

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

---

Утверждаю

Генеральный директор



## **Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа**

**Пошаговый план комплексного оздоровления и  
восстановления сердца, сосудов и вен БЕЗ ЛЕКАРСТВ  
в программе**

**«Пульс здоровья и долголетия»**

**Стандарт**

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 “ПУЛЬС ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”	
Стандарт.....	6
Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год. “ПУЛЬС ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”	
Стандарт.....	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 сердце и сосуды 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 ,, оказывать, соответственно, восстановительный эффект.

Более того, никто не объясняет с детства, почему и от чего рождаются проблемы с венами, сердцем, сосудами, 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:** Курс Пульс здоровья и долголетия: метод восстановления сердца, сосудов и вен без лекарств, Стандарт, специально разработан для людей старшего возраста. Благодаря этому курсу, Вы избавитесь от проблем с венами, нормализуете работу сердца и надежно защитите себя от возникновения инфаркта и инсульта, продлите себе активную жизнь с надежным ощущением безопасности

Помимо основной программы, Вы получите персонализированные уроки для более детальной проработки именно тех проблем, которые есть лично у вас, такие как головокружения, спазмы сосудов, давление, аритмия, нарушение сердечного ритма и работы сердечной мышцы, вены на ногах и судороги, отеки рук, ног, лица

**Направленность:** комплексный подход в оздоровлении организма

**Уровень:** ознакомительный

**Актуальность программы:** Уникальная система комплексного подхода в оздоровлении как метод восстановления сердца, сосудов и вен без лекарств 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 и прорабатываются персонализированные уроки

**Категория обучающихся:**

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, курс поможет восстановиться после перенесенных инфаркта или инсульта
- Люди, у которых есть проблемы с сосудами, частые головокружения, шум в ушах.
- Люди, у которых есть проблемы с давлением, с отеками, варикозное расширение вен
- Люди с лишним весом, имеют повышенный сахар, проблемы со зрением и слухом, у кого тревожное состояние, мерзнут ноги, руки

**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.

**Образовательная программа:** дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Пuls здоровья и долголетия: метод восстановления сердца, сосудов и вен без лекарств» Стандарт 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 и восстановлении сердца, сосудов и вен без лекарств ,а также восстановлении других систем жизнеобеспечения организма.

### **Задача программы.**

Основной акцент делается на избавлении от проблем с венами, а также нормализовать работу сердца и надежно защитить себя от возникновения инфаркта и инсульта,продлить себе активную жизнь с надежным ощущением безопасности 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 сердечную мышцу

Еще одна немаловажная задача программы – это нормализация кровоснабжения и иннервации для сердца , сосудов и вен

### **Результаты программы.**

Отмечаем как уходят блоки, напряжение, решаются проблемы с давлением, с отеками, варикозное расширение вен 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 венах, улучшение работы сердечной мышцы, сосудов, улучшение работы мочевыделительной системы, нормализации обмена веществ, а также значительное улучшение внешнего вида, кожи, волос, выравнивание осанки, улучшение настроения и мотивации

### **Учебный план «Пuls Здоровья и Долголетия» Стандарт**

**Цель:** Пошагово рассказать и показать учащимся, используя раздаточный материал и видеоуроки, как можно применить комплексный подход в оздоровлении и восстановлении сердца, сосудов и вен и восстановлении других систем жизнеобеспечения организма

#### **Категория обучающихся:**

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, курс поможет восстановиться после перенесенных инфаркта или инсульта
- Люди, у которых есть проблемы с сосудами, частые головокружения, шум в ушах.
- Люди, у которых есть проблемы с давлением, с отеками, варикозное расширение вен
- Люди с лишним весом, имеют повышенный сахар, проблемы со зрением и слухом, у кого тревожное состояние, мерзнут ноги, руки

**Срок обучения:** 39 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	<b>Модуль 1 Освобождение от мышечных блоков в организме</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
2	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
3	Вводное занятие	1.5	1.0	0,5	
4	<b>Урок 1. Гимнастика для избавления от головокружения и шума в ушах, от зажимов в шее и плечах, улучшение кровообращения мозга</b>	2.2	0.3	1.9	Проверка практического задания
5	Урок №1.Персонализированный Избавление от головокружения, шума в ушах	0.4	0.2	0.2	
6	Урок №2.Персонализированный Упражнения для снятия отеков	0.4	0,3	0.1	
7	Урок №3.Персонализированный Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)	0.5	0.3	0.2	
8	Урок №4.Персонализированный Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)	0.4	0.3	0.1	
9	Урок №5.Персонализированный	0.5	0.3	0.2	

	Нормализация артериального давления				
10	Урок №6.Персонализированный Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)	0.5	0.3	0.2	
11	<b>Урок 2. Избавление от блоков и зажимов на ногах, улучшение кровообращения сосудов (мерзнут ноги)</b>	1.2	0.3	0.9	Проверка практического задания
12	Урок №1.Персонализированный Избавление от головокружения, шума в ушах	0.4	0.2	0.2	
13	Урок №2.Персонализированный Упражнения для снятия отеков	0.4	0,3	0.1	
14	Урок №3.Персонализированный Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)	0.5	0.3	0.2	
15	Урок №4.Персонализированный Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)	0.4	0.3	0.1	
16	Урок №5.Персонализированный Нормализация артериального давления	0.5	0.3	0.2	
17	Урок №6.Персонализированный Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)	0.5	0.3	0.2	
18	<b>Модуль 2 Стабилизация работы нервной системы</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
19	<b>Подведение итогов</b>	1		<b>1</b>	
20	<b>Урок 1.Комплекс для нормализации сердечного ритма, избавления от скачков давления, снижения метеочувствительности</b>	1.4	0.5	0.9	Проверка практического задания

21	Урок №1.Персонализированный Избавление от головокружения, шума в ушах	0.4	0.2	0.2	
22	Урок №2.Персонализированный Упражнения для снятия отеков	0.4	0,3	0.1	
23	Урок №3.Персонализированный Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)	0.5	0.3	0.2	
24	Урок №4.Персонализированный Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)	0.4	0.3	0.1	
25	Урок №5.Персонализированный Нормализация артериального давления	0.5	0.3	0.2	
26	Урок №6.Персонализированный Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)	0.5	0.3	0.2	
27	<b>Урок 2.Упражнения для стабилизации нервной системы,нормализации артериального давления, ритма сердца и тонуса сосудов</b>	1.3	0.3	1	Провер ка практиче ского задания
28	Урок №1.Персонализированный Избавление от головокружения, шума в ушах	0.4	0.2	0.2	
29	Урок №2.Персонализированный Упражнения для снятия отеков	0.4	0,3	0.1	
30	Урок №3.Персонализированный Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)	0.5	0.3	0.2	
31	Урок №4.Персонализированный Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)	0.4	0.3	0.1	
32	Урок №5.Персонализированный Нормализация артериального давления	0.5	0.3	0.2	
33	Урок №6.Персонализированный	0.5	0.3	0.2	

	Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)				
34	<b>Модуль 3</b> Нормализация циркуляции жидкости в организме	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
35	<b>Подведение итогов</b>	1		<b>1</b>	
36	<b>Урок 1.Комплекс для избавления от отеков, улучшение циркуляции жидкости в организме</b>	1.2	0.3	0.9	Проверка практического задания
37	Урок №1.Персонализированный Избавление от головокружения, шума в ушах	0.6	0.4	0.2	
38	Урок №2.Персонализированный Упражнения для снятия отеков	0.4	0,3	0.1	
39	Урок №3.Персонализированный Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)	0.5	0.3	0.2	
40	Урок №4.Персонализированный Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)	0.4	0.3	0.1	
41	Урок №5.Персонализированный Нормализация артериального давления	0.5	0.3	0.2	
42	Урок №6.Персонализированный Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)	0.5	0.3	0.2	
43	<b>Урок 2.Упражнения и массажные практики для избавления от отеков на ногах,улучшению состоянию вен при варикозном расширении</b>	2.0	0.5	1.5	Проверка практического задания
44	Урок №1.Персонализированный Избавление от головокружения, шума в ушах	0.6	0.4	0.2	
45	Урок №2.Персонализированный Упражнения для снятия отеков	0.4	0,3	0.1	

46	Урок №3.Персонализированный Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)	0.5	0.3	0.2	
47	Урок №4.Персонализированный Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)	0.4	0.3	0.1	
48	Урок №5.Персонализированный Нормализация артериального давления	0.5	0.3	0.2	
49	Урок №6.Персонализированный Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)	0.5	0.3	0.2	
50	<b>Модуль 4. Укрепление и защита сосудов и сердечной мышцы</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
51	<b>Подведение итогов</b>	1		1	
52	<b>Урок 1.Комплекс для укрепления сосудов, капиллярная гимнастика, упражнения для улучшения кровообращения мозга</b>	1.2	0.3	0.9	Провер ка практиче ского задания
53	Урок №1.Персонализированный Избавление от головокружения, шума в ушах	0.6	0.4	0.2	
54	Урок №2.Персонализированный Упражнения для снятия отеков	0.4	0,3	0.1	
55	Урок №3.Персонализированный Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)	0.5	0.3	0.2	
56	Урок №4.Персонализированный Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)	0.4	0.3	0.1	
57	Урок №5.Персонализированный Нормализация артериального давления	0.5	0.3	0.2	
58	Урок №6.Персонализированный	0.5	0.3	0.2	

	Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)				
59	<b>Урок 2.Упражнения для укрепления стенок сосудов, сердечной мышцы, защиты от инфаркта миокарда</b>	1.2	0.3	0.9	Проверка практического задания
60	Урок №1.Персонализированный Избавление от головокружения, шума в ушах	0.6	0.4	0.2	
61	Урок №2.Персонализированный Упражнения для снятия отеков	0.4	0,3	0.1	
62	Урок №3.Персонализированный Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)	0.5	0.3	0.2	
63	Урок №4.Персонализированный Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)	0.4	0.3	0.1	
64	Урок №5.Персонализированный Нормализация артериального давления	0.5	0.3	0.2	
65	Урок №6.Персонализированный Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)	0.5	0.3	0.2	
67	<b>Итого 1 МЕСЯЦ</b>	<b>39</b>	<b>17</b>	<b>22</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 2023 – 2024 учебный год.  
«Пульс Здоровья и Долголетия» Стандарт**

**Цель:** Пошагово рассказать и показать учащимся,используя раздаточный материал и видеоуроки,,как можно применить комплексный подход в оздоровлении сердца ,сосудов и вен и восстановлении других систем жизнеобеспечения организма.

**Категория обучающихся:**

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни,курс поможет восстановиться после перенесенных инфаркта или инсульта
- Люди, у которых есть проблемы с сосудами,частые головокружения,шум в ушах.
- Люди, у которых есть проблемы с давлением, с отеками,варикозное расширение вен
- Люди с лишним весом,имеют повышенный сахар, проблемы со зрением и слухом, у кого тревожное состояние , мерзнут ноги,руки

**Срок обучения:** 39 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

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	39	от 0,2 до 2,0 ак. часа в день

**Рабочая программа.  
«Пульс Здоровья и Долголетия» Стандарт**

Содержание дисциплины:

**Модуль № 1**

**Освобождение от мышечных блоков в организме**

**Урок 1.Гимнастика для избавления от головокружения и шума в ушах, от зажимов в шее и плечах, улучшение кровообращения мозга**

Задача этого урока - добиться освобождения верхних конечностей потому что руки являются неотъемлемой частью для подвижности и для свободы движения в ребрах и для свободы шейных нервов, которые идут к рукам.

Мы начинаем в этом уроке расслаблять напряженные участки в шейно-воротниковой зоне, в зоне лопаток, ключиц.

Задача добиться, во-первых, симметрии в плечах, во-вторых, мобильности в плече-лопаточном отделе, симметрии в ключицах и, в-третьих, распределить нагрузку по шейно-воротниковой зоне, по рукам для того, чтобы верхние отделы позвоночника были освобождены от напряженных участков.

#### **Персонализированный Урок 1**

Избавление от головокружения, шума в ушах

#### **Персонализированный Урок 2**

Упражнения для снятия отеков

#### **Персонализированный Урок 3**

Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)

#### **Персонализированный Урок 4**

Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)

#### **Персонализированный Урок 5**

Нормализация артериального давления

#### **Персонализированный Урок 6**

Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)

### **Урок 2.Избавление от блоков и зажимов на ногах, улучшение кровообращения сосудов (мерзнут ноги)**

Задача этого урока - освободить крестец, освободить крестцово-подвздошное сочленение, которое как раз отвечает за мобильность в ногах и плюс в этом суставе распределяется нагрузка от нижних конечностей к позвоночнику.

В этом комплексе будет сниматься напряжение вокруг тазобедренных суставов, мышц, которые приводят и отводят ногу в сторону, т.е. участвуют в положении тела в пространстве и расслабляют, соответственно, таз, мышцы таза, крестца, мышцы тазобедренного сустава. Нога начинает приобретать анатомически правильную позицию и тем самым улучшается кровообращение в них.

#### **Персонализированный Урок 1**

Избавление от головокружения, шума в ушах

#### **Персонализированный Урок 2**

Упражнения для снятия отеков

#### **Персонализированный Урок 3**

Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)

#### **Персонализированный Урок 4**

Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)

#### **Персонализированный Урок 5**

Нормализация артериального давления

### **Персонализированный Урок 6**

Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)

## **Модуль № 2**

### **Стабилизация работы нервной системы**

#### **Урок 1.Комплекс для нормализации сердечного ритма, избавления от скачков давления, снижения метеочувствительности**

Нервной системой управляет дыхание. Улучшает ее работу растяжения и полускрутки для спины, массажные практики и дыхательные техники для внутренних органов.Для улучшения работы нервной системы и лимфотока, рекомендуется выполнить этот комплекс упражнений.

#### **Персонализированный Урок 1**

Избавление от головокружения, шума в ушах

#### **Персонализированный Урок 2**

Упражнения для снятия отеков

#### **Персонализированный Урок 3**

Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)

#### **Персонализированный Урок 4**

Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)

#### **Персонализированный Урок 5**

Нормализация артериального давления

#### **Персонализированный Урок 6**

Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)

#### **Урок 2. Упражнения для стабилизации нервной системы,нормализации артериального давления, ритма сердца и тонуса сосудов**

Для избавления от панических атак, стабилизации нервной системы и восстановления ритма сердца применяются неврологические упражнения, которые настраивают правильную работу вегетативной и периферической нервной системы через мышцы.

Эти неврологические упражнения особенно полезны для тех, кто страдает паническими атаками. Они восстанавливают функционал рефлекторных дуг и снижают вегетативные рефлексы, которые могут вызывать атаку.

#### **Персонализированный Урок 1**

Избавление от головокружения, шума в ушах

#### **Персонализированный Урок 2**

Упражнения для снятия отеков

#### **Персонализированный Урок 3**

Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)

#### **Персонализированный Урок 4**

Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)

#### **Персонализированный Урок 5**

Нормализация артериального давления

#### **Персонализированный Урок 6**

Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)

## **Модуль № 3**

### **Нормализация циркуляции жидкости в организме**

#### **Урок 1. Комплекс для избавления от отеков, улучшение циркуляции жидкости в организме**

Отеки возникают, потому что-то мешает оттоку жидкости. Обычно это сужение сосудов лимфопотоков, поэтому упражнения, направленные на расширение протоков, помогают от отеков. Для избавления от отеков и стимуляции лимфотока рекомендуется выполнять комплекс упражнений в утренние часы, сразу после пробуждения. Начните с элементарного простукивания зажимов руками по всему телу, включая руки, грудь, шею и переднюю зону плеча. Проводите простукивание до приятного покраснения, делайте это аккуратно и мягко.

Затем выполните обыкновенную вибрацию всего тела.

#### **Персонализированный Урок 1**

Избавление от головокружения, шума в ушах

#### **Персонализированный Урок 2**

Упражнения для снятия отеков

#### **Персонализированный Урок 3**

Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)

#### **Персонализированный Урок 4**

Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)

#### **Персонализированный Урок 5**

Нормализация артериального давления

#### **Персонализированный Урок 6**

Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)

#### **Урок 2. Упражнения и массажные практики для избавления от отеков на ногах, улучшению состоянию вен при варикозном расширении**

Упражнение для нормализации кровоснабжения нижних конечностей и избавления от застойных явлений. Эта практика также поможет справиться с варикозными венами и сеточкой на ногах, облегчает работу сердца. Будем работать в основном с ногами

Важно работать с суставной жидкостью, которая находится внутри наших тел. Вечернее время особенно подходит, так как оно способствует разгону жидкости, особенно когда ноги чувствуют усталость. Вы можете выбрать удобное для вас время для выполнения этой практик таким образом, ноги станут почти невесомыми.

### **Персонализированный Урок 1**

Избавление от головокружения, шума в ушах

### **Персонализированный Урок 2**

Упражнения для снятия отеков

### **Персонализированный Урок 3**

Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)

### **Персонализированный Урок 4**

Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)

### **Персонализированный Урок 5**

Нормализация артериального давления

### **Персонализированный Урок 6**

Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)

## **Модуль № 4**

### **Укрепление и защита сосудов и сердечной мышцы**

#### **Урок 1. Комплекс для укрепления сосудов, капиллярная гимнастика, упражнения для улучшения кровоснабжения мозга**

Упражнение для улучшения кровоснабжения мозга, а также укрепления стенок сосудов и мышц, улучшение работы сердца. Наша задача - активно работать с пальцами, лопатками и шеей, включая все эти области в упражнение. Если ваши пальцы устанут, это сигнал для вашего сердца - чем более устают пальцы, тем дольше будет служить ваше сердце. Обратите внимание, что практика довольно мощная и может оказывать значительное воздействие на организм.

### **Персонализированный Урок 1**

Избавление от головокружения, шума в ушах

### **Персонализированный Урок 2**

Упражнения для снятия отеков

### **Персонализированный Урок 3**

Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)

#### **Персонализированный Урок 4**

Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)

#### **Персонализированный Урок 5**

Нормализация артериального давления

#### **Персонализированный Урок 6**

Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)

### **Урок 2. Упражнения для укрепления стенок сосудов, сердечной мышцы, защиты от инфаркта миокарда**

Упражнение, чтобы активизировать работу сердечной мышцы и забыть о возможных проблемах, таких как инфаркт миокарда. Важно понимать, что сердечная мышца любит активное движение. Активность здесь не обязательно подразумевает сильные нагрузки вроде прыжков и бега. На самом деле, для запуска работы сердца необходимо правильное взаимодействие движений рук и ног. Будем выполнять простые, близкие к танцевальным движениям, чтобы полностью активировать кровообращение в теле.

#### **Персонализированный Урок 1**

Избавление от головокружения, шума в ушах

#### **Персонализированный Урок 2**

Упражнения для снятия отеков

#### **Персонализированный Урок 3**

Улучшение состояние вен и от судорог (варикоз, сосудистая сеточка)

#### **Персонализированный Урок 4**

Для оздоровления сердца и нормализация сердечного ритма (аритмия, ишемия, укрепление сердечной мышцы)

#### **Персонализированный Урок 5**

Нормализация артериального давления

#### **Персонализированный Урок 6**

Очищение сосудов (Атеросклероз, холестериновые бляшки, сниженный просвет сосудов)

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

По истечении срока обучения (4 недели) доступ к материалам у обучающегося 6 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](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 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.