

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Воркутинский арктический горно-политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВСР

\_\_\_\_\_ Р.Н.Гаджимурадова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

# Программа секции «Танцующий феникс» по традиционному УШУ и Цигун для студентов ГПОУ «Воркутинский политехнический техникум»

Руководитель секции: Полуян Оксана Сергеевна

Воркута, 2024-2025 уч.г.

## Содержание

<b>№</b>		<b>стр.</b>
<b>1.</b>	Введение	<b>3</b>
<b>2.</b>	Аннотация	<b>4</b>
<b>3.</b>	Пояснительная записка ( <i>направленность, актуальность, педагогическая целесообразность программы, цель и задачи</i> )	<b>5</b>
<b>4.</b>	Дополнительное направление – Pílinh dance	<b>9</b>
<b>5.</b>	Ожидаемые результаты	<b>11</b>
<b>6.</b>	Материально-техническая база	<b>11</b>
<b>7.</b>	Учебно-тематический план 1-го года обучения. Секция УШУ и Цигун	<b>12</b>
<b>8.</b>	Учебно-тематический план 2-го года обучения. Секция УШУ и Цигун	<b>12</b>
<b>9.</b>	Учебно-тематический план 3-го года обучения. Секция УШУ и Цигун	<b>13</b>
<b>10.</b>	Учебно-тематический план 1-го года обучения. Pílinh dance.	<b>14</b>
<b>11.</b>	Учебно-тематический план 2-го года обучения. Pílinh dance.	<b>15</b>
<b>12.</b>	Учебно-тематический план 3-го года обучения. Pílinh dance.	<b>15</b>
<b>13.</b>	Перечень противопоказаний к занятиям	<b>17</b>
<b>14.</b>	Методическое обеспечение, междисциплинарные связи и общие компетенции	<b>18</b>
<b>15.</b>	График работы секции	<b>19</b>
<b>16.</b>	Участники секции	<b>19</b>

## Введение

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

Мы не можем коренным образом изменить свой образ жизни. Не всегда удается изменить ситуацию, обстановку вокруг нас, избавиться от отрицательного влияния окружающих. Но зато человек может приспособиться к этим условиям, поддержать свой организм, очистить его, повысить его защитные свойства, избавиться от блокад и, таким образом, осуществить важнейший принцип - профилактику заболеваний, и поймать болезнь ещё на доклинической стадии.

Как это сделать? - динамическими и статическими упражнениями, которыми в изобилии преподносят нам восточные оздоровительные гимнастики тайцзицюань, цигун, йога и сбалансированным питанием! А при возникновении стрессовой ситуации, которая неизбежно отражается на нашем организме в виде спазм и напряжений, нам приходит на помощь восточный массаж.

Но чтобы быть здоровым, надо быть упорным в достижении своей цели, не останавливаться на полпути!

До тех пор, пока человек будет пассивным и равнодушным к своему здоровью - будет пассивным и организм!

## Аннотация

Программа секции по традиционному УШУ и Цигун «Танцующий феникс» реализуется на базе ГПОУ «Воркутинский политехнический техникум» и ориентирована на студентов 1-4 курсов обучения, не имеющих опыта занятий в данных практиках, т.е. рассчитана на начальный (базовый) уровень освоения.

Содержание программы базируется на 20-летнем опыте автора занятий данными восточными практиками и применяется в трёх основных направлениях:

- работа, основной целью которой является достижение общего оздоровительного и укрепляющего эффекта на организм подростка, с учётом его психологических и физиологических особенностей;
- работа с детьми с ОВЗ и некоторыми психофизиологическими особенностями с целью улучшения и компенсации их психоэмоционального фона и физического благополучия;
- применение некоторых элементов Цигун для релаксации, снятия психоэмоционального и физического напряжения.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УШУ является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе УШУ лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Программа имеет физкультурно-спортивную *направленность* и рассчитана на начинающих, а именно: на знакомство с культурными традициями и историческими особенностями и стилями китайского УШУ, а также предлагает новичкам освоить базовые упражнения и комплексы (таолу) из Багуачжан, Синьциюань, Тайцзицюань<sup>1</sup> и Цигун<sup>2</sup>.

**УШУ** является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов УШУ делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. УШУ способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Стоит отметить, что Тайцзицюань – прекрасная гимнастика для суставов, которой могут заниматься люди любого возраста. Упражнения тайцзи способствуют гармоничному развитию тела и укреплению духа. Во всем мире тайцзи имеет репутацию «прекрасного», а зачастую и лечебного средства от многих хронических заболеваний. Багуачжан и Синьциюань способствуют развитию силовых качеств, улучшению подвижности и гибкости тела, укреплению мышц и сухожилий, улучшает пространственное ориентирование, а в интеллектуальном плане учит быстро принимать решения, оценивать ситуацию и развивает критическое мышление.

**Цигун** представляет собой древнюю китайскую оздоровительную практику, включающую терапию, гимнастику, философию, психическую саморегуляцию, обретение гармонизации с миром. Цигун – достаточно сложный и многообразный

---

<sup>1</sup> Три классических стиля китайского УШУ.

<sup>2</sup> Цигун – одиночные упражнения или комплексы упражнений оздоровительного и укрепляющего характера.

комплекс упражнений, представляющих единство искусства дыхания и движения, который помогает сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, лёгкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, справиться со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы. Особенно полезен этот вид гимнастики для людей, не имеющих возможности уделять много времени активным занятиям спортом. Цигун открывает широкие возможности для комплексного, всестороннего развития подростка, для физического и психического совершенствования. Практически каждый, вне зависимости от того, здоров он, или болен, может ощутить на себе благотворное влияние оздоровительного цигун. Эффект можно ощутить уже через несколько недель регулярной практики. Желая обрести физическое здоровье – окрепнет, желая получить гармоничное развитие и психологический комфорт, получит новые знания, психическое развитие, спокойствие.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия спортивным УШУ, Цигун способствуют гармоничному развитию подростка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что УШУ как вид спортивной деятельности решает задачу оздоровления и укрепления человеческого организма. Профилактика простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения.

**Целью** программы является формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных способностей личности занимающегося.

Данная программа ставит перед собой следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- ✚ обучить основным принципам и основам Тайцзицюань (направление Ян), Багуачжан (направление Лянь), Синьциюань (направление Шан Си) в рамках изучения базовых комплексов;

- ✚ обучить основам практики Цигун, самомассажа.
- ✚ познакомить с ключевыми особенностями духовной и оздоровительной культуры Китая.

### **Воспитательные:**

- ✚ формировать культуру здорового образа жизни;
- ✚ формировать культуру общения в коллективе;
- ✚ воспитать настойчивость и выдержку;
- ✚ формировать положительную самооценку;
- ✚ воспитывать духовные и нравственные человеческие ценности;

### **Развивающие:**

- ✚ развивать физические качества тела;
- ✚ развивать память;
- ✚ развивать мышление;
- ✚ развивать коммуникативные способности;
- ✚ развивать воображение.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности студентов. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала и содержит занятия практического и лекционного типов.

В отличие от других методик, данная программа подразумевает возможность работы путём применения методов рефлексотерапии, акупунктуры (воздействие на биологически активные точки, меридианы), активно-пассивные движения, массажные воздействия.

Ещё одно отличие состоит в том, что данная методика исключает травмоопасность, оказывает мягкое, щадящее воздействие на основные психофизические функции организма.

Программа составлена на **3 года обучения**.

На **первом году обучения** занимающийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для УШУ и Цигун,

овладевает основными техническими элементами, правилами техники безопасности на занятиях, базовыми понятиями и движениями Цигун, изучает комплекс Цигун «Укрепление мышц и сухожилий»; изучает базовые принципы и требования для выбранного стиля.

Изучаемое оружие для первого года обучения – шест (Гунь Шу). Таолу с шестом – «Посох двенадцати демонов».

На **втором году обучения** занимающийся совершенствует полученные знания на первом году, изучает базовый комплекс для выбранного стиля (Тайцзицюань – «24 Формы ЯН» или «18 форм Тайцзи», Багуачжан – «Старые ладони», Синъицюань – «5 Первоэлементов»); продолжает работу с шестом Гунь или (по желанию) изучает базовые движения с веером Шань; изучает базовые практики самомассажа и воздействия на точки акупунктуры.

На **третьем году обучения** занимающийся совершенствует полученные знания за два года и может освоить (по желанию) базовые движения с мечём Цзянь. Также ученик, успешно освоивший программу первых двух лет обучения, может выдвигаться на соревнования и чемпионаты регионального и всероссийского уровней.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании 3-х летнего обучения занимающиеся будут **знать и уметь:**

- ✚ правила техники безопасности на занятиях;
- ✚ историю возникновения и традиции УШУ и Цигун;
- ✚ основные положения кисти (цзибэнь шоусин и другие согласно выбранному стилю);
- ✚ движения руками (шоуфа);
- ✚ позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «сюйбу» «дулибу» «бинбу» и другие согласно выбранному стилю;
- ✚ передвижения дзибу, юйбу и другие согласно выбранному стилю;
- ✚ удары ногами (туйфа и другие согласно выбранному стилю);
- ✚ продемонстрировать комплекс согласно выбранному стилю;
- ✚ махи (чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй) и другие согласно выбранному стилю;

- ✚ знать равновесия («пинхэн»);
- ✚ знать принципы координации движений и другие согласно выбранному стилю;
- ✚ знать и демонстрировать принцип лю хэ (шести координаций);
- ✚ демонстрировать равновесия (пинхэн) не менее 10 секунд;
- ✚ выполнять силовые упражнения на различные группы мышц;
- ✚ демонстрировать комплексы с выбранным оружием;
- ✚ демонстрировать технику рук;
- ✚ демонстрировать технику ног и перемещений;
- ✚ демонстрировать прыжки;

Также **особенностью программы является включение дополнительного направления – Piling dance**. Piling dance – является своеобразный синтез классического и современного направлений в китайском танце. Восточная культура стала неотъемлемой частью мировой культуры, вызывает желание подростков изучать традиции, обычаи, обряды, танцы, песни народов Востока, что, в свою очередь, послужило причиной создания данного направления программы.

Содержание дополнительного направления основано на анализе практик восточного танца, имеющихся материалов электронных образовательных ресурсов сети Интернет и личном опыте педагога и является своеобразной **«Танце-двигательную терапию»**.

Направленность **дополнительного направления**: художественно-эстетическая (хореографическая). Направлена на формирование у студентов стремления видеть и создавать вокруг себя прекрасное, желание познавать свои физические и эмоциональные возможности, постигать основы пластики и хореографии. На занятиях происходит знакомство с классическим китайским танцем и его интеграцией в современные направления. Обучающиеся смогут освоить его основные движения, познакомиться с использованием в танце вееров (двух вида), меча и положением кистей рук, пальцев, а также узнать историю и значение костюмов для классического танца.

## **Содержание дополнительного направления – Piling dance:**

- ✚ Вводное занятие;
- ✚ Техника безопасности;
- ✚ Первичное тестирование;
- ✚ Разминочный комплекс. Ритмическая гимнастика;
- ✚ Основные элементы классического китайского танца;
- ✚ Положение рук (кисти рук, пальцы);
- ✚ Работа с веером в танце (двух видов);
- ✚ Работа с мечём в танце (вид меча – Цзянь);
- ✚ Работа с дополнительными атрибутами (цветы, элементы одежды классического костюма);
- ✚ Исполнение классического китайского танца;
- ✚ Исполнение китайского танца в стиле Piling dance.

### **Цели направления:**

Целью программы является обучение основам китайского танца и развитие творческих способностей.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

#### **Развивающие:**

- ✚ дать представление о культуре классического китайского танца;
- ✚ развивать координацию и пластику движений;
- ✚ развивать музыкальный слух;

#### **Образовательные:**

- ✚ научить выполнять основные движения классического китайского танца;
- ✚ научить работе с веером;
- ✚ научить связывать движения в композицию.

#### **Воспитательные:**

- ✚ научить работать в коллективе;
- ✚ воспитывать трудолюбие и целеустремлённость;
- ✚ воспитать уважительное отношение к традициям и их сохранению как собственного этноса, так и к культуре других народов.

## **Ожидаемые результаты:**

### По окончании обучения занимающиеся будут **знать и уметь:**

- ✚ знать культуру классического китайского танца;
- ✚ знать безопасные приёмы выполнения движений;
- ✚ выполнять элементы танца и соединять их в композицию;
- ✚ контролировать и координировать своё тело;
- ✚ пользоваться мимикой;
- ✚ уметь работать с веером, мечём и элементами костюма;
- ✚ исполнять танцы в группе;
- ✚ работать в концертном костюме.

### Личностные результаты:

- ✚ позитивное отношение к обучению;
- ✚ уверенность в своих силах;
- ✚ повышение уровня физической подготовки;
- ✚ умение строить доброжелательные отношения в группе.

### Метапредметные результаты:

- ✚ знать музыку к классическим китайским танцам и уметь под неё двигаться;
- ✚ знать и уметь использовать полученную информацию;
- ✚ уметь оценивать свою работу и работу обучающихся в группе.

## **Материально-техническая база**

### **Для секции УШУ и Цигун:**

- спортивная форма и обувь;
- спортзал;
- шест Гунь (количество 8 штук);
- веер Шань (количество 12 штук);
- меч Цзянь спортивный (не является холодным оружием) (количество 2 штуки);
- журнал инструктажей по технике безопасности и посещений;

### Для направления Pílinh dance:

- костюмы и грим;
- реквизит для костюмов;
- колонки, музыкальное сопровождение;
- веера (классический круглый и Шань);
- дополнительная атрибутика (например, цветы, заколки и прочее).

### Учебно-тематический план 1-го года обучения. Секция УШУ и Цигун.

№	Название темы	Всего	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности <sup>3</sup>	1	1	--
2.	Базовые упражнения Цигун. Комплекс «Укрепление мышц и сухожилий»	14	2	12
3.	Развитие гибкости	10	1	9
4.	Техника рук	10	1	9
5.	Техника ног	8	1	7
6.	Техника передвижений и позиций	7	1	6
7.	Базовые упражнения с шестом Гунь	8	1	7
8.	Подвижные игры	5	--	5
	Итого	63	9	54

### Учебно-тематический план 2-го года обучения. Секция УШУ и Цигун.

№	Название темы	Всего	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	--
2.	Координация лю хэ	4	1	3

<sup>3</sup> Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии.

3.	Разминка Цигун	10 минут в начале каждого занятия		
4.	Изучение комплекса по выбранному стилю	28	4	24
5.	Техника рук согласно выбранному стилю	4	1	3
6.	Техника ног согласно выбранному стилю	4	1	3
7.	Техника передвижений согласно выбранному стилю	4	1	3
8.	Техника позиций согласно выбранному стилю	6	1	5
9.	Работа с оружием (Гунь или Шань)	16	2	14
10.	Подвижные игры	5	--	5
	Итого	72	12	60

### Учебно-тематический план 3-го года обучения. Секция УШУ и Цигун.

№	Название темы	Всего	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	--
3.	Развитие гибкости (жоугун)	6	--	6
4.	Разминка Цигун	10 минут в начале каждого занятия		
5.	Упражнения на равновесие (пинхэн)	5	1	4
6.	Техника рук согласно выбранному стилю	4	1	3
7.	Техника ног согласно выбранному стилю	4	1	3
8.	Техника передвижений в позициях	4	1	3

	согласно выбранному стилю			
9.	Техника прыжков	4	2	2
10.	Техника владения оружием (Гунь, Шань или Цзянь)	13	2	11
11.	Работа с комплексом по выбранному стилю	24	1	23
12.	Подвижные игры	3	--	3
13.	Соревнования	4	1	3
	Итого:	72	8	64

### Учебно-тематический план 1-го года обучения. Piling dance.

№	Название темы	Всего	Из них	
			Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Ознакомление с культурой и историей классического китайского танца	4	1	3
3	Упражнения на гибкость тела, плавность движений и грацию	8	1	7
4	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
	4.1. Основные элементы положения тела	3	-	3
	4.2. Отработка техники рук, пальцев рук	3	-	3
	4.3. Отработка техники ног	3	-	3
	4.4. Мимика	3	-	3
	4.5. Танцевальная импровизация	2	-	2
5	Ознакомление с направлением Piling dance	4	1	3
6	Понятие атрибутики и виды костюмов	4	4	-
7	Работа с веером (круглый традиционный)	8	1	7
8	Работа с веером (Шань)	8	1	7
9	Разучивание танца на	6	1	5

	выбор (без предмета)			
10	Разучивание танца на выбор (с веером)	6	1	5
Итого		63	8	55

### Учебно-тематический план 2-го года обучения. Piling dance.

№	Название темы	Всего	Из них	
			Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Упражнения на гибкость тела, плавность движений и грацию	12	1	11
3	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
	3.1. Принципы соединения элементов движения в отдельные связки	6	1	5
	3.2. Отработка техники рук, пальцев рук	3	-	3
	3.3. Отработка техники ног	3	-	3
	3.4. Мимика	3	-	3
	3.5. Танцевальная импровизация	2	-	2
4	Закрепление элементов тренажа предыдущего года	4	1	3
5	Работа с аксессуарами	6	1	5
6	Работа с веером (круглый традиционный)	10	4	-
7	Работа с веером (Шань короткий)	10	-	2
8	Разучивание танца на выбор (без предмета)	6	-	2
9	Разучивание танца на выбор (с предметом)	6		
Итого		72	9	63

### Учебно-тематический план 3-го года обучения. Piling dance.

№	Название темы	Всего	Из них	
			Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике	1	1	-

	безопасности			
2	Упражнения на гибкость тела, плавность движений и грацию	12	1	11
3	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
	3.1. Соединение элементов сложных движений	6	1	5
	3.2. Отработка техники рук, пальцев рук	3	-	3
	3.3. Отработка техники ног	3	-	3
	3.4. Мимика	3	-	3
	3.5. Танцевальная импровизация	2	-	2
4	Закрепление элементов тренажа предыдущего года	4	1	3
5	Работа с аксессуарами	6	1	5
6	Работа с веером (на выбор)	10	4	-
7	Работа с мечём (Цзянь)	10	-	2
8	Разучивание танца на выбор (без предмета)	6	-	2
9	Разучивание танца на выбор (с предметом)	6		
Итого		72	72	9

## Перечень противопоказаний к занятиям:

- ✚ курение;
- ✚ употребление алкогольных напитков и запрещённых психотропных средств;
- ✚ специфические хронические заболевания дыхательных путей;
- ✚ астма;
- ✚ злокачественные новообразования;
- ✚ тяжелые болезни спины;
- ✚ значительно пониженное или повышенное артериальное давление;
- ✚ общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению;
- ✚ психические расстройства;
- ✚ пограничные состояния психики;
- ✚ органические поражения сердца – некомпенсированные пороки; пароксизмальная тахикардия; мерцательная аритмия; аневризма аорты, дистрофия миокарда;
- ✚ заболевания крови;
- ✚ инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- ✚ тяжелые черепно-мозговые травмы, повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией;
- ✚ нейроинфекции;
- ✚ сильные нарушения схемы тела;
- ✚ систематический прием большого количества лекарственных препаратов;
- ✚ обострение хронических заболеваний;
- ✚ послеоперационный период.

## **Методическое обеспечение, междисциплинарные связи и общие компетенции**

В условиях внеурочной деятельности подросток развивается, участвуя в игровой, познавательной, трудовой деятельности, поэтому цель внедрения инновационных технологий в данной программе – дать студентам почувствовать радость труда, решить социальную проблему развития способностей каждого обучающегося, включив его в активную деятельность.

Гибкость программы, гуманистические взаимоотношения участников, комфортность условий для творческого и индивидуального развития, адаптация интересов участников в любой сфере человеческой жизни создают условия для внедрения личностно-ориентированных технологий в практику их деятельности.

В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляет дифференцированный подход.

Технология исследовательского (проблемного) обучения, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных игровых ситуаций и активную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающихся. При проведении занятий, особенно теоретического цикла, необходимо использовать информацию на различных технических носителях – видео, аудио и др.

**Междисциплинарные связи:** ООД.09 Физическая культура, ООД.13 Биология, ООД.11 Физика

**Общие компетенции:** ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации

межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **График работы секции:**

**Среда** – 16.30-17.30 – зеркальный зал

**Пятница** – 16.30-17.30 – спортзал

**Суббота** – 15.00-16.00 – спортзал

### **Участники секции**

Участниками секции могут стать **все желающие студенты 1 - 4 курсов**, педагоги и работники колледжа, не имеющие вредных привычек и медицинских противопоказаний.

### **СПИСОК УЧАСТНИКОВ**

#### СТУДЕНТЫ:

1. Алиева Салтанат Абдимиталиповна, гр. 412
2. Болдырева Виталия Романовна, гр. 412
3. Вельчинская Екатерина Андреевна, гр. 412
4. Воротилина Лейла Яковлевна, гр. 412
5. Лаптандер Элеонора Афанасьевна, гр. 412
6. Михайленко Яна Денисовна, гр. 412
7. Пакшина Полина Алексеевна, гр. 412
8. Галимбаева Оксана Радифовна, гр.412
9. Исаченко Викентий Олегович, гр. 32
10. Сердитов Дмитрий Стасович, гр. 18
11. Перов Павел Владимирович, гр. 213
12. Мельник Александр Алексеевич, гр. 11
13. Лященко Анастасия Ильинична, гр. 113
14. Князева Анна Дмитриевна, гр. 30
15. Лучкова Мария Викторовна, гр.18
16. Захарова Алёна Александровна, гр. 10
17. Буровицкая Яна, гр.30

18.Алексеева Анна, гр.30

19.Саньков Максим , гр.213

ПРЕПОДАВАТЕЛИ И РАБОТНИКИ ГПОУ «ВАГПК»

1. Лебедева Ольга Александровна
2. Пересторонина Юлия Викторовна
3. Курлович Лилия Николаевна