

Индивидуальный предприниматель
Картавенко Татьяна Владимировна

УТВЕРЖДАЮ

ИП Картавенко Т. В.

Картавенко Картавенко Т. В.

« *01* » *декабря* 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Поток энергии. Победитель болей.2.0»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цель реализации программы: формирование системы знаний о здоровом образе жизни, предупреждении и профилактики заболеваний, умений и навыков непрерывного улучшения качества жизни и здоровья, повышения физической активности, психоэмоциональной устойчивости.

2. Требования к результатам обучения

В результате освоения программы слушатели смогут:

- повысить общую культуру в направлении сохранения и развития физического здоровья, приобретут знания о методах самопомощи и восстановления организма, а именно научатся снимать боли и спазмы шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов, спазмы, боли и явления дискинезии в ЖКТ;
- обновить качество органов чувств;
- повысить свою работоспособность;
- активизировать механизмы получения дополнительной жизненной энергии.

Слушатель, освоивший данную программу, должен обладать следующими компетенциями:

- ✓ способностью к осознанию значения здорового образа жизни;
- ✓ способностью применять полученные знания.

3. Слушатель должен знать:

- ✓ принципы и основы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ взаимосвязь процессов в организме человека;
- ✓ пусковой механизм симптома, боли;
- ✓ основы профилактики заболеваний опорно-двигательной системы и желудочно-кишечного тракта;
- ✓ методики самовосстановления организма без вмешательств и травмирующих воздействий на организм, самопомощи.

Слушатель должен уметь:

- ✓ использовать полученные знания при организации собственной жизнедеятельности;
- ✓ адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- ✓ противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- ✓ использовать методики самопомощи.

При реализации настоящей программы применяется форма электронного обучения.

По окончании обучения слушателям выдаются документы установленного образца согласно разделу 3 настоящей программы.

1. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Поток энергии. Победитель болей.2.0»

Категория обучающихся: взрослые, желающие получить или расширить знания о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний, методах самопомощи.

Срок обучения: 36 часов.

Форма обучения: электронное обучение

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	
2.	Модуль 1. Профилактика и системная помощь шейному отделу	8	
3.	Модуль 2. Профилактика и системная помощь грудному отделу	8	
4.	Модуль 3. Профилактика и системная помощь пояснично-крестцовому отделу	8	
5.	Модуль 4. Восстановление системы пищеварения	8	
6.	Итоговое занятие	2	
	ИТОГО	36	

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Количество часов по дням				
			1	2	3	4	5
1	Вводное занятие	2	2				
2	Модуль 1. Профилактика и системная помощь шейному отделу	8	6	2			
3	Модуль 2. Профилактика и системная помощь грудному отделу	8		6	2		
4	Модуль 3. Профилактика и системная помощь пояснично-крестцовому отделу	8			6	2	
5	Модуль 4. Восстановление системы пищеварения	8				6	
6	Итоговое занятие	2					2

1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1. Вводное занятие

Понятие «здоровье». Взаимосвязь всех процессов в организме. Пусковой механизм симптома, боли.

Цели и задачи настоящей программы.

Рефлекторная гимнастика – основа естественного процесса самовосстановления.

2. Модуль 1. Профилактика и системная помощь шейному отделу

Функция шейного отдела позвоночника. Наиболее распространенные заболевания шейного отдела позвоночника. Причины заболеваний шейного отдела.

Практические занятия, направленные на профилактику заболеваний шейного отдела.

Перечень противопоказаний для выполнения комплекса упражнений. Перечень состояний организма, риски которых могут быть снижены в процессе выполнения упражнений.

Регламент комплекса упражнений. Комплекс скорой помощи при нарушениях и болях в шейном отделе без противопоказаний. Системное восстановление позвоночника.

Итоговый отчет - тестирование.

3. Модуль 2. Профилактика и системная помощь грудному отделу

Функция грудного отдела позвоночника. Патологии, связанные с грудным отделом позвоночника. Причины заболеваний грудного отдела.

Практические занятия, направленные на профилактику заболеваний грудного отдела.

Перечень противопоказаний для выполнения комплекса упражнений. Перечень состояний организма, риски которых могут быть снижены в процессе выполнения упражнений.

Регламент комплекса упражнений. Комплекс скорой помощи при болях и зажимах в воротниковой зоне, зоне лопаток. Системное восстановление позвоночника. Правильная осанка. Комплекс упражнений для стабилизации психоэмоционального фона.

Итоговый отчет - тестирование.

4. Модуль 3. Профилактика и системная помощь пояснично-крестцовому отделу

Функция пояснично-крестцового отдела позвоночника. Патологии, связанные с пояснично-крестцовым отделом позвоночника. Причины заболеваний пояснично-крестцового отдела.

Практические занятия, направленные на профилактику заболеваний пояснично-крестцового отдела. Перечень противопоказаний для выполнения комплекса упражнений. Перечень состояний организма, риски которых могут быть снижены в процессе выполнения упражнений.

Регламент комплекса упражнений. Комплекс скорой помощи при болях в пояснично-крестцовой зоне и ногах. Комплекс упражнений при синдроме беспокойных ног, поясничных прострелах. Системное восстановление позвоночника.

Итоговый отчет – тестирование.

5. Модуль 4. Восстановление системы пищеварения

Причины заболевания желудочно-кишечного тракта. Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы. Выбор методов лечения системы ЖКТ и каждого органа в отдельности.

Практические занятия для профилактики заболеваний ЖКТ. Перечень противопоказаний для выполнения комплекса упражнений. Перечень состояний организма, риски которых могут быть снижены в процессе выполнения упражнений.

Регламент комплекса упражнений. Комплекс скорой помощи для каждого из отделов ЖКТ (снятие спазмов, боли и явлений дискинезии).

Режим питания. Правила целесообразного питания. Продукты целесообразного питания. Ритмы питания и энергетические каналы.

Итоговый отчет - тестирование.

6. Итоговое занятие.

Сравнительный анализ результатов. Итоговая консультация со специалистом.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Не предусмотрены для данной программы.

После окончания обучения слушателю выдается сертификат.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РЕАЛИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Обучение проводится преподавателями с высшим профессиональным (медицинским) образованием, имеющими опыт работы по направлению программы.

4.2. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Наименование аудитории	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	Самостоятельная работа с учебным материалом	Сеть Интернет, компьютерное оборудование, программное обеспечение, стол, стул

4.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. https://doctorbile.ru/energy_flow
3. <https://doctorbile.ru/programm90>