

Общество с ограниченной ответственностью
"Ксамата"
105005, г. Москва, набережная Академика Туполева, д.15, корп.2, пом. 23.
ОГРН 1217700369358 ИНН 9709073598

Утверждаю

Генеральный директор

Сусак Д.В.



Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа

Пошаговый план комплексного оздоровления суставов и позвоночника в программе «Здоровые суставы и позвоночник.Максимум».

НАПРАВЛЕННОСТЬ: комплексный подход в оздоровлении организма

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 45+ без предъявления требований к образованию

Срок реализации: 4 недели

Составитель
(разработчик):
Сусак Данила
Владимирович

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план «Здоровые суставы и позвоночник.Максимум».....	6
Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год. «Здоровые суставы и позвоночник.Максимум».....	9
Рабочая программа.....	10
Оценочные материалы.....	14
Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	15
Организационно-педагогические условия.....	19

Пояснительная записка.

Основная проблема людей старше 45 лет в том, что им приходится вести активный образ жизни. При этом суставы и позвоночник испытывают нагрузку от того, что человек находится большое количество времени в сидячем или статичном положении, например, за рулем в пробках, на работе, ещё где-то. И человек не дает должные, правильные анатомически, с точки зрения его организма движения, которые могли нивелировать боль в суставах, позвоночнике, более того, оказывать, соответственно, восстановительный эффект.

Более того, никто не объясняет с детства, почему и от чего рождаются проблемы с позвоночником, внутренними органами, эндокринной системой и другими. Нам кажется процесс появления болезней естественным, списывая на возраст, экологию, образ жизни.

Еще одна проблема в том, что когда появляются болезни (синдромы) в разных местах с разными системами, то мы начинаем их лечить выборочно, бессистемно, не учитывая тот факт, что одно вытекает из другого и является следствием и проявлением.

Новизна метода: В данном случае мы используем упражнения из оздоровительной гимнастики Цигун, которая на протяжении многих тысяч лет

показала свою эффективность. Изначально комплекс создавался для того, чтобы население Китая могло быть работоспособным, возделывать пашню, сохранять границы. Поэтому были разработаны упражнения которые можно выполнять, соответственно, всегда и везде в обычной жизни и поддерживать свое здоровье.

Плюс в программе «Здоровые суставы и позвоночник.Максимум» также"используется много методов из остеопрактики: массажные техники (упражнения самомассажа), которые позволяют мягко неинвазивно, то есть без воздействия на сустав, которое бы оказывало вредный эффект, снимать напряжение с участков вокруг больных суставов (суставов, которым требуется помощь), снижать нагрузку на фасции, снижать нагрузку на мышцы и сухожилия. Тем самым, сустав распределяет нагрузку по организму и оказывают оздоровительный эффект.

Направленность: комплексный подход в оздоровлении организма

Уровень: ознакомительный

Актуальность программы: Уникальная система комплексного подхода в оздоровлении не только опорно-двигательного аппарата, но и различных систем организма позволяет уже во время курса начать получать результат восстановления.В курсе также даны рекомендации по правильному выстраиванию тела в пространстве, находясь в различной жизненной ситуации. Программа актуальна тем, что каждый урок легко и быстро выполнять (длительность уроков 15-20 минут в день) Упражнения мягкие, основаны на оздоровительной гимнастики цигун с многовековым опытом применения. Упражнения подходят лицам с ограничениями (подвижность рук, ног, боли в спине), потому что используется та амплитуда движения, которая подбирается с учетом анатомических способностей человека, постоянно развивая и улучшая моторику тела, мышц и суставов.

Помимо упражнений используются массажные техники и воздействия на биологически активные точки, что значительно ускоряет и усиливает оздоровительный эффект + 5 мес один раз в неделю мастер -группа.

Категория обучающихся:

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых болит спина, болят колени, болит поясница, болит таз
- Люди, у которых есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

Срок обучения 4 недели. Длительность уроков 15 – 20 минут.

График занятий - два урока в неделю для самостоятельного выполнения, т.е. подразумевается, что самостоятельно открываются в неделю два урока с упражнениями и рекомендациями (в какой последовательности, в какие часы и сколько дозировать) и с 6-ью персонализированными уроками Там и массажные техники, и упражнения, и воздействия на биологически активные точки, улучшить иннервацию (подведение нервов), улучшить движение, освободив напряженный участок мышцы. И человек начинает самостоятельно выполнять комплекс упражнений, опираясь на видео урок. Один раз в в конце недели онлайн поддерживающая лекция(занятие) + 5 мес мастер группа 1 раз в неделю онлайн занятие

Образовательная программа: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Здоровые суставы и позвоночник.Максимум» разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и другими нормативными законодательными актами Российской Федерации.

Цель

Пошагово рассказать и показать учащимся,используя раздаточный материал и видеуроки, как можно применить комплексный подход в оздоровлении позвоночника, суставов и восстановлении систем жизнеобеспечения организма.

Задача программы.

Пошагово дать комплекс упражнений и, соответственно, ввести человека для того, чтобы избавиться от боли спине, боли в коленях, в суставах, пояснице, восстановить механику движения и испытывать радость движения.

Основной акцент делается на освобождение блоков в скелетных мышцах, удерживающих тело в пространстве. Также задача программы заключается в освобождении мест прикреплений внутренних органов, связок внутренних органов, мест, требующих дополнительной мобилизации, когда человеческий организм не может самостоятельно запустить механику движений и требует коррекции.

Тем самым достигается задача по освобождению мест, препятствующих нормальной позиции позвонков, мест, оказывающих повышенную нагрузку на суставы, связки, позвонки и места прикреплений сухожилий и связок.

Еще одна немаловажная задача программы – это нормализация кровоснабжения и иннервации для суставов и позвоночника.

Результаты программы.

Результаты программы мы фиксируем каждую неделю в виде поддерживающих занятий, где отмечаем как уходят блоки, напряжение, как повышается мобильность суставов, мягко, ненавязчиво увеличивается амплитуда движений, уменьшаются болевые ощущения, а также начинает перестраиваться postura человека и начинают укрепляться скелетные мышцы, которые отвечают за движение, укрепляются связки, сухожилия.

В результате регулярного выполнения упражнений и массажных практик, проработыванию цепочек равновесия наблюдаются такие результаты как: улучшение работы внутренних органов, снижение лишнего веса, нормализации давления и частоты сердечных сокращений.

Т.к. упражнения подбираются с учетом задачи, поставленной на неделю, то и результат от программы имеет больше накопительный эффект: чем дольше занимается, тем больше сумма положительных эффектов.

В результате программы наши слушатели отмечают улучшение качества сна, снижение или отсутствие болевых ощущений в суставах и позвоночнике, улучшение работы мочевыделительной системы, нормализации обмена веществ, а также значительное улучшение внешнего вида, кожи, волос, выравнивание осанки, улучшение настроения и мотивации

Учебный план «Здоровые суставы и позвоночник. Максимум»

Цель: Пошагово рассказать и показать учащимся, используя раздаточный материал и видеоуроки, как можно применить комплексный подход в оздоровлении позвоночника, суставов и восстановлении систем жизнеобеспечения организма посредством проработывания цепочек равновесия

Категория обучающихся:

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых болит спина, болят колени, болит поясница, болит таз
- Люди, у которых есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

Срок обучения: 54 академических часов.

Режим занятий: 4 недели

Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий, самостоятельное и групповое обучение 4 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 2,0 академических часов

Видеоурок с раздаточным материалом (PDF файл, где показаны отдельно выделенные элементы из упражнений, есть краткое тезисное описание выполнения упражнения для того, чтобы можно было уже самостоятельно выполнять, не опираясь постоянно на видеоурок)

№ пп	Наименование разделов	Всего, академический час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия, семинары, деловые игры, тестирование	
1	Модуль 1 Расслабление	7	2.5	4.8	
2	Подведение итогов			1	
3	Вводное занятие		0.9	0,2	Проверка практического задания
4	Вводное занятие на неделю		0.3		
5	Урок 1. Комплексное избавление от блоков, болей и зажимов в теле		0.4	0.9	Проверка практического задания
6	Урок 2. Избавление от блоков и зажимов в шее, плечах руках		0.2	0.9	Проверка практического задания
7	Урок 3. Избавление от блоков и зажимов в спине		0.4	0.9	Проверка практического

					задани я
8	Урок 4. Избавление от блоков и зажимов в колене, тазобедренный, икры		0.3	0.9	Провер ка практич еского задани я
9	Модуль 2 Восстановление иннервации	6	1.4	4.6	
10	Подведение итогов			1	
11	Вводное занятие на неделю		0.2		
12	Урок 1. Восстановление подвижности в плечах, руках		0.3	0.9	Провер ка практич еского задани я
13	Урок 2. Восстановление гибкости и подвижности в шейном, грудном отделе		0.3	0.9	Провер ка практич еского задани я
14	Урок 3. Восстановление гибкости, подвижности в пояснице, крестец, таз		0.3	0.9	Провер ка практич еского задани я
15	Урок 4. Восстановление гибкости и подвижности в ногах (тазобедренный, колено)		0.3	0.9	Провер ка практич еского задани я
16	Модуль 3 Восстановление кровообращения	9.0	2.2	6.6	
17	Подведение итогов			1	
18	Вводное занятие на неделю		0.2		

19	Урок 1.Нормализация кровообращения шейного отдела позвоночника (мозг, сосуды шеи)		0.3	0.9	Проверка практического задания
20	Урок 2.Восстановление коленных суставов		0.3	0.9	Проверка практического задания
21	Урок 3. Восстановление тазобедренных суставов и тазового дна		0.4	0.9	Проверка практического задания
22	Урок 4. Восстановление работы мышц живота и спины		0.4	0.9	Проверка практического задания
23	Урок 5.Здоровые хрящи, связки и мениски (хондроз, артроз, травмы менисков).Питание		0.2	1.1	
24	Урок 6.Здоровые хрящи, связки и мениски (хондроз, артроз, травмы менисков).Упражнения		0.4	0.9	Проверка практического задания
25	Модуль 4. Укрепление и сонастройка	6	1.6	4.6	
26	Подведение итогов			1	
27	Вводное занятие на неделю		0.1		
28	Урок 1. Укрепление и сонастройка мышц ног		0.3	0.9	Проверка практического задания

29	Урок 2.Комплекс для укрепления всех суставов и позвоночника		0.4	0.9	Проверка практического задания
30	Урок 3.Глубинные методы восстановления позвоночника и связок (протрузии, межпозвонковые грыжи и остеохондроз)		0.4	0.9	Проверка практического задания
31	Урок 4.Прочные кости: укрепление и восстановление плотности костной ткани (остеопороз) без таблеток		0.4	0.9	Проверка практического задания
32	Поддерживающее занятие(ответы на вопросы) групповое. Закрепление. Урок №1 Поддерживающее онлайн занятие со Светланой Коржовой Урок №2 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком Урок №3 Поддерживающее онлайн--занятие со Светланой Коржовой Урок №4 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком	6	6. 1,8 1,2 1.6 1,2	0,4 0,1 0,1 0,1 0,1	Проверка задания
33	Итого 4 недели	34	15	19	
34	+Мастер-группа 1 раз в неделю 5 мес	20	20		
35	Итого :	54	35	19	

Практические занятия предусматривают выполнение различных заданий в рамках уроков курса.

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде: проверки практических занятий и тестов на платформе

Итоговая аттестация не предусмотрена

**Календарный учебный график
на 2023 – 2024 учебный год.
«Здоровые суставы и позвоночник.Максимум»**

Цель: Пошагово рассказать и показать учащимся,используя раздаточный материал и видеоуроки,,как можно применить комплексный подход в оздоровлении позвоночника, суставов и восстановлении систем жизнеобеспечения организма.

Категория обучающихся:

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых болит спина, болят колени, болит поясница, болит таз
- Люди, у которых есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

Срок обучения: 54 академических часов.

Режим занятий: 4 недели

Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий,самостоятельное и групповое обучение 4 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 2,0 академических часов + мастер группа онлайн занятия 5 мес 1 раз в неделю

Год обуч.	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов в год	Режим занятий
1	январь-декабрь	30 дней	4	54	от 0,2 до 2,0 ак.часа в день

**Рабочая программа.
«Здоровые суставы и позвоночник.Максимум»**

Содержание дисциплины:

Модуль № 1

Урок 1.Комплексное избавление от блоков, болей и зажимов в теле

Данный комплекс направлен на избавление блоков, зажимов и болей во всём теле. Эту практику можно выполнять утром или в вечернее время

где-то за час-полтора до сна.

Урок 2.Избавление от блоков и зажимов в шее, плечах, руках

В этом модуле будем растягивать плечи, лопатки давать им гибкость и подвижность, чтобы освободить шею, грудной отдел, позвоночник и в том числе избавиться от напряжения. Здесь поможет пальцевая гимнастика, то есть когда вы работаете с пальцами вы напрягаете не запястье, а всё что находится выше. Наша задача перенести нагрузку из плеч в пальцы.

Урок 3.Избавление от блоков и зажимов в спине

Будем улучшать эластичность тканей и соответственно будет улучшаться мобильность нашей спины. Поясничные позвонки самые большие и самые тяжёлые, поэтому на них приходится большая нагрузка. Данный блок направлен на расслабление мышц спины, так как они часто достаточно сильно спазмированы.

Урок 4.Избавление от блоков и зажимов в колене, тазобедренный, икры

Проблемы с коленями очень часто возникают из-за неправильной работы тазобедренных суставов и голеностопных. Когда не хватает подвижности в тазобедренных суставах и голеностопных, то колени берут на себя через мерную нагрузку и это может быть основной причиной почему болят колени.

Модуль направлен на улучшение подвижности тазобедренного сустава, голеностопных суставов и на снятие напряжение с передней поверхности бедра

Модуль № 2

Урок 1.Восстановление подвижности в плечах, руках

В данном модуле будут даны упражнения, которые помогут улучшить работу ротаторов плечевого пояса. Урок больше направлен на расслабление и на снятие напряжения с суставной капсулы.

Урок 2. Восстановление гибкости и подвижности в шейном и грудном отделе

В данном уроке будем создавать условия для грудного отдела, чтобы он начал двигаться и стал подвижным. Все движения выполняем в комфортной амплитуде для себя. Упражнения помогут снять спазмы, расслабить мышцы и поэтому напряжения в процессе выполнения упражнений создавать не нужно. Двигаемся в оптимальных для себя условиях.

урок 3. Восстановление гибкости, подвижности в пояснице, крестец, таз

В данном модуле будем продолжать улучшать подвижность поясницы, бедер и таза. Для выполнения упражнений понадобится скалка, палочка или ручка швабры (длина до подмышки). Комплекс повторяем один раз в день на протяжении недели

Урок 4. Восстановление гибкости и подвижности в ногах (тазобедренный, колено)

Перед началом упражнений, если есть боли в колене, в тазобедренном суставе или голеностопе выполнить предварительную практику.

Упражнение можем выполнять сидя или стоя.

Урок 5 Избавление от "косточки на ноге" без операции (вальгусная, варусная)

Опора стопы идёт на три точки: пяточная точка, область пальцев и область мизинца. Натоптыши, вальгусная и варусная косточки растут, когда та или иная сторона испытывает больше всего перегрузки. Соответственно если у вас перегружена вальгусная кость, то необходимо переносить вес на пяточную кость и область мизинца. Если есть пяточная шпора, то нужно разгрузить стопу. Упражнения из комплекса выполняем все без исключения.

Модуль № 3

Урок 1. Нормализация кровообращения шейного отдела позвоночника (мозг, сосуды шеи)

Данные упражнения будут направлены на то, чтобы вернуть нашим мышцам-разгибателям в шее нормальный тонус. Вследствие чего голова встанет на своё место, расправятся плечи и будет возвращаться нормальная длина к большим грудным мышцам.

Урок 2. Восстановление коленных суставов

Колени очень важно переразгибать, если длительное время сидите, то важно вытягивать ноги вперед и разгружать суставы. Также для коленей важно тянуть переднюю и заднюю мышцу бедра.

Урок 3. Восстановление тазобедренных суставов и тазового дна

Тазобедренные суставы является условием для того как будут двигаться и функционировать поясница, грудной отдел. Если в тазобедренных суставах не хватает подвижности, то поясница и грудной отдел будут брать на себя чрезмерную нагрузку. В данном модуле отдельно будем

работать с тазовым дном, с тазобедренными суставами и научимся различать как включаются тазобедренные суставы и тазовое дно. Комплекс выполнять желательно вечером

Урок 4. Восстановление работы мышц живота и спины

Данную практику лучше выполнять утром строго натощак. Для начала научимся нейтрализовать поясницу.

Урок 5. Здоровые хрящи, связки и мениски (хондроз, артроз, травмы менисков)

В данном модуле разберем основные принципы, которые помогают укрепить связки, мениски и хрящевую ткань. Для восстановления хрящей важно, чтобы ушла нагрузка и ноге ничего не мешало

Модуль № 4

Урок 1. Укрепление и сонстройка мышц ног

Когда мышцы передней поверхности бедра, внутренней поверхности бедра слабые, то колени и стопы берут на себя чрезмерную нагрузку. Занятие будет состоять из двух частей. В первой части через определенное механическое воздействие улучшим скольжение между мышцами, тканями ног, улучшим эластичность мышц. Во второй части занятия сделаем упражнения, которые будут укреплять мышцы внутренней и передней поверхности бедра.

Урок 2. Комплекс для укрепления всех суставов и позвоночника.

Делаем сгибание и разгибание в положение стоя. Ноги находятся на ширине таза и стоят параллельно, колени расслаблены. Далее делаем осевую вытяжку по позвоночнику, как будто затылком давим на невидимую стену.

Урок 3. Глубинные методы восстановления позвоночника и связок (протрузии, межпозвонковые грыжи и остеохондроз)

В этом модуле проработаем то, что нужно для того чтобы избавиться или уменьшить воздействие на межпозвонковые грыжи. А также поймем, как восстанавливать позвонки и костную ткань. Важно укреплять мышцы ног, таза, ягодицы, спины и живота, а расслаблять шею, плечи, ребра. Данный модуль можно выполнять через день на протяжении полторы недели

Урок 4. Прочные кости: укрепление и восстановление плотности костной ткани (остеопороз) без таблеток

В данном уроке поговорим про плотность тканей, остеопороз, разберем несколько упражнений которые улучшают рост и повышают плотность тканей.

Внутри кости находится система кровоснабжения и наиболее активна она в местах прикрепления мышц.

Оценочные материалы

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Практические занятия предусматривают выполнение различных заданий в рамках курса.

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде: проверки практических занятий и тестов на платформе

Итоговая аттестация не предусмотрена

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Для обучения по программе рекомендуется использовать современное оборудование – компьютер или ноутбук с подключением к сети Интернет. Так как форма обучения заочная, учащийся организует свое рабочее место самостоятельно. Работать с платформой GetCourse и выполнять задания рекомендуется в браузере Google Chrome актуальной версии. Изучение материалов допускается с планшета или смартфона, в том числе с использованием мобильного приложения Chatium актуальной версии.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на сайте getcourse.ru, так и на других сайтах в открытом доступе.

По истечении срока обучения (4 недели) доступ к материалам у обучающегося 18 мес.

Для тестирования настроек и выполнения заданий обучающемуся бесплатно предоставляется аккаунт на платформе GetCourse на всё время доступа к материалам.

Наличие системы электронного обучения - Модуль «Тренинги» Web-платформы GetCourse. (Лицензионный договор-оферта с ООО «Система Геткурс» от 05.04.22. Срок действия: 12 месяцев с дальнейшей ежегодной пролонгацией путём внесения оплаты за следующие 12 месяцев).

Наличие высокоскоростной корпоративной вычислительной сети, обеспечивающей доступ к электронной информационно-образовательной среде (Договор об оказании услуг связи с ПАО «Ростелеком» №10876341 от 05.02.2021 г. Срок действия: неопределенный срок).

Наличие серверного оборудования для функционирования электронной информационно-образовательной среды на образовательной Web-платформе

GetCourse. (Лицензионный договор-оферта с ООО «Система Геткурс» от 05.04.22 г. Срок действия: 12 месяцев с дальнейшей ежегодной пролонгацией путём внесения оплаты за следующие 12 месяцев).

Наличие технологических средств, обеспечивающих использование информационных и телекоммуникационных технологий: Петличный микрофон RODE Lavalier GO White - 3 шт, Микрофон Rode SmartLav+ - 1 шт, Профессиональный штатив Zomei Q666 -1 шт, Универсальное зарядное устройство для аккумуляторов 18650 с индикатором уровня заряда (4 слота) - 1шт, Аккумуляторная батарейка GP AA (HR6) 2700 мАч, 12 шт. - 1 шт, Сетевой фильтр (удлинитель) Defender S318, 3 розетки, 10А, 1,8м, белый - 2 шт, ИБП APC Easy-UPS BV 500VA - 1 шт, Компьютер - 1 шт, Монитор Viewsonic 21.5 VA2223-H (VA2223-H) /1920x1080/D-Sub/HDMI - 1 шт

В проведении лекционных и практических занятий используются следующие онлайн-источники:

GETCOURSE <https://getcourse.ru/> – автоматизированная система проведения обучения в интерактивном режиме (электронная информационно-образовательная среда).

Bizon <https://bizon365.ru> - платформа для создания и проведения видеоконференций, вебинаров, автовебинаров, интерактивных досок, курсов, тестов и опросов.

В проведении лекционных занятий используется материально-техническое обеспечение:

Оснащение: стол – 1 шт., стулья – 2 шт., учебный компьютер с подключением к сети Интернет – 1 шт., шкаф - 1 шт., диван – 1 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на сайте getcourse.ru, так и на других. Образовательная организация обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

Для обучения по программе рекомендуется использовать современное оборудование – компьютер или ноутбук с подключением к сети Интернет. Так как форма обучения заочная с применением дистанционных технологий, учащийся организует своё рабочее место самостоятельно.

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- Электронные информационные ресурсы.

- Электронные образовательные ресурсы.
- Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.
- Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме, независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- Планирование образовательного процесса.
- Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
- Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
- Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
- Контроль успеваемости обучающихся.

Образовательная организация имеет удаленный доступ к электронным информационным ресурсам:

<https://ksamata.mybook.ru> (<https://ksamata.mybook.ru/>)

В личном кабинете на платформе <https://getcourse.ru>

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. 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»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
8. Приказ от 14 июля 2020 года N 1190 «Об утверждении Перечня документов в области стандартизации, в результате применения которых на добровольной основе обеспечивается соблюдение требований Федерального закона от 22 июля 2008 г. N 123-ФЗ "Технический регламент о требованиях пожарной безопасности" (с изменениями на 4 марта 2021 года) РФ ФЗ о социальной защите инвалидов в РФ 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ

Дополнительные материалы и литература

- Урок-методичка с техническими требованиями к личному кабинету студента, ошибками на работе с платформой
- Урок -методичка для участника по навигации в личном кабинете, как эффективно пройти программу
- Урок для анкеты участника перед началом курса
- Урок для размещения фото участника перед началом курса и после
- Морозов Г.В. Карманный атлас акупунктуры.
- Сусак Д.В. Мини книга в формате PDF
- Агасаров Л.Г., Осипова Н.Н. Краткое руководство по акупунктуре
- Вейн А.М., Авруцкий М.Я. Боль и обезболивание
- Белоусов П. В. Теоретические основы китайской медицины
- Гаваа Лувсан «Традиционные и современные аспекты ВОСТОЧНОЙ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ»
- Гаваа Лувсан - Очерки методов Восточной рефлексотерапии.
- Дробышева Н.А. «Рефлексотерапия при различных заболеваниях: Наиболее эффективные сочетания акупунктурных точек, применявшиеся древне-китайскими специалистами (древнекитайские рецепты)»
- А.М. Овечкин: «Основы ЧЖЕНЬ – ЦЗЮ терапии»
- Вогралик В.Г. Основы китайского лечебного метода Чжень - цзю
- Вогралик В.Г., Вогралик М.В., Смирнов А.В. Практические возможности Чжень - Цзю в превентивной терапии болезней старости.
- Пучко Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека (введение в многомерную медицину)
- У Цин Чжун. Инструкция по применению человеческого организма..

Организационно-педагогические условия

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для каждой учебной группы.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

1. Преподаватели учебных дисциплин – обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее или среднее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование.

Возможные наименования должностей, профессий:

Педагог дополнительного образования, Преподаватель.

2. Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу.