускулатуры;

б) Увеличение подвижности грудной клетки и позвоночника;

в) Улучшение осанки.

3. «Разминка суставов» обеспечивает приток крови в определенные участки тела, за счет чего происходит «разогрев» тканей и подготовка к более сложным упражнения .

4. Глубокие вытяжения «Жоугун» пришли в ушу из йоги.

Сидя:

а) Складка ноги вместе – стимулирует работу органов брюшной полости, омолаживает позвоночник и улучшает пищеварение.

б) Складка «колено в сторону» - улучшает подвижность коленных суставов, усиливает приток коврик области пупка, что ведет к укреплению нервной системы, улучшает работу надпочечников.

в) Скручивание «ладонь на груди» - глубокое вытяжение позвоночника + скручивание помогают устранить боли в спине и в области таза, стимулируют работу печени и селезенки, укрепляют мышцы шеи, избавляют от растяжений и смещений в плечевом суставе, благотворно действуют на кишечник, помогают удалить жир в области живота и талии

г) Складка «ноги врозь» - улучшает циркуляцию крови в области таза, предупреждает грыжеобразование, излечивает от небольших грыж, избавляет от боли при климаксе (у женщин регулирует работу яичников и менструальный цикл)

Так же все вышеперечисленные упражнения удлиняют мышцы задней поверхности бедра.

д) Лежа «лодка для спины» укрепляет длинные мышцы спины создает приток крови в области позвоночника, формирует правильную осанку.

е) Лежа «лодка на животе» - собирает тело в одно целое, укрепляет мышцы.

5. Аутотренинг формирует способность управления своим телом и эмоциями, приводит к глубокому расслаблению, обеспечивая приток крови к заданным участкам тела, является средством психофизической самонастройки.

5. Перечень онлайн-сервисов для организации

Сервисы Googlehttps://vk.cc/8BLbIY

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них — веб-приложения, требующие от пользователя только наличия браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте — аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-диск позволяет работать совместно над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в Интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube- это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
https://vk.com/@edu-for-distant
Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой — до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их такими большими: одна учебная группа — одна беседа (и скорее всего, она у учащихся уже есть). Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

«Сферум» — это информационно-коммуникационная образовательная платформа для обучающихся и тренеров-преподавателей. Основная задача платформы — помощь в обучении. «Сферум» делает его более эффективным.

6 Список литературы , рекомендуемой для преподавателей

1. Г.Н. Музруков. «Основы ушу» учебник для спортивных школ, 2006 г.
2. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств). - М.: Лептос, - 1994.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Старого Китая. – СПб.: Б&К, 2000.
4. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. – К.: «София», 1998.
5. Ма Цзижень, М. М. Богачихин. Цигун: история, теория, практика. – М.: ИД «София», 2004.
6. Березнюк С., Лю В., Ян Л. Боевая техника ушу. – Харвест, 2003 г.
7. Чертовских Е., Глебов Е. Шаолиньское ушу. – Феникс, 2003 г.
8. Маринов М., Елин Д. Ушу – путь обретения здоровья. – Феникс, 2009 г.
9. Тайцзицюань стиль Чэнь» Ян Сильберсторф 2005 издательство «ИНБИ»
10. «Трансформация стресса в жизненную энергию» Мантек Чиа 1996 «София» Киев
11. «Йога дипика» 2013г. Москва
12. «Инструкция по Применению человеческого организма» издательство Neo глори 2014
13. Рыбалева И.А., Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. – Краснодар,2019
14. Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).