

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

Утверждаю

Генеральный директор

Сусак Д.В.



26 июля 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа

**Пошаговый план комплексного оздоровления с
помощью системы детоксикации, главные органы
которой - кожа, легкие, кишечник и почки.**

«Исцеляющее очищение».ЛАЙТ

НАПРАВЛЕННОСТЬ: комплексный подход в оздоровлении организма

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 45+ без предъявления требований к образованию

Срок реализации: 2 недели

Составитель
(разработчик):
Сусак Данила
Владимирович

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план «Исцеляющее очищение».ЛАЙТ.....	6
Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год. «Исцеляющее очищение».ЛАЙТ.....	9
Рабочая программа.....	10
Оценочные материалы.....	14
Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	15
Организационно-педагогические условия.....	19

Пояснительная записка.

Основная проблема людей старше 45 лет в том, что им приходится вести активный образ жизни. Курс рекомендован к прохождению всем, кому важно иметь здоровые чистые внутренние органы, тем, кто хочет пройти другие курсы. Но сначала надо привести питание и печень в порядок.

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: Хотя и нет сильного упора на работу с суставами, но за счет очищения вышеописанных систем происходит также очищение суставов, а также профилактика конкрементации в различных органах и тканях. Плюс в программе «Исцеляющее очищение».ЛАЙТ используются 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.

Направленность: комплексный подход в оздоровлении организма

Уровень: ознакомительный

Актуальность программы: Наряду с питанием на курсе важное значение уделяется различным техникам: дыхательным, массажным, гимнастике. Программа актуальна тем, что питание на курсе дополняется упражнениями, где каждый урок легко и быстро выполнять (длительность уроков 15-20 минут в день). Упражнения мягкие, основаны на очистительном действии оздоровительной гимнастики цыган 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 есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом, а также вальгусной или варусной косточкой.

Срок обучения 2 недели. Длительность уроков 10 – 20 минут.

График занятий -диета+ 3 урока в неделю для самостоятельного выполнения, т.е. подразумевается, что самостоятельно открываются в неделю два урока с упражнениями и рекомендациями по диете (в какой последовательности, в какие часы и сколько дозировать). Там и массажные техники, и упражнения, и воздействия на биологически активные точки, улучшить иннервацию (подведение нервов), улучшить движение, освободив напряженный участок мышцы. И человек начинает самостоятельно выполнять комплекс упражнений, опираясь на видео урок.

Образовательная программа: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Исцеляющее очищение». ЛАЙТ разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и другими нормативными законодательными актами Российской Федерации.

Цель

Пошагово рассказать и показать учащимся,используя раздаточный материал и видеоуроки, как можно применить комплексный подход к очищению кровеносной, лимфатической систем, органов ЖКТ,а также за счет очищения вышеописанных систем происходит также очищение суставов, а также профилактика конкрементов в различных органах и тканях.

Задача программы.

Пошагово дать конструктор питания и комплекс упражнений и, соответственно, ввести человека для того, чтобы мягко и плавно прошло очищение всех систем 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.

Результаты программы.

В результате регулярного выполнения диеты и упражнений, 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 и позвоночнике, улучшение работы мочевыделительной системы, нормализации обмена веществ, а также значительное улучшение внешнего вида, кожи, волос, выравнивание осанки, улучшение настроения и мотивации

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.

Категория обучающихся:

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом, а также зашлакованностью,работой ЖКТ

Срок обучения: 9 академических часов.

Режим занятий: 2 недели

Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий,самостоятельное и групповое обучение 3 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 1,9 академических часов

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

№ пп	Наименование разделов	Всего, академический час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия, семинары, деловые игры, тестирование	
1	Модуль 1 Мягкая подготовка и вход в чистку	5	1.8	3.0	
2	Вводное занятие		0,8	0,4	
3	Подведение итогов			1	
4	Урок 1. Подготовительное питание для активации органов детоксикации		0.3	0.6	Проверка практического задания

5	Урок 2. Упражнения для нормализации объема желудка и нормализации пищеварения		0,3	0,5	Проверка практического задания
6.	Урок 3. Гимнастика на каждый день для улучшения кровоснабжения, нормализации обмена веществ и повышения сил в организме		0.4	0.5	
7	Модуль 2 Исцеляющая чистка и восстановление слаженной работы организма	4	1.1	2.9	
8	Подведение итогов			1	
9	Урок 1. Питание для очищения внутренних органов (печень, желчный, поджелудочная, кишечник)		0,3	0.9	Проверка практического задания
11	Урок 2. Упражнения для активизации кровеносной системы для избавления от застойных явлений		0,5	0.5	Проверка практического задания
16	Урок 3. Питание для мягкого выхода из исцеляющего очищения и закрепление результата + повышение ресурса организма		0.3	0.5	Проверка практического задания
22	Итого за 2 недели	9	3.1	5.9	

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.
«Исцеляющее очищение».ЛАЙТ**

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.

Категория обучающихся:

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых есть проблемы со связками, менисками, у кого есть артроз, артрит
- Люди с лишним весом,а также с проблемами ЖКТ

Срок обучения: 9 академических часов.

Режим занятий: 2 недели

Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий,самостоятельное и групповое обучение 3 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 1,9 академических часов

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

**Рабочая программа.
«Исцеляющее очищение».ЛАЙТ**

Содержание дисциплины:

Модуль № 1

Урок 1.Подготовительное питание для активации органов детоксикации

Наш организм нуждается в очистке, и для того, чтобы сделать это правильно, щадяще, действительно помочь органам и не навредить, надо придерживаться определенных правил. Чистка должна состоять из трех этапов - подготовительный, детокс и выход из детокса. Этапы должны быть равны по времени

Работа на подготовительной неделе. Кардинально не меняем режим питания, чтобы не создать стрессовую ситуацию для организма. Постепенно **ИСКЛЮЧАЕМ** из своего рациона следующие продукты (исключение продуктов идет по нарастающей, т.е. если его убрали – вводить нельзя)

Урок 2. Упражнения для нормализации объема желудка и нормализации пищеварения

Основные правила для нормализации объема желудка:

Желудок — это тоже мышца, которая может как растягиваться, так и сокращаться. Не растягиваем желудок, нормализуем его объем. Объем желудка ориентировочно 200 гр., поэтому разовый прием пищи должен быть не более 200 гр. То же самое по поводу воды – большое количество воды приводит к растягиванию желудка.

Прямая спина – это не только хорошая осанка, но и правильная постановка внутренних органов. Приучите себя раскрывать грудную клетку, тянуться макушкой вверх.

Урок 3. Гимнастика на каждый день для улучшения кровоснабжения, нормализации обмена веществ и повышения сил в организме

Гимнастику лучше делать в светлое время суток, она бодрая, активная, хорошо разгоняет кровь, улучшает работу мозга и нормализует нервную систему.

Модуль № 2

Урок 1. Питание для очищения внутренних органов (печень, желчный, поджелудочная, кишечник)

ВАЖНО!!!! Строго следовать пищевому требованию, согласно таблице Конструктор питания. Помните, что организм чиститься, выделяет токсины. Поэтому на время Детокса рекомендовано более обильное питье.

Желательно теплая вода (чтобы лучше работала поджелудочная железа). В течение дня употребляйте до 2 литров простой некипяченой негазированной воды, следите за работой кишечника, контролируйте прием растительного (желательно оливкового) масла до 2 чайных ложек в день, соли поваренной до 3 г в сутки.

Урок 2. Упражнения для активизации кровеносной системы для избавления от застойных явлений

Работаем с верхней половиной тела. В качестве реквизита используем массажную расческу, иглы мастера. Упражнения можно делать по отдельности в течение суток, повторять упражнения можно каждый день на протяжении жизни, в любое время суток, можно после еды. Утром вы будете улучшать

кровообращение, вечером перед сном скидывать стресс. Упражнения не будут мешать сну, дают мягкое состояние. И когда мы в этом уроке начинаем с помощью мягких массажных техник восстанавливать напряженные участки вокруг внутренних органов тонкого кишечника, толстого кишечника, места прикрепления кишечника к печеночному углу, к селезеночному углу, то начинает улучшаться кровообращение. Внутренний орган начинает расслабляться и это расслабление передается на позвоночник. То есть в этом уроке мы делаем мягкие, массажные техники, скручивающие практики, дыхательные.

Урок 3. Питание для мягкого выхода из исцеляющего очищения и закрепление результата + повышение ресурса организма

Напоминаем основное правило: по длительности выход из детокса должен быть равен длительности детокса.

Чем медленнее и плавнее будет выход из детокса, тем лучше будет вашему организму. Пожалуйста, не расслабляетесь, не стоит сразу есть все подряд. Вводим продукты постепенно.

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.

