

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 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 суставов  
и позвоночника в программе  
«Движение без боли в суставах и спине».  
Индивидуальное сопровождение**

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 “Движение без боли в суставах и спине”.....	6
Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год. “Движение без боли в суставах и спине”.....	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 и позвоночник 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 в суставах, позвоночнике, более того, 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.

Плюс в программе “Движение без боли в суставах и спине” представлен метод "Восстановление цепочек равновесия, а также"используется много методов из остеопрактики: массажные техники (упражнения самомассажа), которые позволяют мягко неинвазивно, то есть без воздействия на сустав, которое бы оказывало вредный эффект, снимать напряжение с участков вокруг больных суставов (суставов, которым требуется помощь), снижать нагрузку на фасции, снижать нагрузку на мышцы и сухожилия. Тем самым, сустав распределяет нагрузку по организму и оказывают оздоровительный эффект.

**Направленность:** комплексный подход в оздоровлении организма

**Уровень:** ознакомительный

**Актуальность программы:** Уникальная система комплексного подхода в оздоровлении не только опорно-двигательного аппарата, но и различных систем организма 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

- Люди, у которых болит спина, болят колени, болит поясница, болит таз
- Люди, у которых есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

**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. Один раз в в конце недели онлайн поддерживающая лекция(занятие)

**Образовательная программа:** дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Движение без боли в суставах и спине» 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 видеуроки, как можно применить комплексный подход в оздоровлении позвоночника, суставов и восстановлении систем жизнеобеспечения организма.

### **Задача программы.**

Пошагово дать комплекс упражнений и, соответственно, ввести человека для того, чтобы избавиться от боли спине, боли в коленях, в суставах, пояснице, восстановить механику движения и испытывать радость движения без боли. Основной акцент делается на освобождение блоков в скелетных мышцах, удерживающих тело в пространстве. 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 суставы, связки, позвонки и места прикреплений сухожилий и связок.

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 повышается мобильность суставов, 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, прорабатыванию цепочек равновесия 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 и позвоночнике, улучшение работы мочевыделительной системы, нормализации обмена веществ, а также значительное улучшение внешнего вида, кожи, волос, выравнивание осанки, улучшение настроения и мотивации

### **Учебный план «Движение без боли в суставах и спине»**

**Цель:** Пошагово рассказать и показать учащимся, используя раздаточный материал и видеоуроки, как можно применить комплексный подход в оздоровлении позвоночника, суставов и восстановлении систем жизнеобеспечения организма посредством прорабатывания цепочек равновесия

**Категория обучающихся:**

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых болит спина, болят колени, болит поясница, болит таз
- Люди, у которых есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

**Срок обучения:** 54 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</b> Снятие напряжения в суставах и позвоночнике	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
2	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
3	Вводное занятие	1.6	1.1	0,5	
4	<b>Урок 1. Избавление от болей и расслабление мышц и напряженных участков в цепочках равновесия</b>	2.5	0.6	1.9	Проверка практического задания
5	Урок №1.Персонализированный Шея	0.5	0.3	0.2	
6	Урок №2.Персонализированный Плечи +Руки	0.3	0,2	0.1	

7	Урок №3.Персонализированный Позвоночник	0.5	0.3	0.2	
8	Урок №4.Персонализированный Таз.ТБС.	0.3	0.2	0.1	
9	Урок №5.Персонализированный Колени	0.5	0.3	0.2	
10	Урок №6.Персонализированный Стопы	0.5	0.3	0.2	
11	<b>Урок 2. Избавление от болей и расслабление мышц и напряженных участков в цепочках равновесия</b>	1.2	0.3	0.9	Проверка практического задания
12	Урок №1.Персонализированный Шея	0.5	0.3	0.2	
13	Урок №2.Персонализированный Плечи +Руки	0.3	0,2	0.1	
14	Урок №3.Персонализированный Позвоночник	0.5	0.3	0.2	
15	Урок №4.Персонализированный Таз.ТБС.	0.3	0,2	0.1	
16	Урок №5.Персонализированный Колени	0.5	0.3	0.2	
17	Урок №6.Персонализированный Стопы	0.5	0.3	0.1	
18	<b>Модуль 2 Восстановление кровоснабжения и нервной проводимости в суставах и позвоночнике</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
19	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
20	<b>Урок 1.Активация кровоснабжения вокруг суставов и позвоночника в цепочках равновесия для снятия болей и напряжения</b>	1.2	0.3	0.9	Проверка практического задания
21	Урок №1.Персонализированный Шея	0.5	0.3	0.2	
22	Урок №2.Персонализированный Плечи +Руки	0.3	0,2	0.1	

23	Урок №3.Персонализированный Позвоночник	0.5	0.3	0.2	
24	Урок №4.Персонализированный Таз.ТБС.	0.3	0,2	0.1	
25	Урок №5.Персонализированный Колени	0.5	0.3	0.2	
26	Урок №6.Персонализированный Стопы	0.5	0.3	0.2	
27	<b>Урок 2.Восстановление нервной проводимости в ногах, руках и во всех цепочках равновесия</b>	2.8	0.7	2.1	Проверка практического задания
28	Урок №1.Персонализированный Шея	0.5	0.3	0.2	
29	Урок №2.Персонализированный Плечи +Руки	0.3	0,2	0.1	
30	Урок №3.Персонализированный Позвоночник	0.5	0.3	0.2	
31	Урок №4.Персонализированный Таз.ТБС.	0.3	0,2	0.1	
32	Урок №5.Персонализированный Колени	0.5	0.3	0.2	
33	Урок №6.Персонализированный Стопы	0.5	0.3	0.2	
34	<b>Модуль 3 Подвижность и сонстройка слаженной работы в суставах и позвоночнике</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
35	<b>Подведение итогов</b>	1		<b>1</b>	
36	<b>Урок 1.Распределение нагрузки и восстановление гибкости цепочек равновесия</b>	1.6	0.4	1.2	Проверка практического задания
37	Урок №1.Персонализированный Шея	0.5	0.3	0.2	
38	Урок №2.Персонализированный Плечи +Руки	0.3	0.2	0.1	
39	Урок №3.Персонализированный Позвоночник	0.5	0.3	0.2	



40	Урок №4.Персонализированный Таз.ТБС.	0.5	0.3	0.2	
41	Урок №5.Персонализированный Колени	0.3	0.2	0.1	
42	Урок №6.Персонализированный Стопы	0.5	0.3	0.2	
43	<b>Урок 2.Сонастройка и восстановление слаженной работы цепочек равновесия</b>	2.0	0.5	1.5	Провер ка практич еского задани я
44	Урок №1.Персонализированный Шея	0.5	0.3	0.2	
45	Урок №2.Персонализированный Плечи +Руки	0.3	0.2	0.1	
46	Урок №3.Персонализированный Позвоночник	0.5	0.3	0.2	
47	Урок №4.Персонализированный Таз.ТБС.	0.5	0.3	0.2	
48	Урок №5.Персонализированный Колени	0.3	0.2	0.1	
49	Урок №6.Персонализированный Стопы	0.5	0.3	0.2	
50	<b>Модуль 4. Защита и укрепление суставов и позвоночника</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
51	<b>Подведение итогов</b>	1		1	
52	<b>Урок 1. Укрепление мышц, суставов и связок в цепочках равновесия</b>	1.6	0.4	1.2	Провер ка практич еского задани я
53	Урок №1.Персонализированный Шея	0.5	0.3	0.2	
54	Урок №2.Персонализированный Плечи +Руки	0.3	0.2	0.1	
55	Урок №3.Персонализированный Позвоночник	0.5	0.3	0.2	
56	Урок №4.Персонализированный Таз.ТБС.	0.5	0.3	0.2	
57	Урок №5.Персонализированный	0.3	0.2	0.1	

	Колени				
58	Урок №6.Персонализированный Стопы	0.5	0.3	0.2	
59	<b>Урок 2.Защита суставов, связок в цепочках равновесия</b>	2.0	0.5	1.5	Проверка практического задания
60	Урок №1.Персонализированный Шея	0.5	0.3	0.2	
61	Урок №2.Персонализированный Плечи +Руки	0.3	0.2	0.1	
62	Урок №3.Персонализированный Позвоночник	0.5	0.3	0.2	
63	Урок №4.Персонализированный Таз.ТБС.	0.5	0.3	0.2	
64	Урок №5.Персонализированный Колени	0.3	0.2	0.1	
65	Урок №6.Персонализированный Стопы	0.5	0.3	0.2	
66	<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 со Светланой Коржовой  Урок №4 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком	<b>6</b>	<b>6</b>  1,9  1,2  2.0  1,0	<b>0,4</b>  0,1  0,1  0,1  0,1	Проверка задания
67	<b>Индивидуальные занятия в ЗУМе</b>  Занятие 1  Занятие 2  Занятие 3	<b>7</b>	<b>6.</b>  1.2  1.2  1.2	<b>1</b>  0.2  0.2  0.2	

	Занятие 4		1.1	0.2	
	Занятие 5		1.3	0.2	
68	<b>Итого 1 МЕСЯЦ</b>	<b>54</b>	<b>29</b>	<b>25</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.  
«Движение без боли в суставах и спине»  
Индивидуальное сопровождение**

**Цель:** Пошагово рассказать и показать учащимся, используя раздаточный материал и видеуроки, как можно применить комплексный подход в оздоровлении позвоночника, суставов и восстановлении систем жизнеобеспечения организма.

**Категория обучающихся:**

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых болит спина, болят колени, болит поясница, болит таз
- Люди, у которых есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

**Срок обучения:** 54 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	54	от 0,2 до 2,0 ак. часа в день
---	----------------	---------	---	----	-------------------------------

**Рабочая программа.  
«Движение без боли в суставах и спине»  
Индивидуальное сопровождение**

Содержание дисциплины:

## **Модуль № 1**

### **Урок 1.Избавление от болей и расслабление мышц и напряженных участков в цепочках равновесия.**

Задача этого урока - добиться освобождения верхних конечностей потому что руки являются неотъемлемой частью для подвижности и мобильности позвоночника, 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**

Шея.Избавление от боли в плечах и шее

#### **Персонализированный Урок 2**

Плечи+Руки.Комплекс для глубокого восстановления суставов рук (кисти,локти,плечи,запястья)

#### **Персонализированный Урок 3**

Позвоночник.Глубокое восстановление в позвоночнике,шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника и избавление от протрузий и грыж

#### **Персонализированный Урок 4**

Таз.Восстановление тазобедренного сустава(коксартроз, дисплазия, замена суставов)

#### **Персонализированный Урок 5**

Колени

#### **Персонализированный Урок 6**

Стопы/Голеностоп

## **Урок 2.Избавление от болей и расслабление мышц и напряженных участков в цепочках равновесия**

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 освобождаются нижележащие сегменты, т.е. мышцы, фасции и вышележащие сегменты, т.е. мышцы, фасции поясницы, что дает нам новый пласт для работы.

### **Персонализированный Урок 1**

Шея.Избавление от боли в плечах и шее

### **Персонализированный Урок 2**

Плечи+Руки.Комплекс для глубокого восстановления суставов рук (кисти,локти,плечи,запястья)

### **Персонализированный Урок 3**

Позвоночник.Глубокое восстановление в позвоночнике,шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника и избавление от протрузий и грыж

### **Персонализированный Урок 4**

Таз.Восстановление тазобедренного сустава(коксартроз, дисплазия, замена суставов)

### **Персонализированный Урок 5**

Колени

### **Персонализированный Урок 6**

Стопы/Голеностоп

## **Модуль № 2**

### **Урок 1.Активация кровоснабжения вокруг суставов и позвоночника в цепочках равновесия для снятия болей и напряжения**

В этом комплексе мы начинаем работать с мышцами и с капиллярами - маленькими сосудами, которые влияют на кровоснабжение вокруг сустава, То есть, мы делаем упражнение, делаем движение, анатомически выверенные с точки зрения организма для плеч, для локтей, и делаем вытягивающие и расслабляющие техники, то есть мышца оказывает некий насосный эффект. Тем самым, начинает двигаться кровь вокруг суставов, улучшается кровоснабжение, и сустав начинает восстанавливаться.

### **Персонализированный Урок 1**

Шея.Избавление от боли в плечах и шее

### **Персонализированный Урок 2**

Плечи+Руки.Комплекс для глубокого восстановления суставов рук (кисти,локти,плечи,запястья)

### **Персонализированный Урок 3**

Позвоночник.Глубокое восстановление в позвоночнике,шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника и избавление от протрузий и грыж

### **Персонализированный Урок 4**

Таз.Восстановление тазобедренного сустава(коксартроз, дисплазия, замена суставов)

### **Персонализированный Урок 5**

Колени

### **Персонализированный Урок 6**

Стопы/Голеностоп

## **Урок 2. Восстановление нервной проводимости в ногах, руках и во всех цепочках равновесия**

В этом уроке мы воздействуем на маленькие мышцы, которые с помощью вытягивающих и расслабляющих техник оказывают движение крови по маленьким артериям, артериолам, капиллярам. То есть задача создать насосный эффект вокруг суставов: коленного сустава, голеностопного сустава. Мы последовательно сжимаем и расслабляем мышцы, вытягивая, создавая положение ног в определенной позиции, двигаем кровь вокруг суставов, тем самым тоже оказываем восстановительный эффект.

### **Персонализированный Урок 1**

Шея.Избавление от боли в плечах и шее

### **Персонализированный Урок 2**

Плечи+Руки.Комплекс для глубокого восстановления суставов рук (кисти,локти,плечи,запястья)

### **Персонализированный Урок 3**

Позвоночник.Глубокое восстановление в позвоночнике,шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника и избавление от протрузий и грыж

### **Персонализированный Урок 4**

Таз.Восстановление тазобедренного сустава(коксартроз, дисплазия, замена суставов)

### **Персонализированный Урок 5**

Колени

### **Персонализированный Урок 6**

Стопы/Голеностоп

## **Модуль № 3**

## **Урок 1. Распределение нагрузки и восстановление гибкости цепочек равновесия**

В этом комплексе мы делаем вытягивающие, но динамичные движения, которые позволяют мобилизовать мышцы вокруг позвоночника, включить их, то есть активировать большие мышцы - это у нас мышцы спины, ягодиц, мышцы ног. Также здесь мы включаем руки и координируем с дыханием. То есть происходит такое движение, мобильность, подвижность всего организма, всего тела целиком: руки ноги, через суставы, через цепочку фасций - через цепочку соединения мышц. Начинаем последовательно уже прорабатывать и оказывать движение на все позвонки и на все суставы. Здесь мы начинаем их все включать.

### **Персонализированный Урок 1**

Шея.Избавление от боли в плечах и шее

### **Персонализированный Урок 2**

Плечи+Руки.Комплекс для глубокого восстановления суставов рук (кисти,локти,плечи,запястья)

### **Персонализированный Урок 3**

Позвоночник.Глубокое восстановление в позвоночнике,шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника и избавление от протрузий и грыж

### **Персонализированный Урок 4**

Таз.Восстановление тазобедренного сустава(коксартроз, дисплазия, замена суставов)

### **Персонализированный Урок 5**

Колени

### **Персонализированный Урок 6**

Стопы/Голеностоп

## **Урок 2.Сонастройка и восстановление слаженной работы цепочек равновесия**

В этом уроке мы начинаем работать с цепочкой “голеностоп, колено, таз”. Начинаем последовательно мобилизовать мышцы, места прикрепления мышц к этим суставам. Последовательно оказывать движения на вытяжение, расслабление в этих сегментах. Тем самым, начинаем работать поочередно то с одной ногой, то с другой ногой. Тем самым мы начинаем приучать мышцы к нагрузке, распределять нагрузку. Сустав уже к этому моменту подготовлен, и при таком положении у нас начинают по кругу укрепляться мышцы, связки и тем самым сустав начинает получать поддержку в виде мышечного каркаса.

### **Персонализированный Урок 1**

Шея.Избавление от боли в плечах и шее

### **Персонализированный Урок 2**

Плечи+Руки.Комплекс для глубокого восстановления суставов рук (кисти,локти,плечи,запястья)

### **Персонализированный Урок 3**

Позвоночник.Глубокое восстановление в позвоночнике,шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника и избавление от протрузий и грыж

#### **Персонализированный Урок 4**

Таз.Восстановление тазобедренного сустава(коксартроз, дисплазия, замена суставов)

#### **Персонализированный Урок 5**

Колени

#### **Персонализированный Урок 6**

Стопы/Голеностоп

## **Модуль № 4**

### **Урок 1. Укрепление мышц, суставов и связок в цепочках равновесия**

В этом уроке мы будем делать упражнения, которые оказывают влияние на ребра через руки. Мы создаем комбинацию в суставах, в руках и тем самым у нас происходит натяжение фациальных цепей, которые начинают последовательно расслаблять область мест крепления лопаток и через верхние конечности мы воздействуем здесь на ребра через лопатки и ключицы.

#### **Персонализированный Урок 1**

Шея.Избавление от боли в плечах и шее

#### **Персонализированный Урок 2**

Плечи+Руки.Комплекс для глубокого восстановления суставов рук (кисти,локти,плечи,запястья)

#### **Персонализированный Урок 3**

Позвоночник.Глубокое восстановление в позвоночнике,шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника и избавление от протрузий и грыж

#### **Персонализированный Урок 4**

Таз.Восстановление тазобедренного сустава(коксартроз, дисплазия, замена суставов)

#### **Персонализированный Урок 5**

Колени

#### **Персонализированный Урок 6**

Стопы/Голеностоп

### **Урок 2.Защита суставов, связок в цепочках равновесия**

Здесь идет мягкое продолжение и усиление вытяжения за счет скручивающих техник. То есть мы направляем, вводим сустав в небольшое натяжение и добавляем это движение с помощью рук, тем самым у суставов появляется больше мобильности. Соответственно, за счет освобождения подвода кровеносных сосудов к суставам начинает лучше питаться костная и хрящевая



ткань. То есть в основном здесь движение направлено на скручивания, вытяжения, на мобилизацию, мышц нижних конечностей вокруг сустава. Все время здесь двигаем жидкость и воздействуем на кровоснабжение.

#### **Персонализированный Урок 1**

Шея.Избавление от боли в плечах и шее

#### **Персонализированный Урок 2**

Плечи+Руки.Комплекс для глубокого восстановления суставов рук (кисти,локти,плечи,запястья)

#### **Персонализированный Урок 3**

Позвоночник.Глубокое восстановление в позвоночнике,шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника и избавление от протрузий и грыж

#### **Персонализированный Урок 4**

Таз.Восстановление тазобедренного сустава(коксартроз, дисплазия, замена суставов)

#### **Персонализированный Урок 5**

Колени

#### **Персонализированный Урок 6**

Стопы/Голеностоп

### **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 бессрочно.

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

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

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

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

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

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

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

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

В проведении лекционных занятий используется материально-техническое обеспечение:

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

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

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

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

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

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

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

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

Образовательная организация имеет удаленный доступ к электронным информационным ресурсам:

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

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

## **Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:**

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020

- № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
  3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
  5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
  7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
  8. Приказ от 14 июля 2020 года N 1190 «Об утверждении Перечня документов в области стандартизации, в результате применения которых на добровольной основе обеспечивается соблюдение требований Федерального закона от 22 июля 2008 г. N 123-ФЗ "Технический регламент о требованиях пожарной безопасности" (с изменениями на 4 марта 2021 года) РФ 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.

