

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 company name "«КСАМАТА»" in large letters. A handwritten signature in blue ink 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**

**“Восстановление и защита. Тариф Максимальный”**

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 “Восстановление и защита сердца,сосудов и вен ”Максимум.....	6
Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год. “Восстановление и защита сердца,сосудов и вен ”Максимум.....	9
Рабочая программа.....	10
Оценочные материалы.....	14
Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	15
Организационно-педагогические условия.....	19

### Пояснительная записка.

Основная проблема людей старше 45 лет в том, что им приходится вести активный образ жизни. При этом суставы,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 “Восстановление и защита сердца, сосудов и вен ”Максимум 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** 4 недели. Длительность уроков 15 – 20 минут.

**График занятий** - четыре модуля в неделю для самостоятельного выполнения, т.е. подразумевается, что самостоятельно открываются в неделю четыре 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 “Восстановление и защита сердца, сосудов и вен ”Максимум разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и другими нормативными законодательными актами Российской Федерации.

### **Цель**

Пошагово рассказать и показать учащимся,используя раздаточный материал и 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 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**

## **“Восстановление и защита сердца, сосудов и вен ”Максимум**

**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:** 30 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 1,9 академических часов

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

№ пп	Наименование разделов	Всего, академ час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия, семинары, деловые игры, тестирование	
1	<b>Модуль 1</b>	<b>7</b>	<b>2,8</b>	<b>4,4</b>	
2	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
3	Вводное занятие		1,2	0,8	
4	<b>Модуль Антилень и Мотивация</b>		<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	
5	Урок 1 Антилень и Мотивация		0,3	0,5	Проверка практического задания
6	<b>Модуль Давление в норме</b>		<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	
7	Урок 1 Давление в норме		0,5	0,6	Проверка практического задания
8	<b>Модуль Ноги без отеков и тяжестей</b>		<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	
9	Урок 1 Ноги без отеков и тяжестей		0,3	0,5	Проверка практического задания
10	<b>Модуль Нормализация холестерина и сахара в крови</b>		<b>0,5</b>	<b>1</b>	
11	Урок 1 Питание		0,2	0,5	Проверка практического задания

12	Урок 2 Упражнения		0,3	0,5	Проверка практического задания
13	<b>Модуль 2</b>	<b>7</b>	<b>1.6</b>	<b>4,5</b>	
14	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
15	<b>Модуль Ангиленя и Мотивация</b>		<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	
16	Урок 1. Как справиться с неопределенностью и хаосом		0,2	0,5	Проверка практического задания
17	<b>Модуль Здоровая кровь</b>		<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	
18	Урок 1 Здоровая кровь		0,2	0,5	Проверка практического задания
19	<b>Модуль Очищение и защита сосудов от холестериновых бляшек (атеросклероза)</b>		<b>0,4</b>	<b>1.0</b>	
20	Урок 1. Питание: Очищение и защита сосудов от холестериновых бляшек		0.1	0,5	Проверка практического задания
21	Урок 2. Упражнения: Очищение защита сосудов от холестериновых бляшек		0,3	0,5	Проверка практического задания
22	<b>Модуль Здоровые вены от варикоза и сеточки</b>		<b>0,6</b>	<b>1</b>	
23	Урок 1 .Здоровые вены без варикоза и сеточки 1 часть		0.3	0.5	Проверка практического задания
24	Урок 2 .Здоровые вены без варикоза и сеточки 2 часть		0,3	0.5	Проверка практического задания

25	<b>Модуль Антистресс</b> (переживания, беспокойства, стресс, нарушение сна)		<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	
26	Урок 1. Как справиться с тревогой		0,2	0,5	Проверка практического задания
27	<b>Модуль 3</b>	<b>4</b>	<b>1.1</b>	<b>3</b>	
28	<b>Подведение итогов</b>			1	
29	<b>Модуль Антилень и Мотивация</b>		<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	Проверка практического задания
30	Урок 1. Как преодолеть критику и самообесценивание?		0,2	0,5	Проверка практического задания
31	<b>Модуль Лицо без отеков и припухлостей</b>		<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	
32	Урок 1. Лицо без отеков и припухлостей		0,3	0,5	Проверка практического задания
34	<b>Модуль Здоровое сердце без аритмии</b>		<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	
35	Урок 1 . Здоровое сердце без аритмии		0,3	0,5	Проверка практического задания
36	<b>Модуль Ясный мозг</b>		<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	
37	Урок 1. Ясный мозг (головокружения, головные боли, память, внимательность, защита от деменции)		0,3	0,5	Проверка практического задания
38	<b>Модуль 4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
39	<b>Подведение итогов</b>			1	
40	<b>Модуль Антилень и Мотивация</b>		<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	



41	Урок 1. Как помочь себе в период стресса?		0,2	0,4	Проверка практического задания
42	<b>Модуль Защита от ишемии, инфаркта, инсульта (сердце, сосуды)</b>		<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	
43	Урок 1 Защита от ишемии, инфаркта, инсульта (сердце, сосуды)		0,3	0,5	Проверка практического задания
44	<b>Модуль Восстановление зрения и слуха</b>		<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	
45	Урок 1. Восстановление зрения и слуха		0,3	0,5	Проверка практического задания
46	<b>Модуль Молодость и красота кожи и волос</b>		<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	
47	Урок 1. Молодость и красота кожи и волос		0,2	0,5	Проверка практического задания
48	<b>Поддерживающее занятие(ответы на вопросы) групповое. Закрепление.</b> Урок №1 Поддерживающее онлайн занятие со Светланой Коржовой Урок №2 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком Урок №3 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком Урок №4 Поддерживающее онлайн--занятие со Светланой Коржовой	<b>7</b>	<b>6,8</b> 2,0 1,2 1,7 1,7	<b>0,4</b> 0,1 0,1 0,1 0,1	Проверка практического задания
49	<b>Итого за 1 месяц</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</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.  
“Восстановление и защита сердца, сосудов и вен.  
Тариф Максимум**

**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:** 30 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 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	30 дней	4	30	от 0,2 до 1,9 ак. часа в день

**Рабочая программа.  
“Восстановление и защита сердца,сосудов и вен  
”Максимум**

Содержание дисциплины:

## **Модуль № 1**

### **Модуль Антилень и Мотивация**

Урок Антилень и Мотивация - психология

#### **Модуль Давление в норме**

Данный модуль стоит в начале первой недели, так как эта неделя посвящена избавлению от блоков и зажимов. Значит, на давление больше всего влияют блоки в шее, плечах, подреберье и в области позвоночника. Давление является следствием различных застойных явлений. Практики для повышенного и пониженного давления общие, то есть мы влияем на причину. На повышенное давление влияет лишний вес, сосуды и уровень сахара, а на пониженное давление в большей мере будут влиять сосуды и нервная система.

#### **Модуль Ноги без отеков и тяжестей**

Если вы чувствуете тяжесть в ногах или у вас отекают ноги, что мы можем с этим сделать? Сначала разберемся, что такое отеки и тяжесть. Отеки и тяжесть в ногах – это застои венозной крови в венах, и нам необходимо уметь делать упражнения, которые будут откачивать кровь, создавать отток и приток крови

#### **Модуль Нормализация холестерина и сахара в крови**

Первая неделя посвящена освобождению организма, и в данном модуле разберем, что делать, чтобы нормализовать уровень холестерина и сахара в крови. Повышенный холестерин и сахар в крови приводят к лишнему весу и ожирению. В этом уроке будем решать энергетическую задачу, чтобы иметь больше сил и энергии, тогда вес и уровень сахара будут снижаться, а холестерин будет за ними тянуться. Также будем активировать органы и системы, которые приведут организм в равновесие

## **Модуль № 2**

### **Модуль Антилень и Мотивация**

Как справиться с неопределенностью и хаосом- психология

#### **Модуль Очищение и защита сосудов от холестериновых бляшек (атеросклероза)**

Сегодня поговорим о атеросклерозе. Головные боли, головокружения, боли в сердце – это может быть последствием атеросклероза. Как себе помогать, если у вас уже есть данный диагноз, или что делать, чтобы этого избежать? В первую очередь необходимо понимать, что холестериновые бляшки – это переизбыток холестерина в крови, и вследствие этого холестерин может прилипнуть к стенкам сосудов, а далее происходит закупорка, и кровь свободно не может двигаться по сосудам

#### **Модуль Здоровые вены без варикоза и сеточки**

В данном блоке разберем, что делать, чтобы наши вены укреплялись, отеки уходили, тромбы растворялись, и улучшалось движение по сосудам. Разберем, что делать при варикозных и геморроидальных венах, а также при отеках на руках. В первой части у нас будет более общий принцип, который следует выполнять обязательно, иначе вторая часть будет носить больше симптоматический характер.

### **Модуль Антистресс**

#### **(переживания,беспокойства,стресс,нарушение сна**

Как справиться с тревогой- Психология

## **Модуль № 3**

### **Модуль Антилень и Мотивация**

Как преодолеть критику и самообесценивание?- Психология

#### **Модуль Лицо без отеков и припухлостей**

Почему возникают отеки? Это происходит из-за застоя лимфы, и для того чтобы этого не происходило, нам необходимо оптимизировать лимфодренажный отток крови. На застой лимфы влияют: питьевой режим (у каждого он свой), отсутствие физической активности, уровень напряжения в теле. Когда мы говорим о припухлостях и отеках на лице, в первую очередь нам необходимо обращать внимание на шейно-грудной отдел

#### **Модуль Здоровое сердце без аритмии**

Как говорят врачи, сердце – это орган, который выполняет моторную функцию. Есть научные исследования, в которых мощность сердца примерно 2 Вт, а сосуды имеют многотысячную длину. Поэтому сердцу бывает тяжело выполнять свою функцию. Для того чтобы улучшить работу сердца, нам необходимо работать над очищением всего организма и капилляров.

#### **Модуль Ясный мозг**

По своему опыту хочу сказать, почему человек устает. В первую очередь это связано не с физической усталостью, а с незнанием того, как поступить в той или иной ситуации. С помощью определенных упражнений мы можем прокачать мозг и укрепить нашу нервную систему

## **Модуль № 4**

### **Модуль Антилень и Мотивация**

Как помочь себе в период стресса?-Психология

#### **Модуль Защита от ишемии, инфаркта, инсульта (сердце, сосуды)**

Сегодня будем выполнять упражнения для укрепления сердца. Хотелось бы начать с рассказа о моем опыте в выступлениях на тему боевых искусств.

Очень важно на ринге совладать со своими эмоциями, так как сердце колотится, и очень сложно регулировать свои эмоции

### **Модуль Восстановление зрения и слуха**

Что будет влиять на остроту зрения, проблемы с глазами и ушами? Будут влиять все те же самые принципы, что и для суставов, сосудов и сердца. В данном комплексе наша задача - приучить делать растягивающие техники, которые будут двигать и растягивать глазодвигательные мышцы, позволять освобождать нервы, улучшать сосуды, питающие глаза, расслаблять мышцы за ушами.

### **Модуль Молодость и красота кожи и волос**

Сегодня поговорим о красоте и молодости кожи и волос. Напрямую это не только связано с вашей кожей головы, но и с кровообращением, и поэтому важно выполнять упражнения не только для кожи головы, но и для шейно-грудного отдела и спины. Уделим внимание больше лобной и затылочной части головы

## **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 доступ к материалам у обучающегося 18 мес.

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

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

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

Наличие серверного оборудования для функционирования электронной информационно-образовательной среды на образовательной Web-платформе GetCourse. (Лицензионный договор-оферта с ООО «Система Геткурс» от 05.04.22 г. Срок действия: 12 месяцев с дальнейшей ежегодной пролонгацией путём внесения оплаты за следующие 12 месяцев).

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

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

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

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

В проведении лекционных занятий используется материально-техническое обеспечение:

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

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на сайте [getcourse.ru](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.

