

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 «Источник жизни». 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«Источник жизни».ВИП..... | 6 |
| Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год. «Источник жизни».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 «Источник жизни» 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 «Источник жизни».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 постантура 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».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, академический час | В том числе | | Форма контроля |
|------|-----------------------|--------------------------|-------------|---|----------------|
| | | | Лекции и | Практические занятия, семинары, деловые игры, | |
| | | | | | |

| | | | | тестирова ние | |
|----|--|----------|------------|------------------|--|
| 1 | Модуль 1 Освобождение. | 5 | 2,4 | 2,6 | |
| 2 | Вводное занятие | | 1.2 | 0,8 | |
| 3 | Урок 1. Освобождение шейно-воротниковой зоны, главных ключичных и позвоночных артерий и вен. | | 0,3 | 0.7 | Провер ка практич еского задани я |
| 4 | Урок 2 Освобождение брюшной аорты и нижней полой вены | | 0,4 | 0,6 | Провер ка практич еского задани я |
| 5 | Урок 3 Освобождение рук и ног от блоков и зажимов и нарушения кровоснабжения | | 0,5 | 0,5 | Провер ка практич еского задани я |
| 6 | Модуль 2 Движение и очищение | 3 | 1,1 | 1,9 | |
| 7 | Подведение итогов | | | 1 | |
| 8 | Урок 1.Гимнастика для избавления от отеков и очищения лимфотока в организме | | 0,4 | 0.3 | Провер ка практич еского задани я |
| 9 | Урок 2.Виброгимнастика для очищения сосудов и капилляров | | 0,4 | 0.3 | Провер ка практич еского задани я |
| 10 | Урок 3.Массажные практики для очищения внутренних органов нормализации обмена веществ, холестерина и сахара в крови (печень, кишечник) | | 0,3 | 0.3 | Провер ка практич еского задани я |
| 11 | Модуль 3 Питание | 3 | 1.1 | 1.9 | |

| | | | | | |
|----|---|-----------|------------|------------|--------------------------------|
| | | | | | |
| 12 | Подведение итогов | | | 1 | |
| 13 | Урок 1.Упражнения для улучшения работы легких и улучшения мозгового кровоснабжения | | 0.5 | 0.3 | Проверка практического задания |
| 14 | Урок 2.Гимнастика для улучшения кровоснабжения внутренних органов брюшной полости и органов малого таза | | 0.3 | 0.3 | Проверка практического задания |
| 15 | Урок 3.Упражнения для восстановления питания в суставах и активизации кровотока | | 0,3 | 0.3 | Проверка практического задания |
| 16 | Модуль 4 Сонастройка | 3 | 1.2 | 1.8 | |
| 17 | Подведение итогов | | | 1 | |
| 18 | Урок 1.Сонастройка работы сердца, сосудов нервной и эндокринной систем | | 0.4 | 0.2 | Проверка практического задания |
| 19 | Урок 2.Сонастройка работы сердца, сосудов и внутренних органов | | 0.4 | 0.3 | Проверка практического задания |
| 20 | Урок 3.Упражнения для нормализации работы сердца, сосудов, нормализации артериального давления | | 0.4 | 0.3 | Проверка практического задания |
| 21 | Итого 1 месяц | 14 | 5.8 | 8.2 | |
| 22 | Модуль 5 Защита и стабилизация работы сердца, сосудов и вен | 3 | 1.3 | 1.7 | |

| | | | | | |
|----|--|-----------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| 23 | Подведение итогов | | | 1 | |
| 24 | Урок 1. Защита сердца и сосудов от ишемической болезни, возникновения инфаркта | | 0.4 | 0.3 | Проверка практического задания |
| 25 | Урок 2. Техники для сосудов мозга, улучшения памяти, внимательности, усиления остроты зрения, слуха | | 0.4 | 0.2 | Проверка практического задания |
| 26 | Урок 3. Упражнения для стабилизации работы сердца, сосудов и лимфатической системы (защита от отеков на руках, ногах) | | 0.5 | 0.2 | Проверка практического задания |
| 27 | Модуль 6 Усиление защиты сердца, сосудов, вен и всего организма | 3 | 0.9 | 2.1 | |
| 28 | Подведение итогов | | | 1 | |
| 29 | Урок 1. Гимнастика для укрепления сердечной мышцы | | 0.2 | 0.3 | Проверка практического задания |
| 30 | Урок 2. Упражнения для укрепления венозной системы | | 0.4 | 0.4 | Проверка практического задания |
| 31 | Урок 3. Упражнения для укрепления суставов и связок, мышц и сосудов | | 0.3 | 0.4 | Проверка практического задания |
| 32 | Поддерживающее занятие (ответы на вопросы) групповое. Закрепление. Урок №1 Поддерживающее онлайн занятие со Светланой Коржовой | 12 | 11,2 1,6 | 0,8 0,1 | Проверка задания |

| | | | | | |
|----|--|-----------|-------------|-------------|--|
| | Урок №2 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком | | 1,3 | 0,1 | |
| | Урок №3 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком | | 1,3 | 0,1 | |
| | Урок №4 Поддерживающее онлайн--занятие со Светланой Коржовой | | 1,4 | 0,1 | |
| | Урок №5 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком | | 1,5 | 0,1 | |
| | Урок №6 Поддерживающее онлайн--занятие со Светланой Коржовой | | 1,6 | 0,1 | |
| | Урок №7 Поддерживающее онлайн занятие с Данилой Сусаком | | 1,1 | 0,1 | |
| | Урок №8 Поддерживающее онлайн занятие со Светланой Коржовой | | 1,4 | 0,1 | |
| 33 | Итого 2 МЕСЯЦ | 18 | 13.4 | 4.6 | |
| 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.
«Источник жизни».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. «Источник жизни».ВИП

Содержание дисциплины:

Модуль № 1

Урок 1. Освобождение шейно-воротниковой зоны, главных ключичных и позвоночных артерий и вен

Техники являются основой оздоровления сосудов головного мозга, вен верхней части туловища, сердца, лимфосистемы.

Техники делаем часто, понемногу, в течение дня, всю неделю. Можно делать по отдельности, то одно упражнение, то другое. Важно делать в течение дня, в процессе обычной жизнедеятельности. Выполняем на том уровне, на котором получается.

Можно делать сидя, можно стоя. Делаем микродвижения.

Урок 2. Освобождение брюшной аорты и нижней полой вены

Работаем с кровоснабжением брюшной полости, что улучшает кровоснабжение как внутренних органов, так и органов малого таза, создает всасывающий эффект от нижних конечностей, помогая решать проблемы с варикозом. В результате этих техник улучшается работа внутренних органов, кишечника,

эндокринной системы. Противопоказания, к которым относятся пупковая грыжа, грыжа белой линии живота и аналогичные заболевания, будут указаны отдельно в упражнениях.

Урок 3. Освобождение рук и ног от блоков и зажимов и нарушения кровоснабжения

Мышцы предплечья первыми дают сбой, поэтому их надо освобождать в первую очередь. Причина – много работы на сгибание, а на разгибание мало

Модуль № 2

Урок 1. Гимнастика для избавления от отеков и очищения лимфотока в организме

Гимнастика несложная, работает мягко, восстанавливает структуру мышц вдоль всего тела. Помогает не только лимфотоку, но и позвоночнику, суставам. Для гимнастики нужна небольшая возвышенность, можно использовать йоговский кирпич, толстую книгу, ступеньку. Еще нужна опора, можно использовать стену. Гимнастику лучше делать утром, босиком..

Урок 2. Виброгимнастика для очищения сосудов и капилляров

Задача виброгимнастики – улучшить венозный отток, движение лимфатической жидкости, работу капилляров. Виброгимнастика хорошо стимулирует рост хрящевой и костной ткани. Практики делать один раз в день, лучше в закатное время. Собираем кулак, большой палец внутрь.

Урок 3. Массажные практики для очищения внутренних органов нормализации обмена веществ, холестерина и сахара в крови (печень, кишечник)

Простые и эффективные массажные практики для работы с внутренними органами. Нужна консультация у лечащего врача, можно ли делать практики в связи с особенностями заболевания. Но практики имеют минимум противопоказаний. Практики делаем только на голодный желудок, либо утром натощак, либо вечером перед сном. Для практик понадобится жесткая поверхность.

Модуль № 3

Урок 1. Упражнения для улучшения работы легких и улучшения мозгового кровоснабжения

Практики вытягивающие, питающие и восстанавливающие. Улучшают мозговое кровообращение, работу легких. Главная задача – вытягивать ребра в разные стороны. Практики можно делать через день. Можно делать каждый день, главное – не перенапрягаться.

Урок 2. Гимнастика для улучшения кровоснабжения внутренних органов брюшной полости и органов малого таза

Гимнастика мягкая, создающая прокачивающий эффект. Делать в расслабленном состоянии. Данный комплекс лучше не дробить, он эффективнее именно как цельный комплекс. Можно делать как до еды, так и после (через 10 минут), поскольку он улучшает пищеварение. Хорошо делать в обеденное время.

Массажные техники. При грыже пупка или белой линии живота обходить эти зоны при массаже..

Урок 3. Упражнения для восстановления питания в суставах и активизации кроветворения

Часто суставы работают не совсем корректно, вследствие чего они плохо работают. Страдают три крупных сустава – коленный, голеностопный и тазобедренный. Будем учиться правильно ходить, чтоб двигательные суставы отлично работали. Упражнения потихоньку восстанавливают и исправляют системные нарушения основных двигательных суставов. Упражнения помогают при проблемах с коленями, суставами на ступнях, тазобедренным, проблемами с позвоночником.

Модуль № 4

Урок 1. Сонастройка работы сердца, сосудов нервной и эндокринной систем

Процесс тонкий, будем воздействовать на биологически активные точки, которые отвечают за регуляцию артериального давления, сердечные сокращения, работу эндокринной системы, регуляцию торможения и возбуждения. Состояние должно быть мягкое, расслабленное. Можно делать как сидя, так и стоя. Делать в вечернее время суток, за час до сна, каждый день. После нее не стоит давать физические нагрузки. Дыхание ровное, спокойное, взгляд расфокусирован. Работаем в медленном мягком ритме. Вращаем в одну и другую сторону.

Урок 2. Сонастройка работы сердца, сосудов и внутренних органов

В результате применения техник уходят боли, нарушения, улучшается система кровоснабжения, уходят избыточные жидкости, уходят мышечные напряжения. Когда сначала создаются пульсации, а потом прекращаются – значит, стенки сосудов расслабились. Техники безопасны, можно применять даже беременным. Практики можно выполнять в течение дня ежедневно. Упражнение 5 делать по 3 раза в день, до полной отработки.

Урок 3. Упражнения для нормализации работы сердца, сосудов, нормализации артериального давления

Все между собой связано, поэтому работаем со всем телом – от пятки до макушки. Важный момент – от того, как работает позвоночник, как расположены внутренние органы, зависит артериальное давление.

Модуль № 5

Урок 1. Защита сердца и сосудов от ишемической болезни, возникновения инфаркта

Очень простой и эффективный комплекс для того, чтоб защитить сердце и сосуды от неправильной работы. Самое важное, что нужно делать в течении жизни – это ходьба. Поскольку часто болезни сердца сопровождаются одышкой, отеками, как альтернатива – упражнения.

Начинаем разминку стоя. Нужно убедиться, что мы правильно подаем кровь в сердце. Гимнастика идет волнообразно – нагрузка/отдых, это оптимальная кардионагрузка для сердца. При отдыхе не останавливаемся, продолжаем движение, но делаем более мягко, расслабленно. Обязательно делаем четное количество раз перед тем, как перейти к мягкому перекачиванию. При вибрации в качестве проверки произносим длинный звук А, если слышна вибрация звука, значит все делаем правильно.

Урок 2 . Техники для сосудов мозга, улучшения памяти, внимательности, усиления остроты зрения, слуха

Будем работать на черепе, улучшая кровоснабжение головного мозга, лицевого черепа, венозный возврат от черепа. На сам череп не давим, воздействие идет не вглубь, а вбок, причем мягко. Техники позволяют улучшить зрение, слух, работу головного мозга, питание кожи лица.

Практику выполнять не чаще чем раз в две недели, практика мощная и имеет пролонгированное воздействие. После того, как в течение продолжительного времени делали практику, можно делать только локальные участки. После

выполнения практики с головой в этот день не работаем, на следующий день можно.

Урок 3 .Упражнения для стабилизации работы сердца, сосудов и лимфатической системы (защита от отеков на руках, ногах)

Можно делать ежедневно, утром или вечером, ограничений по количеству повторений нет.

Упражнение для профилактики инсультов и инфарктов. Его стоит включить в обязательную ежедневную практику. Делаем мягкое движение головы из стороны в сторону. Делаем по времени произвольно.

Модуль № 6

Урок 1. Гимнастика для укрепления сердечной мышцы

Дыхательные практики, которые улучшают работу сердечно сосудистой системы. Важно делать в одном ритме. Практику можно делать дома, но лучше делать на улице, в процессе ходьбы. Потренируйтесь дома, потом используйте во время прогулки либо повседневной ходьбы. Для старта делаем по 6 циклов первого и второго упражнения, доводим постепенно до 10 циклов, это уже даст хороший эффект.

Урок 2. Упражнения для укрепления венозной системы

В венах есть клапаны, за счет которых кровь продвигается вверх. Из-за их плохой работы часто ток крови от дальних концов конечности замедляется, особенно от ног, которые испытывают максимальную нагрузку. Вторым важным моментом – движение крови идет за счет работы окружающих мышц, поэтому при застоях крови в ногах важно работать с икроножной мышцей. Соединение икроножной и камбаловидной мышцы называют корой сердца, от качества их работы зависит обратная подача венозной крови и, как следствие, отеки. Упражнения, которые мы будем выполнять, нужно делать каждый день, по несколько раз в день. При венозных нарушениях у очень многих упражнений есть противопоказания, поэтому задача стоит – делать аккуратно, плавно, без рывков, делать упражнения, как бы не делая упражнения. Для проверки качества вибрации произносите звук А, звук должен вибрировать. Если звук не вибрирует, больше расслабьтесь.

Урок 3. Упражнения для укрепления суставов и связок, мышц и сосудов

Самое лучшее упражнение – это ходьба. Но ходить надо правильно..

Ступни стоят параллельно. Вес тела равномерно распределен по ногам. Руки расслаблены, голова ровно. Потянулись макушкой вверх,

седалищными буграми вниз. На выдохе напрягаем ягодичцы и толкаем таз вперед. Делаем на 5 счетов, немного побыли в напряжении, отдохнули, поменяли ногу. Сделали, потрясли ногами, расслабились.

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-H (VA2223-H) /1920x1080/D-Sub/HDMI - 1 шт

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

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

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

В проведении лекционных занятий используется материально-техническое обеспечение:

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

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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

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

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

- Электронные информационные ресурсы.

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

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

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

Образовательная организация имеет удаленный доступ к электронным информационным ресурсам:

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

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

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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

Дополнительные материалы и литература

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

Организационно-педагогические условия

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

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

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

Возможные наименования должностей, профессий:

Педагог дополнительного образования, Преподаватель.

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