

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

---

Утверждаю

Генеральный директор

Сусак Д.В.



26 июля 2022 г.

The stamp is circular with a blue border. Inside the border, the text reads: 'ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «КСАМАТА»' at the top, 'ИНН 9709073598' at the bottom, and '\*МОСКВА\*' at the very bottom. The center of the stamp contains the company name '«КСАМАТА»' in large letters. A handwritten signature in blue ink is written across the stamp, and the date '26 июля 2022 г.' is written below it.

## **Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа**

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

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 «Оздоровительное очищение».Максимум.....	6
Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год.«Оздоровительное очищение».Максимум.....	9
Рабочая программа.....	10
Оценочные материалы.....	14
Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	15
Организационно-педагогические условия.....	19

### Пояснительная записка.

Основная проблема людей старше 45 лет в том, что им приходится вести активный образ жизни. 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 «Оздоровительное очищение». Максимум 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 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 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** -диета+ два 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. Один раз в в конце недели онлайн поддерживающая лекция(занятие)+мастер-группа 5 мес 1 раз в неделю онлайн-занятия

**Образовательная программа:** дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительное очищение». Максимум разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и другими нормативными законодательными актами Российской Федерации.

### **Цель**

Пошагово рассказать и показать учащимся, используя раздаточный материал и видеоуроки, как можно применить комплексный подход 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.**

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.

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

### **Учебный план** «Оздоровительное очищение».Максимум

**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:** 55 академических часов.

**Режим занятий:** 4 недели

**Форма обучения:** заочная с применением дистанционных технологий,самостоятельное и групповое обучение 4 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 1,9 академических часов

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

№ пп	Наименование разделов	Всего, академический час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия, семинары, деловые игры, тестирование	

1	<b>Модуль 1 Подготовка к чистке, чистка внутренних органов</b>	<b>9</b>	<b>3.7</b>	<b>4.9</b>	
2	Вводное занятие		1.2	0,4	
3	<b>Подведение итогов</b>			1	
4	<b>Модуль Чистка желудка и кишечника</b>		<b>1.2</b>	<b>1.1</b>	
5	Урок 1. Питание		0.8	0.5	Проверка практического задания
6	Урок 2. Упражнение		0,4	0,6	Проверка практического задания
7	<b>Модуль Чистка печени и желчевыводящих путей</b>		<b>0.7</b>	<b>1.2</b>	
8	Урок 1. Питание		0,2	0,5	Проверка практического задания
9	Урок 2. Упражнения		0.5	0.7	Проверка практического задания
10	<b>Модуль Лишний вес</b>		<b>0.6</b>	<b>1.2</b>	
11	Урок 1. Питание		0.3	0.5	Проверка практического задания

12	Урок 2.Упражнения		0.3	0.7	Проверка практического задания
13	<b>Модуль 2 Оздоровительное очищение, диета</b>	<b>7</b>	<b>1.6</b>	<b>5.2</b>	
14	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
15	<b>Модуль Чистка почек и мочевыводящей системы</b>		<b>0.4</b>	<b>1.4</b>	
16	Урок 1.Питание		0,1	0.7	Проверка практического задания
17	Урок 2..Упражнение		0,3	0.7	Проверка практического задания
18	<b>Модуль . Чистка сосудов, капилляров и венозной системы</b>		<b>0.5</b>	<b>1.4</b>	
19	Урок 1 Питание		0,1	0.7	Проверка практического задания
20	Урок 2.Упражнение		0.4	0.7	Проверка практического задания
21	<b>Модуль . ГОРМОНЫ В ПОРЯДКЕ</b>		<b>0.7</b>	<b>1.4</b>	
22	Урок 1 Упражнение		0.5	0.7	Проверка практического

					задани я
23	Урок 2 Упражнение		0.2	0.7	Провер ка практич еского задани я
24	<b>Модуль 3 Выход из чистки и закрепление результата</b>	<b>7</b>	<b>1.8</b>	<b>5.2</b>	
25	<b>Подведение итогов</b>			<b>1</b>	
25	<b>Модуль .Чистка лимфы и избавление от отеков и лишней воды в теле</b>		<b>0.5</b>	<b>1.4</b>	
26	Урок 1.Питание		0.2	0.7	Провер ка практич еского задани я
27	Урок 2.Упражнение		0.3	0.7	Провер ка практич еского задани я
28	<b>Модуль Нормализация сна и снижение уровня стресса</b>		<b>0.6</b>	<b>1.4</b>	
29	Урок 1 Упражнение		0,3	0.7	Провер ка практич еского задани я
30	Урок 2 Упражнение		0.3	0.7	Провер ка практич еского задани я
31	<b>Модуль . Надежный Иммуитет</b>		<b>0.7</b>	<b>1.4</b>	
32	Урок 1. Упражнение		0.2	0.7	Провер ка практич еского



					задани я
33	Урок 2. Упражнение		0.5	0.7	Провер ка практич еского задани я
34	<b>Модуль 4 Дополнительный</b>	<b>5</b>	<b>1.2</b>	<b>4.2</b>	
35	<b>Подведение итогов</b>			1	
36	<b>Модуль Чистые суставы без болей</b>		<b>0.6</b>	<b>1.4</b>	
37	Урок 1 Упражнение для чистки суставов : верхняя половина		0.3	0.7	Провер ка практич еского задани я
38	Урок 2 Упражнение для чистки суставов : нижняя половина		0.3	0.7	Провер ка практич еского задани я
39	<b>Модуль Антицеллюлит</b>		<b>0.5</b>	<b>1.3</b>	
40	Урок 1 Питание		0.2	0.6	Провер ка практич еского задани я
41	Урок 2 Упражнение		0.3	0.7	Провер ка практич еского задани я
42	<b>Модуль Избавление от паразитов</b>		<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	
43	Урок 1 Питание		0.1	0.5	Провер ка практич еского задани я

44	<b>Поддерживающее занятие(ответы на вопросы) групповое. Закрепление.</b> Урок №1 Поддерживающее онлайн занятие со Светланой Коржовой  Урок №2 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком  Урок №3 Поддерживающее онлайн--занятие с Данилой Сусаком  Урок №4 Поддерживающее онлайн--занятие со Светланой Коржовой	<b>7</b>	<b>6.5</b>	<b>0.4</b>	Проверка задания
			1,6	0,1	
			1,3	0,1	
			1,8	0,1	
			1,7	0,1	
46	<b>Итого за 4 недели</b>	<b>35</b>	<b>14.8</b>	<b>20.2</b>	
47	<b>+Мастер-группа 1 раз в неделю 5 мес</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		
48	<b>Итого</b>	<b>55</b>	<b>35</b>	<b>20</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.**

«Оздоровительное очищение».Максимум

**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:** 55 академических часов.

**Режим занятий:** 4 недели

**Форма обучения:** заочная с применением дистанционных технологий, самостоятельное и групповое обучение 4 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 1,9 академических часов+ 5 мес мастер-группы один раз в неделю онлайн занятие.

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	55	от 0,2 до 1,9 ак. часа в день

**Рабочая программа.**  
«Оздоровительное очищение». Максимум

Содержание дисциплины:

## **Модуль № 1**

### **Модуль Чистка желудка и кишечника.**

Для чего нужна чистка желудка и кишечника? Желудок мы воспринимаем как единую трубку и для организма это единый механизм по работе с пищей. Работа с пищеварительной системой позволяет снизить отеки на ногах, укрепить иммунитет, освободить от болей в спине и пояснице.

В этом блоке будут даны упражнения, которые необходимо делать на протяжении всей чистки (1 раз в день). Рекомендация перед упражнением- пару глотков теплой воды.

### **Модуль Чистка печени и желчевыводящих путей**

Модуль, посвященный печени, поможет вам почистить сосуды и кровь, бляшки на сосудах, отрегулировать баланс холестерина, повышенный сахар, предотвратить атеросклероз. Способствует снятию отеков на ногах, избавлению от варикозного расширения вен и кистозных образований в области малого таза.

Модуль направлен на улучшение функции печени и желчевыводящих путей. Работа печени

зависит от нашего образа жизни, осанки, дыхания, питания, двигательных привычек.

### **Модуль Лишний вес**

На вес влияет не только сон, гормональная система, калорийность пищи и т.д., но и важным фундаментом является наше внутреннее состояние. Невозможно из кривого внутреннего состояния прийти внешне к хорошим результатам.

Техника для психофизиологического состояния. И когда оно будет налажено мы можем дальше переходить к питанию и последующим упражнениям.

## **Модуль № 2**

### **Модуль Чистка почек и мочевыводящей системы**

Почки будут отвечать за жидкость не только за мочевыделительную систему. Почки также будут регулировать артериальное давление, уровень дофамина, энергии, работу сердца, пульса и сосудов, адреналин. Также они помогают лучше усваивать витамины необходимые для усвоения кальция.

### **Модуль Чистка сосудов, капилляров и венозной системы**

В данном модуле уберем фокус с нашего живота, органов брюшной полости и направим его на человека (голова, руки, пальцы) – самые дальние участки нашей системы кровоснабжения. На данном этапе у вас уже идет процесс выстраивания и теперь направляем освободившуюся энергию, очищенную кровь, лимфу и начинаем работать с суставами, мозгом, глазами и т.д. Стараемся расслабить большие мышцы, а микромышцы стараемся напрягать

### **Модуль Гормоны в порядке**

Данная практика является медитативной. Она помогает выстраивать гормональную цепочку. Практику выполняем сконцентрировано. Мы возьмем определенные области, которые нужно будет просто наблюдать и держать внимание на них, затем область переносим несколько раз и в конце удержим внимание на всех областях одновременно.

## **Модуль № 3**

### **Модуль Чистка лимфы и избавление от отеков и лишней воды в теле**

Данный модуль посвящен лимфосистеме. Лимфа позволяет мыть организм изнутри, а это не только органы, лимфатические протоки, а также и кожа. Лимфа также доставляет гормоны, которые участвуют в обновлении кожи. Характер данного модуля направлен на плавность. Данный модуль поможет обновить кожу, улучшить иммунитет и питание, избавиться от воспалительных процессов.

### **Модуль Нормализация сна и снижение уровня стресса**

Данный модуль позволяет регулировать все системы организма: артериальное давление, работу мозга, почек, печени, желчного пузыря, кишечника, гормонов и сердца. Рекомендации из данного модуля позволяют не сбивать организм (стрессом, нарушением сна и т.д.), не мешать ему очищать и усваивать пищу. Поэтому важно начинать понемногу встраивать рекомендации в вашу жизнь.

Практика направлена на правильный сон и снятие стресса.

### **Модуль Надежный иммунитет**

Для оптимизации нашей иммунной системы необходимо наладить сон, качество сна, питание и уровень стресса

## **Модуль № 4**

### **Модуль Чистые суставы без болей**

Перед началом упражнений необходимо синхронизировать три главных двигательных сустава. Начинаем с ходьбы на месте

### **Модуль Антицеллюлит**

В данном упражнении проработаем мышцы, которые склонны к накоплению жира.

### **Модуль Избавление от паразитов**

Все о питании и чистке от паразитов в организме

## **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 18 мес.

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

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

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

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

Наличие технологических средств, обеспечивающих использование информационных и телекоммуникационных технологий: Петличный микрофон RODE Lavalier GO White - 3 шт, Микрофон Rode SmartLav+ - 1 шт, Профессиональный штатив Zomei Q666 -1 шт, Универсальное зарядное

устройство для аккумуляторов 18650 с индикатором уровня заряда (4 слота) - 1шт, Аккумуляторная батарейка GP AA (HR6) 2700 мАч, 12 шт. - 1 шт, Сетевой фильтр (удлинитель) Defender S318, 3 розетки, 10А, 1,8м, белый - 2 шт, ИБП APC Easy-UPS BV 500VA - 1 шт, Компьютер - 1 шт, Монитор Viewsonic 21.5 VA2223-H (VA2223-H) /1920x1080/D-Sub/HDMI - 1 шт

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

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

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

В проведении лекционных занятий используется материально-техническое обеспечение:

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

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

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

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

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

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

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

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

Образовательная организация имеет удаленный доступ к электронным информационным ресурсам:

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

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

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

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"



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

### **Дополнительные материалы и литература**

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

## **Организационно-педагогические условия**

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

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

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

Возможные наименования должностей, профессий:

Педагог дополнительного образования, Преподаватель.

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