

Общество с ограниченной ответственностью  
"Ксамата"

105005, г. Москва, набережная Академика Туполева, д.15, корп.2, пом. 23.  
ОГРН 1217700369358 ИНН 9709073598

Утверждаю

Генеральный директор



## Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа

**Пошаговый план комплексного оздоровления суставов  
и позвоночника в программе  
«Радость движения».**

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

г. Москва

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план «Радость движения».....	6
Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год. «Радость движения».....	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 Радость Движения 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.

#### **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** 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 «Радость движения» 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 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.

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 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 «Радость движения»

**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 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:** 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	Практические занятия, семинары, деловые игры, тестирование	
1	<b>Модуль 1 Освобождение. Комплексы для снятия болей.</b>	<b>5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,6</b>	
2	Вводное занятие		1,2	0,8	
3	Урок 1. Комплекс для снятия боли и напряжения в шейно-грудном отделе позвоночника.		0,3	0,7	Проверка практического

					задания
4	Урок 2 Мягкий расслабляющий комплекс для расслабления поясницы, таза		0,4	0,6	Проверка практического задания
5	Урок 3 Суставная гимнастика для снятия болей и напряжения в суставах (колени, стопы, тазобедренный, плечи, локти, кисти)		0,5	0,5	Проверка практического задания
6	<b>Модуль 2 Наполнение + Восстановление. Комплексы для улучшения кровоснабжения органов</b>	<b>3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,9</b>	
7	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
8	Урок 1. Комплекс упражнений для улучшения кровообращения в шее, в плечах, в верхних конечностях и головном мозге		0,4	0,3	Проверка практического задания
9	Урок 2. Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения в ногах, коленях, стопах		0,4	0,3	Проверка практического задания
10	Урок 3. Восстановление кровоснабжения вокруг позвоночника, внутренних органов, органов малого таза		0,3	0,3	Проверка практического задания
11	<b>Модуль 3 Подвижность + Восстановление. Возвращение гибкости суставам</b>	<b>3</b>	<b>1.1</b>	<b>1.9</b>	
12	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
13	Урок 1. Динамический комплекс для возвращения легкости, гибкости и подвижности позвоночника, восстановление при грыжах и сколиозе		0.5	0.3	Проверка практического задания
14	Урок 2. Суставная гимнастика для возвращения легкости в стопах, голеностопном суставе, от отеков, тяжести в ногах		0.3	0.3	Проверка практического задания



					задания
15	Урок 3. Возвращение гибкости и подвижности плече-лопаточному блоку, избавления от головокружений, шума в ушах, «вдовьего горбика»		0,3	0.3	Проверка практического задания
16	<b>Модуль 4 Адаптация + Восстановление. Глубинные техники восстановления</b>	<b>3</b>	<b>1.2</b>	<b>1.8</b>	
17	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
18	Урок 1. Восстановление подвижности ребер (поможет при болях «за грудиной», болей между лопаток, восстановление после заболеваний)		0.4	0.2	Проверка практического задания
19	Урок 2. Комплекс для укрепления и восстановления костной и хрящевой ткани (артроз коленей тазобедренных суставов, локти, плечи)		0.4	0.3	Проверка практического задания
20	Урок 3. Глубинные техники для восстановления работы тазобедренных суставов, крестца и тазовых нервов, избавление от затяжных болей в спине, пояснице, тазобедренном суставе, коксартроз		0.4	0.3	Проверка практического задания
21	Итого 1 месяц	<b>14</b>	<b>5.8</b>	<b>8.2</b>	
22	<b>Модуль 5 Защита суставов и позвоночника</b>	<b>3</b>	<b>1.3</b>	<b>1.7</b>	
23	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
24	Урок 1. Укрепление коленей, стоп, восстановление правильного положения ног, избавление от вальгусной / варусной деформации стопы		0.4	0.3	Проверка практического задания
25	Урок 2. Укрепление и защита позвоночника, укрепление связок и мышц позвоночника, помощь при выпадении диска и ущемлении нерва		0.4	0.2	Проверка практического задания
26	Урок 3. Упражнения для поддержки внутренних органов и возвращение их на нужную позицию		0.5	0.2	Проверка практического задания

					задания
27	<b>Модуль 6 Усиление защиты суставов и позвоночника и всего организма</b>	<b>3</b>	<b>0.9</b>	<b>2.1</b>	
28	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
29	Урок 1.Упражнения для восстановления слаженной работы позвоночника, нервной, эндокринной и иммунной системы		0.2	0.3	Проверка практического задания
30	Урок 2.Улучшение работы нервной системы, избавления от нарушения артериального давления, аритмии, панических атак		0.4	0.4	Проверка практического задания
31	Урок 3.Упражнения для нормализации подвижности костей черепа, шеи, атланта,улучшение мозгового кровоснабжения, улучшение зрения, слуха, сна, памяти, внимательности		0.3	0.4	Проверка практического задания
32	<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  Урок №5 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком  Урок №6 Поддерживающее онлайн--занятие со Светланой Коржовой  Урок №7 Поддерживающее онлайн занятие с Данилой Сусаком	<b>12</b>	<b>11,2</b>	<b>0,8</b>	Проверка задания
			1,6	0,1	
			1,3	0,1	
			1,3	0,1	
			1,4	0,1	
			1,5	0,1	
			1,6	0,1	
			1,1	0,1	
			1,4	0,1	

	Урок №8 Поддерживающее онлайн занятие со Светланой Коржовой				
33	Итого 2 МЕСЯЦ	<b>18</b>	<b>13.4</b>	<b>4.6</b>	
34	<b>Итого за 2 месяца</b>	<b>32</b>	<b>19.2</b>	<b>12.8</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 2022 – 2023 учебный год.  
«Радость движения»**

**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 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:** 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. «Радость движения»**

Содержание дисциплины:

### **Модуль № 1**

#### **Урок 1. Комплекс для снятия боли и напряжения в шейно-грудном отделе позвоночника.**

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.

#### **Урок 2. Мягкий расслабляющий комплекс для расслабления поясницы и таза.**

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.

#### **Урок 3. Суставная гимнастика для снятия боли и напряжения в тазобедренных, плечевых, локтевых суставах, коленных, суставов кистей, стоп.**

Задача этого урока убрать блоки и улучшить циркуляцию жидкостей вокруг суставов.

Освобождая вышеперечисленные суставы, мы начинаем расслаблять и воздействовать на всю фасциальную цепочку в организме. Тем самым организм становится гибким, подвижным. В этом уроке начинают освобождаться маленькие мышцы, места прикрепления мышц к суставам, т.е.

появляется мобильность в теле. На этом этапе, освободив напряжение в стопах, коленях, тазобедренных суставах, плечах, локтях, кистях уже появляется мобильность в позвоночнике и мы можем идти в более глубокие ткани, воздействовать на позвоночник и переходить к внутренним органам, переходить к глубоким фасциям.

## **Модуль № 2**

### **Урок 1. Комплекс упражнений для улучшения кровообращения в шее, плечах, верхних конечностях и в головном мозге.**

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.

### **Урок 2. Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения в ногах, коленях и стопах.**

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.

### **Урок 3. Восстановление кровоснабжения вокруг позвоночника внутренних органов и органов малого таза.**

Внутренние органы, особенно кровоснабжение вокруг них, очень сильно влияет на здоровье позвоночника в целом потому что они крепятся к позвоночнику и, если нарушается кровоснабжение к внутренним органам, то происходит некий "стягивающий эффект". Спина и позвонки начинают выдавливаться или вытягиваться в сторону пораженного органа. 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 кровоснабжение. Внутренний орган начинает расслабляться и это расслабление передается на позвоночник. То есть в этом

уроке мы делаем мягкие, массажные техники, скручивающие практики, дыхательные.

## **Модуль № 3**

### **Урок 1. Динамический комплекс для возвращения гибкости, легкости, подвижности позвоночника и восстановления при грыжах и сколиозе.**

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.

### **Урок 2. Суставная гимнастика для возвращения легкости в стопах, голеностопном суставе, от отеков и тяжести в ногах.**

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.

### **Урок 3. Возвращение гибкости плечелопаточного блока, избавление от головокружения, шума в ушах и вдовьего горбика.**

Здесь мы начинаем делать упражнения, оказывать мягкие скручивающие движения для области плечелопаточного сегмента и, соответственно, начинаем делать вытягивающие техники вокруг седьмого шейного позвонка, первого, второго грудного позвонка, вокруг мышц между лопатками. Мы начинаем последовательно сжимать-растягивать, сжимать-растягивать.

Задача этого блока освободить все мышцы вокруг лопаток, чтобы лопатка стала подвижной, особенно в нижних своих участках, тем самым освобождается большая площадь и для подвижности ребер, и для подвижности позвоночника в шейно-грудном отделе.

Плюс здесь происходят вытягивающие техники упражнения " Барс бросается на добычу". Мы делаем динамическую вытягивающую технику, то



есть происходит мощный, быстрый выброс, соответственно, мощная, быстрая активизация всего организма, статическая фиксация в статичном напряжении и снова расслабление. То есть организм привыкает к положениям тела, где нужно максимально быстро запустить и мобилизовать мышцы и в этом положении зафиксироваться. Укрепляются те мышцы, которые сохраняют положение нашего тела в пространстве, влияют на осанку и кровоснабжение мозга.

## **Модуль № 4**

### **Урок 1. Восстановление подвижности ребер.**

Восстановление подвижности ребер поможет при болях за грудиной.

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.

Значит "выпустить когти, расправить крылья" в этом упражнении также включается.

Упражнения оказывают влияние с помощью биологически активных точек и зон на легкие, то есть мы начинаем еще улучшать работу легких, повышаем КПД легких.

#### Техника упражнения "Мельница"

В этом упражнении мы начинаем также включать и вытягивать суставы запястья, локтевой сустав, лопатки.

Оно еще оказывает хороший эффект на движение лимфы, то есть начинают уходить боль в плечах, боль в шее, боль в спине.

#### Упражнение "Единорог смотрит на луну"

Это упражнение оказывает воздействие на весь организм.

Здесь у нас включается также стимуляция биологически активных точек, точка, соответственно, на стопе, меридиан почек, здесь включается меридиан мочевого пузыря и начинают включаться точки вдоль спины, шу точки.

#### Упражнение "Дзи Чан стреляет в блоху"

Важная техника на скручивание и на вытяжение.

Здесь у нас происходит мягкая активизация в области опоясывающего меридиана вокруг спины. Мы воздействуем на биологически активные зоны, которые начинают питать и укреплять внутренние органы.

Здесь появляется как бы поддержка и корсет для позвоночника, а упражнение "Журавль" является тоже базовой техникой для того, чтобы раскрыть область



грудной клетки, балансовой техникой для улучшения координации, для включения маленьких микро мышц, также улучшает работу легких.

## **Урок 2. Комплекс для восстановления и укрепления костно-хрящевой ткани.**

В этом уроке мы оказываем воздействие на нижние конечности.

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.

## **Урок 3. Глубинные техники для восстановления работ тазобедренных суставов и нервов.**

В этом уроке мы начинаем работать с местом соединения нижних отделов позвоночника, с крестцом, то есть мы оказываем мягкие вытягивающие техники, но акцент будет идти конкретно на место крестца, крестцово - позвоночное соединение. Делаем подъемы ног, чтобы освободить через тазобедренные суставы крестцово-позвоночное соединение.

Работаем здесь на спине и делаем мягкие перекатывающие движения, вытягиваем ноги, расслабляем, сдвигаем.

Также работает подвздошно-поясничная мышца в этом отделе. Тянемся, расслабляемся, раскрываем крестец, раскрываем таз, и отдыхаем. Происходит воздействие, в том числе, и на освобождение таза, тазовых нервов и крестца.

## **Модуль № 5**

### **Урок 1. Укрепление коленей стоп. Восстановление правильного положения тела.**

В этом уроке будет работа с массажными техниками пяточной, подошвенной фасций для того, чтобы избавиться от пяточного фасциита, от вальгусной или варусной деформации стопы.

Здесь прокатываем ролик. Также это практика является профилактикой остеопороза, то есть разрушения костной ткани.

Соответственно, работаем с валиками, с мячиками, прокатываем, используем как пяточную кость смещаем, воздействуем, где пяточная фасция, так и работаем больше с пальцами. Также происходят мягкие перекатывающие

техники - перенос веса с ноги на ногу для того, чтобы укрепить потенцию мышц нижних конечностей.

## **Урок 2 . Укрепление, защита позвоночника,связок и мышц позвоночника.**

В этом уроке выполняем техники лёжа. Урок направлен на то , чтобы укрепить мягко по всей протяженности спины мышцы, помогает снять спазм мышц, которые причиняют боль и улучшить кровоснабжение мышц спины.

Техники выполняем лежа, последовательно вытягиваем то одну, то другую руку, начинаем мягко подтягивать ноги, тем самым происходит вытяжение мышц спины и комбинируем это со вдохами, выдохами, делаем последовательно. Затем делаем скрутки, укрепляя за счёт этого диагональные мышцы.

Задача -по кругу укрепить все мышцы вокруг тела. И делаем практику на животе, руки перед собой,отталкиваемся и тем самым укрепляем мышечный каркас вокруг позвоночника, вокруг боковых мышц, вокруг мышц живота.

## **Урок 3 . Поддержка внутренних органов и возвращение их на нужную позицию.**

В этой технике мы делаем мягкие массажные простукивающие техники области спины, для того чтобы активировать биологически активные точки, которые отвечают за работу определенного органа, с которым она соотносится. Делаем дыхательные техники для живота, чтобы расслабить и раскрыть мышцы живота. Делаем диагональные вытягивающие техники, чтобы освободить и мобилизовать мышцы и связки , которые держат внутренние органы, мышцы которые идут вокруг внутренних органов. В этой технике мы работаем с мягкими остеопрактическими техниками, т.е. происходит самомассаж мест прикрепления внутренних органов, тем самым мы начинаем возвращать их на свою позицию .

## **Модуль № 6**

### **Урок 1. Упражнения для восстановления работы нервной , эндокринной и иммунной системы.**

В этом уроке будем стимулировать работу внутренних органов, освобождать внутренние органы . Будем использовать предмет, можно скалку,баньё( короткая палочка). Задача-чтобы двигались синхронно руки и ноги, а палка будет выполнять роль усиливающего снаряда. Делаем последовательные движения.Будет происходить работа по координации рук, ног, будет включаться работа нервной системы, будем вытягивать за счёт рук нервы , которые идут от верхних конечностей к шее, будут прорабатываться нервы спины.Плюс, когда мы массируем область живота и делаем

вытягивающие боковые техники, у нас улучшается кровоснабжение к внутренним органам и эндокринным железам. Работаем со скалкой и координируем с помощью дыхательных упражнений.

## **Урок 2. Улучшение работы нервной системы , избавление от нарушения артериального давления, аритмии ,при панических атаках.**

В этом уроке будем делать мягкие расслабляющие техники, связанные с руками, плечами и дыханием. Координация будет здесь мышц с нашим внутренним состоянием. Задача этих упражнений- быть максимально расслабленным, координировать, все время контролировать расслабленное состояние в своих мышцах.

В обычной жизни мы умеем напрягать мышцы и совсем не умеем расслаблять. Это урок учит расслабляться, учить контролировать дыхание, и через дыхание мы начинаем контролировать частоту сердечных сокращение, артериальное давление. Прорабатываются также мышцы живота. В этом курсе всегда работаем со спиной, с мышцами живота, тем самым продолжаем работать с кровоснабжением от самых дальних участков рук и ног к центру прорабатываем, тем самым улучшаем кровоток во всем организме.

## **Урок 3. Упражнения для нормализации подвижности костей черепа, шеи и атланта.**

В этом уроке будем работать с остеопрактической коррекцией швов черепа. Череп состоит из ряда костей, которые соединены между собой швами. У большинства людей череп недостаточно подвижен, тем самым ухудшается работа головного мозга, кровоснабжение головного мозга и работа нервной и эндокринной.

В этом уроке с помощью мягких прикосновений в области соединения костей черепа начинаем их расслаблять . Кости начинают приходить в свою нормальную позицию, улучшается кровоснабжение, улучшается симметрия мозгового и лицевого черепа,улучшается работа нервной и эндокринной системы .

### **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](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.