

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.



26 июля 2022 г.

The stamp is circular with a blue border. Inside the border, the text reads: 'ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «КСАМАТА»' at the top, 'ИНН 9709073598' at the bottom, and '*МОСКВА*' at the very bottom. The center of the stamp contains the word '«КСАМАТА»' in large letters. A signature is written across the stamp, and the date '26 июля 2022 г.' is written below it.

Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа

**Пошаговый план комплексного оздоровления сердца,
сосудов, вен, нервной, эндокринной, иммунной систем в
программе**

**“АНТИ-СТАРОСТЬ: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ И
ДОЛГОЛЕТИЯ”ВИП**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: комплексный подход в оздоровлении организма

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 45+ без предъявления требований к образованию

Срок реализации: 8 недель

Составитель
(разработчик):
Сусак Данила
Владимирович

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план“АНТИ-СТАРОСТЬ: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”ВИП.....	6
Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год. “АНТИ-СТАРОСТЬ: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”ВИП.....	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, сосуды, мышцы 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 бы 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.

Программа “АНТИ-СТАРОСТЬ: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”ВИП направлена на комплексное оздоровление сердца, сосудов, вен, нервной, эндокринной, иммунной систем. Акцент на оздоровлении сосудов. Много массажных, освобождающих техник. Все эти техники при регулярном выполнении дают накопительный эффект. Задача - проработать места потенциального сужения просвета сосудов, проработки нервной системы, которая управляет тонусом сосудов. Чем регулярнее выполняются техники - тем быстрее и стабильнее будет результат.

Направленность: комплексный подход в оздоровлении организма

Уровень: ознакомительный

Актуальность программы: Уникальная система комплексного подхода в оздоровлении сердца, сосудов, вен, нервной, эндокринной, иммунной систем. Акцент на оздоровлении сосудов. Много массажных, освобождающих техник. Все эти техники при регулярном выполнении дают накопительный эффект и 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 10-20 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.

Категория обучающихся:

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых болит спина, головные боли, головокружения

- Люди, у которых есть проблемы с сосудами, венами, сердцем
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

Срок обучения 8 недель. Длительность уроков 15 – 20 минут.

График занятий - три урока в неделю для самостоятельного выполнения, т.е. подразумевается, что самостоятельно открываются в неделю три урока с упражнениями и рекомендациями (в какой последовательности, в какие часы и сколько дозировать). 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)

Образовательная программа: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа “АНТИ-СТАРОСТЬ: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”ВИП 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 видеоуроки, как можно применить комплексный подход в оздоровлении сердца, сосудов, вен, нервной, эндокринной, иммунной систем.

Задача программы.

Задача - проработать места потенциального сужения просвета сосудов, проработки нервной системы, которая управляет тонусом сосудов. Чем регулярнее выполняются техники - тем быстрее и стабильнее будет результат. Занятия лучше выполнять 3-4 раза в день.

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 улучшается кровообращение, мягко, ненавязчиво увеличивается амплитуда движений, уменьшаются болевые ощущения, а также начинает

перестраиваться по postura человека и начинают укрепляться скелетные мышцы, которые отвечают за движение, укрепляются связки, сухожилия.

В результате регулярного выполнения упражнений и массажных практик 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, мышцах, улучшение работы мочевыделительной системы, нормализации обмена веществ, а также значительное улучшение внешнего вида, кожи, волос, выравнивание осанки, улучшение настроения и мотивации

Учебный план “АНТИ-СТАРСТЬ: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”ВИП

Цель: Пошагово рассказать и показать учащимся,используя раздаточный материал и видеоуроки,как можно применить комплексный подход в оздоровлении сердца, сосудов, вен, нервной, эндокринной, иммунной систем

Категория обучающихся:

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых болит спина,головные боли, головокружения
- Люди, у которых есть проблемы с сосудами,венами,сердцем
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

Срок обучения: 32 академических часов.

Режим занятий: 8 недель

Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий,самостоятельное и групповое обучение 4 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 1,9 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, академ час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия, семинары, деловые игры, тестирование	
1	Модуль 1 Сердце, сосуды, вены	5	2,3	2,7	
2	Вводное занятие		1,3	0,8	
3	Урок 1. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровоснабжения, восстановления работы сосудов, капилляров		0,4	0,7	Проверка практического задания
4	Урок 2 Упражнения для восстановления и укрепления сердца, восстановления стенок сосудов, защита от инфаркта и инсульта		0,3	0,6	Проверка практического задания
5	Урок 3 Массажные практики для улучшения венозного сообщения на ногах и в теле (варикоз, геморроидальное расширение вен)		0,3	0,6	Проверка практического задания
6	Модуль 2 Мозг и нервная система	3	1,1	1,9	
7	Подведение итогов			1	
8	Урок 1. Упражнения для нормализации артериального давления, сердечного ритма, для избавления от тревожности и панических атак		0,3	0,3	Проверка практического задания
9	Урок 2. Нормализация работы нервной системы позвоночника,		0,4	0,3	Проверка

	сонастройка слаженной работы внутренних органов и эндокринных желез				ка практического задания
10	Урок 3.Нормализация работы мозга (обмен веществ, гормональный фон, восстановительные функции, иммунитет), защита от деменции		0,4	0.3	Проверка практического задания
11	Модуль 3 Внутренние органы (кишечник, желудок, печень, поджелудочная, почки)	3	1.1	1.9	
12	Подведение итогов			1	
13	Урок 1.Комплекс упражнений для очищения и нормализации работы кишечника и желудка, нормализации обмена веществ		0.4	0.3	Проверка практического задания
14	Урок 2.Массажные практики для нормализации работы печени, желчевыводящих путей, желчного пузыря и поджелудочной железы		0.3	0.3	Проверка практического задания
15	Урок 3.Упражнения для нормализации работы почек и мочеполовой системы		0,3	0.3	Проверка практического задания
16	Модуль 4 Внутренние органы (органы лимфатической, эндокринной и иммунной систем)	3	1.2	1.9	
17	Подведение итогов			1	
18	Урок 1.Упражнения для нормализации гормонального фона, здоровья щитовидная железа, половых гормонов		0.4	0.3	Проверка практического задания

19	Урок 2.Упражнения для нормализации тока жидкости и избавления от отеков на руках и ногах		0.4	0.3	Проверка практического задания
20	Урок 3.Мощные практики для укрепления защитных свойств организма, противодействия вирусным, простудным заболеваниям		0.4	0.3	Проверка практического задания
22	Модуль 5 Суставы	3	1.2	1.8	
23	Подведение итогов			1	
24	Урок 1. Массажные практики для снятия болей и напряжения в ногах (стопы, колени)		0.3	0.3	Проверка практического задания
25	Урок 2.Упражнения для восстановления и укрепления суставов и связок (колени, тазобедренный, голеностоп, плечи, локти)		0.4	0.3	Проверка практического задания
26	Урок 3.Техники для усиления роста костной, хрящевой ткани (помогает быстрее избавиться от артроза, проблем с менисками)		0.5	0.2	Проверка практического задания
27	Модуль 6 Позвоночник и таз	3	1.1	2.1	
28	Подведение итогов			1	
29	Урок 1.Массажные практики для снятия болей и напряжения в спине (шея, грудной отдел, поясница)		0.3	0.3	Проверка практического задания
30	Урок 2.Упражнения для восстановления подвижности позвоночника,защита от дальнейшего разрушения (остеохондроз,сколиоз,протрузии)		0.4	0.4	Проверка практического

					задани я
31	Урок 3.Упражнения для восстановления подвижности таза, крестец, тазобедренный сустав, органы малого таза		0.4	0.4	Провер ка практич еского задани я
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 с Данилой Сусаком Урок №4 Поддерживающее онлайн--занятие со Светланой Коржовой Урок №5 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком Урок №6 Поддерживающее онлайн--занятие со Светланой Коржовой Урок №7 Поддерживающее онлайн занятие с Данилой Сусаком Урок №8 Поддерживающее онлайн занятие со Светланой Коржовой	12	11.3	0,8	Провер ка задани я
34	Итого за 2 месяца	32	19.2	12.8	

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 2022 – 2023 учебный год.**

“АНТИ-СТАРСТЬ: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”ВИП

Цель: Пошагово рассказать и показать учащимся,используя раздаточный материал и видеоуроки,,как можно применить комплексный подход в оздоровлении сердца, сосудов, вен, нервной, эндокринной, иммунной систем

Категория обучающихся:

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых болит спина,головные боли, головокружения
- Люди, у которых есть проблемы с сосудами,венами,сердцем
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

Срок обучения: 32 академических часов.

Режим занятий: 8 недель

Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий,самостоятельное и групповое обучение 4 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 1,9 академических часов

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	60 дней	8	32	от 0,2 до 1,9 ак.часа в день

Рабочая программа.

“АНТИ-СТАРСТЬ: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”ВИП

Содержание дисциплины:

Модуль № 1 Сердце, сосуды, вены

Урок 1.Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровоснабжения, восстановления работы сосудов, капилляров

От сердца идут все важные сосуды, которые питают внутренние органы и мозг. Будем работать с этими зонами.

Практики делать в светлое время суток. Если делать в вечернее время – делаем более медленно и плавно, растягивая время выполнения в полтора – два раза, но более, чем за два часа до сна.
Делаем комплекс в течение недели каждый день.

Урок 2. Упражнения для восстановления и укрепления сердца, восстановления стенок сосудов, защита от инфаркта и инсульта

Главная задача упражнений – убрать внутреннюю напряженность и улучшить работу лимфосистемы, сосуды которой в 10 меньше кровеносных.

Упражнения по времени можно делать в зависимости от самочувствия и желания организма. Делать лучше с утра. Упражнения делаем с улыбкой. Начинаем работать стоя. Работаем со вторым сердцем – сочетание икроножной и камбаловидной мышц.

Урок 3. Массажные практики для улучшения венозного сообщения на ногах и в теле (варикоз, геморроидальное расширение вен)

Работаем с животом, дыхательными техниками и немного с ногами. При работе с внутренними органами, особенно с печенью, улучшается венозный ток. Диафрагма имеет отрицательное давление, поэтому работа с диафрагмой имеет всасывающий эффект. Задача – улучшить отрицательное давление диафрагмы, это поможет не только ногам, но и работе сердца.

Практики делаем каждый день, хорошо делать перед сном. После практик запрещены интенсивные физические нагрузки хотя бы полчаса. После практик не стоит сидеть, можно лежать или не спеша пройтись.

Модуль № 2 Мозг и нервная система

Урок 1. Упражнения для нормализации артериального давления, сердечного ритма, для избавления от тревожности и панических атак.

Проблемы с работой лимфосистемы приводят к проблемам с давлением и кровью, так как лимфа является основой плазмы крови.

Практику делаем, когда поменялось внутреннее состояние в худшую сторону. После практики должно появиться состояние внутреннего покоя.

Легли комфортно, расслабились, в том числе и шею.

Урок 2. Нормализация работы нервной системы позвоночника, соностройка слаженной работы внутренних органов и эндокринных желез

Для выполнения упражнений понадобится массажная расческа, которая позволяет двигать кожу, при этом ее не травмируя. Можно использовать щетку с пластиковой щетиной.

Практику делать каждый день на протяжении недели. Делать в вечернее время или днем, но хотя бы 30 минут не должно быть интенсивной нагрузки.

Работать будем с зонами, которые управляют как нервной, так и эндокринной системами.

Урок 3. Нормализация работы мозга (обмен веществ, гормональный фон, восстановительные функции, иммунитет), защита от деменции

Мозжечок отвечает за координацию тела в пространстве, а также скорость принятия решений. Техники позволяют улучшить работу мозжечка и координацию движений. Так же они улучшают работу полушарий. Несложные, но эффективные упражнения, которые стоит взять в свою копилку и делать ежедневно.

Модуль № 3 Внутренние органы (кишечник, желудок, печень, поджелудочная, почки)

Урок 1. Комплекс упражнений для очищения и нормализации работы кишечника и желудка, нормализации обмена веществ

От того, насколько правильно выстроен позвоночник, зависит работа внутренних органов. Гимнастика позволяет правильно распределить органы.

Упражнения делать в утреннее время, натощак. Освободили желудок с утра, выпили стакан теплой воды и начинаем делать упражнения.

Упражнения делаем в положении лежа, на жесткой поверхности.

Урок 2. Массажные практики для нормализации работы печени, желчевыводящих путей, желчного пузыря и поджелудочной железы

Противопоказания к выполнению – недавняя (до 3-х недель) полостная операция, если больше – выполнять можно, но делать более мягко. Практики нельзя выполнять сидя, сидя можно делать только в том случае, если сидите на краю, а ноги прямые, не пережимают. Можно либо стоя, либо лежа.

Практики можно делать после еды, будут усиливать ток желчи и улучшать пищеварение, но делать тогда надо более мягко. Делаем в течении недели каждый день, можно несколько раз, в светлое время суток, можно после ужина, но не перед сном, будет сложнее заснуть. Вторую неделю каждый день. Дальше – хотя бы 2-3 раза в неделю.

Урок 3. Упражнения для нормализации работы почек и мочеполовой системы

Практику выполняем каждый день в течение недели. Скрутки можно взять в свою каждодневную практику на будущее.

Модуль № 4 Внутренние органы (органы лимфатической, эндокринной и иммунной систем)

Урок 1. Упражнения для нормализации гормонального фона, здоровья щитовидной железы, половых гормонов

Щитовидная железа и половые гормоны между собой сильно связаны. От их слаженной работы зависит здоровье, эмоциональное состояние и качество жизни.

Упражнения делать по необходимости, в любое время, не бойтесь передозировать. Гимнастику можно делать стоя, можно сидя, можно лежа. Хорошо делать сразу после просыпания.

От вырабатываемых гормонов зависит наше состояние. Бывают нестыковки, это приводит к раздражительности, плохому настроению. Гимнастика приводит в порядок гормональный фон. Так же гимнастика расслабляет периферическую нервную систему, улучшает питание всех ключевых гормональных желез. В гимнастику собраны практики из йоги, Тибета и других оздоровительных практик, все мудрости тела, которое знало человечество.

Урок 2. Упражнения для нормализации тока жидкости и избавления от отеков на руках и ногах

Причина отека – межтканевая жидкость плохо выводится. Причин для этого много, но основная – нарушение лимфотока. Поэтому первое, что надо делать – пить воду и травяные чаи. Второе – положительный настрой, чем больше негатива – тем уже лимфососуды. Третье – упражнения и массажные техники. Для улучшения тока лимфы очень хорошо подходят вибрационные гимнастики.

Урок 3. Мощные практики для укрепления защитных свойств организма, противодействия вирусным, простудным заболеваниям

Для профилактики практику выполнять 2-3 раза в неделю в любое время суток. Практики сильно укрепляют иммунитет. Во время болезни часть упражнений делается по другому.

Модуль № 5 Суставы

Урок 1. Массажные практики для снятия болей и напряжения в ногах (стопы, колени)

Механика ноги – разбираемся и заодно расслабляем. Садимся на край стула. Поднимаем одну ногу, выгнули пальцы ноги вверх, повернули в бок наружной

частью стопы, колено над коленом. Натянули. Поддержали. Можно помочь руками и усилить. Расслабились. Повторили с другой ногой. Когда мы напрягаем переднюю мышцу, задняя часть ноги расслабляется. На низком стуле ставим ногу боком и как бы толкаем. Затем скрутили тело в сторону ноги. На полу – одна нога лежит на полу, другую поставили сверху на ступню, развернув ступню. Рукой берем за ступню и натягиваем. Тело закручиваем в другую сторону. Все три техники одинаковы, можно делать в зависимости от обстоятельств.

Урок 2 .Упражнения для восстановления и укрепления суставов и связок (колени, тазобедренный, голеностоп, плечи, локти)

Ходьба – одно из самых главных наших движений. Поэтому задача – научиться правильно ходить. В результате многие проблемы, возникающие с суставами и связками, снимаются. У упражнений нет противопоказаний. Можно делать в любое время суток.

Урок 3.Техники для усиления роста костной, хрящевой ткани (помогает быстрее избавиться от артроза, проблем с менисками)

Остеопатические техники, которые можно использовать для работы с любыми суставами. Работать будем с популярными суставами, но освоив техники, можно применять на любых суставах.

Основы – активизируем кровоток, освобождаем сустав, потом балансируем, что позволит произвести изменения в суставе – выстроить связки, улучшить циркуляцию жидкости, запустить восстановление хрящевой ткани. Использование лечебных мазей и массажеров ускоряет процесс восстановления. На воспаленных суставах техники применять нельзя, нужно дождаться спада воспаления, но третий шаг (балансировку) использовать можно. При болях в суставе использовать можно.

Можно делать сидя, главное – не пережимать кровоток, и опора на ногу, с которой в данный момент не работаем.

Модуль № 6 Позвоночник и таз

Урок 1. Массажные практики для снятия болей и напряжения в спине (шея, грудной отдел, поясница)

В этой практике раскрепостим мышцы спины, заставим работать те мышцы, которые напряжены и не работают, из-за чего появляются боли в спине, так же улучшается осанка.

Комплекс хорошо делать на закате.

Урок 2.Упражнения для восстановления подвижности позвоночника,защита от дальнейшего разрушения (остеохондроз,сколиоз,протрузии)

Упражнения мягкие, при этом эффективные. Они улучшают артикуляцию позвоночника, т.е. позвонки становятся гибкими, движения наши более плавными. Кроме того, упражнения дают усиление лимфотока. Будем работать на фастуральном уровне, т.е. с глубинными мышцами, которые и влияют на осанку. Движения будут еле заметные, микродвижения. При их выполнении важны мелкие нюансы, чтоб они были эффективными.

Гимнастику делать утром, в первой половине дня. Количество повторов – по желанию, от подготовки.

Урок 3. Упражнения для восстановления подвижности таза, крестец, тазобедренный сустав, органы малого таза

Тазовая область представляет из себя достаточно сложную структуру. Основная его задача – стабилизация положения тела в пространстве, правильная походка.

Очень часто все проблемы с тазовой областью связаны с плохой работой мышц – разгибателей тазобедренного сустава. Наша задача – научить их правильно работать.

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 (8 недель) доступ к материалам у обучающегося бессрочно.

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-N (VA2223-N) /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.

