

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.

## Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа

**Пошаговый план комплексного оздоровления сердца,  
сосудов, вен, нервной, эндокринной, иммунной систем  
«Источник жизни».ЛАЙТ**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: комплексный подход в оздоровлении организма

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 45+ без предъявления требований к образованию

Срок реализации: 2 недели

Составитель  
(разработчик):  
Сусак Данила  
Владимирович

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план«Источник жизни».Лайт.....	6
Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год. «Источник жизни».Лайт.....	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 «Источник жизни»ЛАЙТ 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** 2 недели. Длительность уроков 10 – 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.

**Образовательная программа:** дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Источник жизни». Лайт 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 пишем в комментариях, где отмечаем как уходят блоки, напряжение, как улучшается кровообращение, 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 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 «Источник жизни».Лайт**

**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:** 9 академических часов.

**Режим занятий:** 2 недели

**Форма обучения:** заочная с применением дистанционных технологий,самостоятельное и групповое обучение 3 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, академический час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия, семинары, деловые игры, тестирование	

1	<b>Модуль 1 Освобождение.</b>	<b>5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,6</b>	
2	Вводное занятие		1.2	0,8	
3	Урок 1. Методы экстренной помощи при плохом самочувствии, головокружении, слабости		0,3	0.7	Проверка практического задания
4	Урок 2 Упражнения для нормализации сердечного ритма		0,3	0,6	Проверка практического задания
5	Урок 3 Упражнения для нормализации тонуса в сосудах, венах и артериях Часть 1+ Часть 2		0,6	0,5	Проверка практического задания
6	<b>Модуль 2 Очищение сосудов</b>	<b>4</b>	<b>1.0</b>	<b>2.5</b>	
7	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
8	Урок 1.Упражнения для укрепления сосудов, активизации нервной, эндокринной и лимфатической системы. Часть 1+ Часть 2		0,3	0.5	Проверка практического задания
9	Урок 2.Упражнения для очищения и нормализации лимфотока в теле		0,3	0.5	Проверка практического задания
10	Урок 3.Техники от отеков на лице и нормализации тока жидкости от головы и шеи		0,2	0.5	Проверка практического задания
34	<b>Итого за 2 недели</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

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.  
«Источник жизни».Лайт**

**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:** 9 академических часов.

**Режим занятий:** 2 недели

**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	14 дней	2	9	от 0,2 до 1,9 ак.часа в день

**Рабочая программа.  
«Источник жизни».Лайт**

Содержание дисциплины:

## **Модуль № 1**

### **Урок 1. Методы экстренной помощи при плохом самочувствии, головокружении, слабости**

Вы должны уметь помочь себе, своим близким и окружающим при критической ситуации со здоровьем.

У Вас после некоторых упражнений может быть обострение болезни, это нормально, болезнь выходит. Используя технику первой помощи, Вы снимете симптомы болезни.

Главная задача – стабилизировать работу нервной системы, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы.

### **Урок 2. Упражнения для нормализации сердечного ритма**

Помощь при аритмии, тахикардии, брадикардии. Все упражнения необходимо согласовать с лечащим врачом. Сердце — это мышца, и как мышца тоже может быть тренированным или нет. Часто сердце не может нормально сокращаться, потому что ему не хватает емкости из-за зажатости грудной клетки. Поэтому все упражнения направлены на умение раскрывать грудную клетку

### **Урок 3. Упражнения для нормализации тонуса в сосудах, венах и артериях Часть 1**

Через шею идут важные артерии, которые обеспечивают головной мозг кровью и кислородом.

Упражнения решают массу проблем - с ключицами, лопатками, щитовидной железой, с верхними дыхательными путями, с кровоснабжением головного мозга, питанием глаз. Мощная профилактика инсульта.

Массажные техники надо делать аккуратно и осторожно, мягко и плавно. Делать в светлое время суток. Противопоказаний нет.

### **Урок 4. Упражнения для нормализации тонуса в сосудах, венах и артериях Часть 2**

Упражнения по активизации печени снимают нагрузку с ног и позволяет похудеть, улучшают наполнение энергией, а также помогают людям с диабетом 2 типа. Стартовые техники для нормализации давления.

Все упражнения делаем мягко и аккуратно.

Делать в дневное время суток, либо за 20 минут до еды, либо через полчаса после еды. Пульсация внутренних органов – нормальное явление.

## **Модуль № 2**



## **Урок 1. Упражнения для укрепления сосудов, активизации нервной, эндокринной и лимфатической системы. Часть 1+Часть 2**

Комплекс цигун [ДаВу]

Комплекс нормализует давление, улучшает кровоснабжение верхних и нижних конечностей, принесет много пользы организму.

Можно делать в любое время суток, обязательно каждый день на протяжении курса. При отработке повторять необходимое количество раз.

## **Урок 2. Упражнения для очищения и нормализации лимфотока в теле**

Процесс лимфодренажа, очищения, детоксикации изначально заложен природой. Упражнения в первую очередь помогают организму правильно выводить лишнее. Иногда из-за неправильного лимфотока возникают отеки, боли в мышцах и т.д. Эта гимнастика рекомендуется всем, идеально ее делать утром, натощак. Для усиления результата рекомендуется сравнивать вечерний вес и утренний. Если утром вес меньше - то все хорошо, если с утра больше - обратитесь к врачу. Первый блок, можно делать неограниченное количество раз в день

## **Урок 3. Техники от отеков на лице и нормализации тока жидкости от головы и шеи**

Продолжаем лимфогонные техники. Все сгоняем вниз. Делаем до приятного ощущения тепла. Работаем аккуратно, можно в несколько этапов – от самочувствия, разбиваем нагрузку. На голове стоп граница – височная кость, начинается 4 пальца от уха, идет вниз. На лице работаем небольшими участками. На голове и на лице можно делать раз-два в месяц.

### **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](https://getcourse.ru), так и на других сайтах в открытом доступе.

По истечении срока обучения (2 недели) 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-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](https://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 Ф3 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.

