

Автономная некоммерческая организация содействия всестороннему развитию  
людей «Центр социального развития человека»  
(АНО «Центр социального развития человека»)

Утверждаю:  
исполнительный директор  
Севостьянов С. В.

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Методы глубинной релаксации»**

**(форма обучения: очно-заочная)**

**48 академических часов**

г. Москва, 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
1.1. Направленность программы.....	4
1.2. Нормативная база .....	4
1.3. Адресат программы .....	5
1.4. Объём и срок освоения программы .....	5
1.5. Форма обучения.....	5
1.6. Формы аттестации .....	5
1.7. Организация образовательного процесса.....	6
<b>2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b> .....	7
2.1. Цель.....	7
2.2. Задачи .....	7
2.3. Планируемые результаты освоения программы:.....	7
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	9
3.1. Учебный план .....	9
3.2. Рабочие программы дисциплин .....	9
3.3. Календарный учебный график.....	17
<b>4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b> .....	18
4.1. Материально-техническое обеспечение.....	18
4.2. Кадровое обеспечение.....	20
4.3. Методические материалы.....	21
4.4. Литература .....	22
<b>5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	24
5.1. Формы текущего контроля успеваемости.....	24
5.2. Аттестация.....	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизнь современного человека наполнена частым стрессом. Стресс как состояние повышенного напряжения организма является защитной реакцией на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.). Сам по себе стресс биологически целесообразен, поскольку подготавливает организм к тому, чтобы развить максимально интенсивную мышечную активность. Если для первобытного человека стресс являлся средством для выживания, то для современного человека, он представляет серьезную опасность, поскольку, находясь в цивилизованном обществе, человек должен «погасить» в себе чувство «выплеска энергии», и несмотря на то, что, испытывая стресс, организм человека готовится к действию (учащается пульс, напрягаются мышцы) самого действия не происходит. В результате, под воздействием частого стресса, человек находится в постоянном напряжении, накапливается чувство усталости, которое становится хроническим, чувство слабости, плохой сон и постоянное состояние недосыпа. Отпуск перестает приносить чувство отдыха и расслабления. Данные негативные проявления способствуют возникновению хронических патологических процессов в организме, могут привести к состоянию хронической депрессии.

Как противодействие стрессу, то есть постоянному напряжению, выступает релаксация, как состояние покоя в результате уменьшения и (или) устранения мышечного и (или) душевного напряжения.

Самыми эффективными техниками релаксации являются дыхательные упражнения, мышечная релаксация, визуализация, медитативные техники. Данные техники знакомы человечеству еще со времен Древнего Китая, в котором тысячелетия существуют практики, предназначенные для улучшения физического, психического, ментального здоровья и продления жизни. Данные техники нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было противостоять раздражению и психической усталости. При постоянном использовании техник релаксации, вырабатывается привычка. Но для всего этого, на начальном этапе, необходимо терпение и упорство.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Методы глубинной релаксации» актуальна запросом многих людей, особенно офисных работников, на выход из стресса, прекращение эмоционального дискомфорта.

Знание простых методов и техник, а также их направленность и воздействие на человека, позволит применять их в повседневной жизни и соответственно уменьшать уровень стресса.

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Методы глубинной релаксации» (далее Программа) имеет социально-гуманитарную направленность, и ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки по данному направлению и включает в себя: учебный план; рабочую программу учебной дисциплины и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также календарный учебный график и методические и оценочные материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

### **1.2. Нормативная база**

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,

- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

### **1.3. Адресат программы**

Программа рассчитана на неограниченный круг обучающихся.

Обучение проводится только на основе добровольности и при явной заинтересованности к теме программы.

### **1.4. Объём и срок освоения программы**

Объем программы – 48 академических часов.

1 академический час = 45 минут.

Срок освоения программы – 1 месяц (4 недели).

### **1.5. Форма обучения**

Программа реализуется в очно-заочной форме с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **1.6. Формы аттестации**

Текущий контроль результатов обучающихся происходит по итогам выполнения обучающимся самостоятельной работы после прохождения каждого занятия.

По итогам прохождения программы предусмотрена аттестация в форме тестирования и рефлексивного отчета. Оценка результатов – зачет.

## **1.7. Организация образовательного процесса**

Учебная программа включает синхронные и асинхронные занятия.

Лекции и практические занятия проводятся в синхронной форме посредством платформы для проведения видео-конференц-связи.

Практические задания (задания, направленные на отработку навыков/упражнений/практик) размещены на образовательной платформе Геткурс.

Программа рассчитана на 48 академических часов обучения и включает перечень тем, виды занятий, предназначенные для приобретения обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для решения поставленной цели.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Цель**

Практическое освоение релаксационных техник и методик, восстанавливающих нервную систему, формирование навыка осознанности о своём физическом и психическом состоянии в контексте понятий «стресс» и «релаксация».

### **2.2. Задачи**

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

- повышение знаний обучающихся о понятии и природе стресса, управляемых и неуправляемых факторах стресса;
- практическое освоение релаксационных техник, формирование практических навыков расслабления на всех уровнях: физического тела, нервной системы, психики, ума;
- знакомство, освоение и интеграция в повседневную жизнь навыков конструктивного общения и взаимодействия как интерперсонального, так и в малой социальной группе;
- изучение когнитивных технологий, направленных на коррекцию неконструктивной умственной деятельности;
- развитие универсальных навыков для повышения стрессоустойчивости человека в современном мире, а именно: эмоционального интеллекта, умения договариваться, работы в команде, способности адаптироваться к быстро меняющимся условиям;
- развитие общих способностей: осознанности, управления вниманием, самомотивации, управления эмоциями, сенсорной чувствительности в разных модальностях.

### **2.3. Планируемые результаты освоения программы:**

Предметные результаты освоения программы.

Предметные результаты:

- знает базовые понятия по разделам программы;
- знает противопоказания для выполнения релаксационных техник и упражнений;
- знает и умеет применять релаксационные техники;
- знает как релаксационные техники влияют на здоровье человека.

Обладает навыками:

- расслабления, успокоения, выхода из состояния непрерывного нервного напряжения, используя релаксационные техники и упражнения;
- повышения уровня энергии, работоспособности, выносливости, используя релаксационные техники и упражнения;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно выделять и формулировать цель занятий;
- умение контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение управления вниманием, самомотивацией, управления эмоциями, сенсорной чувствительности в разных модальностях.

Личностные результаты: проявляет интерес к предмету и целенаправленной познавательной деятельности, к собственному здоровью.



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план

ЛК – Лекции

ПЗ – Практические занятия

СР – Самостоятельная работа

1 академический час = 45 минутам

Наименование темы	Количество часов			Форма контроля знаний	
	Всего	Синхронные занятия с применением ЭО и ДОТ			
		ЛК	ПЗ		Самостоятельная работа
Урок 1. Знакомство	4,4	2,0	1,3	1,1	наблюдение
Урок 2. Фундамент практики	5,4	2,0	1,3	2,1	наблюдение
Урок 3. Углубление в практику	9,3	2,0	1,3	6,0	наблюдение
Урок 4. Медитативный комплекс упражнений	9,3	1,3	2,0	6,0	наблюдение
Урок 5. Раскрытие сердца	9,3	1,3	2,0	6,0	наблюдение
Урок 6. Развитие метакомпетенций	9,3	2,0	1,3	6,0	наблюдение
Аттестация	1,0	0,0	0,0	1,0	тест; рефлексивный отчет
Всего	48,0	10,7	9,3	28,0	
Общая трудоемкость программы	48 академических часов				

#### 3.2. Рабочие программы дисциплин

##### Урок 1. Знакомство

###### Лекция:

Приветствие. Знакомство. Описание цели программы и текущего занятия. Понятие «стресс». Связь состояния психики и здоровья. Эмоциональные реакции на стресс. Психологические реакции на стресс. Физиологические

реакции на стресс. Психологические типы людей, характерные признаки. Конституциональные и половые различия проявлений стресса.

Практическое занятие:

- 1) Самодиагностика стрессового состояния. Обучающиеся отмечают по 100 бальной шкале свое эмоциональное состояние на события, которые происходили за последний год. Возможный перечень событий диктует преподаватель. Оценка и обсуждение результатов.
- 2) Упражнение «Улыбка перед зеркалом». Цель, влияние на психологическое состояние и правила выполнения.
- 3) Упражнение «Смотрение в небо». Цель, влияние на психологическое состояние и правила выполнения.

Задание для самостоятельной работы:

Посмотреть видео на платформе и вспомнить как выполняются упражнения «Улыбка перед зеркалом» и «Смотрение в небо».

Домашнее задание:

1. Ежедневно выполняйте упражнения «Улыбка перед зеркалом» и «Смотрение в небо».
2. Через 2 (два) дня после занятия напишите в поле для ответа, какое влияние оказывает на ваше состояние выполнение данных упражнений.

## **Урок 2. Фундамент практики.**

Лекция:

Приветствие. Описание цели текущего занятия. Что такое принятие и осознание себя. Как переживать обиды. Как проживаются любые переживания. Принятие. Головная боль и проживание. Как проживать боль и негатив.

Практическое занятие:

1. Определение формулы своего темперамента с целью определения наиболее подходящей техники релаксации. Преподаватель диктует перечень состояний, обучающиеся отмечают знаком «+» если данное

состояние им свойственно. Подсчет результатов. Определение по формуле: холерический тип, сангвинический, флегматический, меланхолический. Обсуждение результатов.

## 2. Освоение и назначение упражнений:

- Правильное положение тела (помогает достичь устойчивой и расслабленной позы, которая снижает физическое напряжение и способствует свободному дыханию и циркуляции энергии)
- Тишина (позволяет успокоить ум и перестать сопротивляться внутренним и внешним процессам, создавая основу для внутреннего мира и гармонии)
- Попеременное дыхание (способствует гармонизации работы нервной системы, улучшает концентрацию и успокаивает ум)
- Отдых (позволяет снимать накопленное напряжение, восстанавливать и приводить в состояние равновесия весь организм человека)

### Задание для самостоятельной работы:

Ознакомиться на платформе с техникой безопасности перед выполнением упражнений, рекомендациями как следить за временем в практике, описанием и видеозаписями упражнений.

Выполнение практик:

Утром:

1. Упражнение «Улыбка перед зеркалом»
2. Блок Сидя
3. «Смотрение в Небо» (в светлое время суток)

Вечером:

1. Блок Сидя.

### Домашнее задание:

1. Выполняйте упражнения ежедневно
2. Напишите ответ на вопрос: Как Вы проживаете переживания?

### Урок 3. Углубление в практику

#### Лекция:

Приветствие. Описание цели текущего занятия. Психоэмоциональные состояния и перестроечные процессы. Осознанное проживание эмоций. Способность к ауторегуляции, т.е. сознательного воздействия на те или иные процессы, происходящие в организме. Приемы и техники, позволяющие уменьшить стресс, снять внутренние блоки. Основной принцип общения с людьми. Обсуждение.

#### Практическое занятие:

##### 1. Освоение и назначение упражнений:

- Затихание (помогает войти в состояние глубокого внутреннего покоя, замедляя внутренние процессы, такие как мысли и дыхание)
- Слушание (развивает способность воспринимать окружающий мир через слух без анализа и усилий, что способствует повышению концентрации и осознанности)
- Слушание всем телом (позволяет более глубоко ощущать вибрации и энергетику окружающего мира, повышая сенсорную чувствительность и внутреннюю связанность)
- Состояние «Сейчас» (способствует развитию осознанного восприятия жизни)
- Сердечное тепло (для развития способности к глубокому эмоциональному взаимодействию и гармонизации внутреннего состояния)

##### 2. Соединение упражнений в комплекс «Блок сидя» в правильной последовательности:

«Правильное положение тела» -> «Тишина» -> «Попеременное дыхание» -> «Тишина» -> «Затихание» -> «Слушание» -> «Слушание всем телом» -> «Тишина» -> «Сердечное тепло» -> «Тишина» -> «Отдых» -> Плавный выход из занятия

#### Задание для самостоятельной работы:

Ознакомиться на платформе с техникой безопасности перед выполнением упражнений, последовательностью выполнения практик, описанием правильной последовательности выполнения Блока сидя и описанием выполняемых элементов, а также видеозаписями как правильно выполнять элементы «Состояние сейчас» и «Сердечное тепло».

Выполнение практик:

Утром:

1. Упражнение «Улыбка перед зеркалом с прямым позвоночником»
2. Блок Сидя (с новыми элементами)
3. «Смотрение в Небо» (в светлое время суток)

Вечером:

1. Блок Сидя.

Домашнее задание:

1. Выполняйте упражнения ежедневно
2. Опишите свое состояние, на сколько оно изменилось после применения практик и техник?

#### **Урок 4. Медитативный комплекс упражнений**

Лекция:

Приветствие. Описание цели текущего занятия. Влияние медитативного комплекса упражнений на физиологическое и психическое состояние человека. Нервная система и регуляция мышечного тонуса. Влияние на позвоночник и его роль как центральной «артерии» организма. Воздействие на кровеносную и лимфатическую системы. Активизация энергетических каналов и улучшение дыхательной функции. Психологические и когнитивные эффекты. Гармонизация работы внутренних органов.

Практическое занятие:

Освоение и назначение упражнений: потягивание; правильное положение тела лежа; приветствие солнцу; водопад; продольные перекаты; поперечные перекаты; велосипед.

#### Задание для самостоятельной работы:

Ознакомиться на платформе с техникой безопасности перед выполнением упражнений, последовательностью выполнения практик, описанием правильной последовательности выполнения Блока сидя и Блока лежа, и описанием выполняемых элементов, а также видеозаписями как правильно выполнять упражнения: потягивание; правильное положение тела лежа; приветствие солнцу; водопад; продольные перекаты; поперечные перекаты; велосипед; волна; очистительное дыхание.

#### Выполнение практик:

##### Утром:

1. Упражнение «Улыбка перед зеркалом с прямым позвоночником»
2. Блок лежа
3. Блок сидя
4. «Смотрение в Небо» (в светлое время суток)

##### Вечером:

1. Блок Сидя.

#### Домашнее задание:

1. Выполняйте упражнения ежедневно
2. Напишите, как у вас проходит разучивание упражнений и элементов, какие ощущения вы наблюдаете, с какими трудностями столкнулись?

## **Урок 5. Раскрытие сердца**

### Лекция:

Приветствие. Описание цели текущего занятия. Понятие «Раскрытие сердца». Состояние «Закрытое сердце» как психологическое состояние и связь данного

состояния с состоянием стресса. Эмоциональная и духовная гармония. Отношения с окружающими.

#### Практическое занятие:

Разбор ситуаций, при которых «сердце закрылось» и определение связи с внутренним состоянием, приводящим к стрессу.

Практики по раскрытию сердца: «чувственное проговаривание» и «сердечное тепло». Тренировка проживания эмоциональных состояний благодарности, сердечного тепла, радости.

Освоение и назначение упражнений: наклоны к ноге; змея; лук; кузнечик; скручивание.

#### Задание для самостоятельной работы:

Ознакомиться на платформе с техникой безопасности перед выполнением упражнений, последовательностью выполнения практик, описанием правильной последовательности выполнения Блока сидя и Блока лежа и описанием выполняемых элементов, а также видеозаписями как правильно выполнять упражнения: наклоны к ноге; змея; лук; кузнечик; скручивание.

#### Домашнее задание:

1. Выполняйте упражнения ежедневно
2. Напишите, как у вас проходит разучивание упражнений и элементов, какие ощущения вы наблюдаете, с какими трудностями столкнулись?

## **Урок 6. Развитие метакомпетенций**

### Лекция:

Приветствие. Описание цели текущего занятия. Понятие метакомпетенций как необходимая составляющая бесстрессового образа жизни для современного человека. Компоненты метакомпетенций. Этапы формирования и переноса метакомпетенций в практическую деятельность. Формирование осознанного образа жизни через взаимодействие человека с окружающим миром. Навыки построения гармоничных отношений на внутриличностном, межличностном,

социальном и мета уровнях. Работа в коллективе, навыки бесстрессовой коммуникации. Понятия круг влияния и круг забот как стрессогенные факторы.

Практическое занятие:

«Я-сообщения» как техника предотвращения конфликтов. Отработка навыка в группе.

Задание для самостоятельной работы:

Ознакомиться на платформе с последовательностью выполнения практик, описанием правильной последовательности выполнения Блока сидя и Блока лежа и описанием выполняемых элементов.

Домашнее задание:

1. Выполняйте упражнения ежедневно
2. Практикуйте технику «я-сообщения». Напишите результат.



### 3.3. Календарный учебный график

Наименование темы	1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 неделя
Урок 1. Знакомство	4,4									
	ЛК	ПЗ	СР							
	2,0	1,3	1,1							
Урок 2. Фундамент практики				5,4						
				ЛК	ПЗ	СР				
	2,0	1,3	2,1							
Урок 3. Углубление в практику				9,3						
				ЛК	ПЗ	СР				
	2,0	1,3	6,0							
Урок 4. Медитативный комплекс упражнений				9,3						
				ЛК	ПЗ	СР				
	1,3	2,0	6,0							
Урок 5. Раскрытие сердца				9,3						
				ЛК	ПЗ	СР				
	1,3	2,0	6,0							
Урок 6. Развитие метакомпетенций				9,3						
				ЛК	ПЗ	СР				
	2,0	1,3	6,0							
Аттестация										1,0
										А
										1,0
Всего часов в неделю	9,8			18,6			18,6			1,0
Общая трудоемкость программы	48 академических часов									

Сокращения: ЛК – лекции; ПЗ – практическое занятие; СР – самостоятельная работа; А - аттестация

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

Теоретические и практические занятия проводятся в синхронной форме. Практические задания выполняются самостоятельно, посредством изучения материала на образовательной платформе и выполнения упражнений и техник.

Для реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий 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,
- проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

При реализации Программы с применением дистанционных технологий, обучающийся организует свое рабочее место самостоятельно.

Для выполнения заданий обучающемуся предоставляется аккаунт на образовательной платформе на всё время доступа к материалам.

Для проведения занятий и записи лекций используются:

На стороне преподавателя:

Персональный Компьютер: системный блок: корпус MidiTower Deepcool MATREXX 55 MESH black; процессор: Intel(R) Core (TM) i7-12700K 3.61 GHz; оперативная память: 32,0 ГБ; видеокарта: NVIDIA GeForce RTX 3060; твердотельный накопитель SSD M2: 1Тб

Монитор. Модель: Benq GVV2780. Экран (диагональ) 27 дюймов.

Беспроводной набор (клавиатура и мышь). Модель: defender auckland c-987

Web-камера. Модель: Elgato FaceCam

Цифровая вокальная радиосистема. Модель: SHURE GLXD24RE/SM58 Z2 (включает высококачественный микрофон SM58, приёмник GLXD4R)

Динамики. Модель: Dynacord A115A

Наушники. Модель: Sennheiser HD 58X Jubilee

Бесшовный Wifi. Точка доступа Ubiquiti UniFi AP AC Long Range (5-pack) (UAP-AC-LR-5)

МФУ. Модель: Konica Minolta bizhub C250i"

Организация имеет сайт в информационно-коммуникационной сети «Интернет» <https://center-hsd.ru/>.

Организация обеспечена доступом к глобальной сети Интернет. 10 Мбит/с по безлимитному тарифному плану. Круглосуточно.

Обучение проходит посредством сервиса видео-конференц-связи «Яндекс.Телемост» и на платформе GetCourse, принадлежащей ООО «Система Геткурс». ООО «Система Геткурс» располагает виртуальным выделенным сервером. Также, для оперативной связи с обучающимися используется Telegram (Телеграм) - кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями.

На платформе GetCourse реализована электронная система учета обучающихся. Данная система учета позволяет фиксировать дату и время входа обучающихся для занятий, дату прохождения каждого урока, дату и статус теста, задания.

Электронная библиотека – научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>. Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО в разделе «Библиотека».

На стороне обучающегося:

Для доступа к учебным материалам на платформе Getcourse:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;
- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Опера актуальной версии.
- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 5 Мбит/с;
- встроенные или внешние web камера и микрофон

## **4.2. Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами, имеющими педагогическое образование или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики и имеющими опыт работы и/или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы, что соответствует требованиям Приказа Минтруда

России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

Преподаватели: педагоги дополнительного образования. Обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее или среднее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование.

Административный персонал: обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль, настройку технического обеспечения и текущую организационную работу.

### **4.3. Методические материалы**

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде. Программа обеспечена учебно-методическими материалами.

Изучать программу рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

На лекциях (теоретических занятиях) преподаватель озвучивает тему, обосновывает место и роль этой темы в Программе, раскрывает ее практическое значение.

Практические занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий и/или отработкой навыков, позволяющих достичь планируемых результатов.

Изучение программы включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение правильного выполнения техник (практик), пройденных на уроке и размещенных в виде видеопрезентаций на образовательной платформе;
- выполнение упражнений (практик), пройденных на уроке.

Аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения образовательной программы.

Цель аттестации – оценить работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Аттестация проводится в форме зачета в виде тестирования и рефлексивного отчета с выставлением каждому обучающемуся результата «зачет/незачет». Обучающийся получает оценку «зачтено», если ответит правильно вопросы теста и направит рефлексивный отчет.

#### **4.4. Литература**

1. Астахова К.А., Лысенко Т.И. Влияние дыхательных упражнений и медитации на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 107-7. С. 13-15.
2. Демьянова Л.М., Капустина Е.В., Бондаренко А.А. Пилатес как один из способов борьбы со стрессом // Аллея науки. 2019. Т. 2. № 5 (32). С. 312-313.
3. Минина Е.Н., Бобрик Ю.В. Возможности коррекции психофизического состояния у женщин с повышенным уровнем тревожности при использовании дыхательных и релаксационных упражнений // Физическая и реабилитационная медицина. 2019. Т. 1. № 3. С. 42-48.
4. Охотина О.А. Способы борьбы со стрессом на рабочем месте в России и за рубежом // Студенческая наука и XXI век. 2019. Т. 16. № 1-2 (18). С. 371-372.
5. Плыкин А.Н. Противодействие стрессу, и нахождение эффективных и быстрых методов снятия стресса в современном мире // Символ науки: международный научный журнал. 2015. № 11-2. С. 219-224.

6. Терентьев А.С., Егорычева Е.В. Физические упражнения как метод предупреждения депрессии // Современные научные исследования и разработки. 2018. Т. 1. № 12 (29). С. 576-577.

## **5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Формы текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль осуществляется педагогом в виде наблюдения за процессом освоения Программы (проверка ответов на задания; ответы на вопросы обучающихся).

Текущий контроль позволяет получить первичную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала, а также стимулировать регулярную и целенаправленную работу обучающихся.

### **5.2. Аттестация**

Аттестация осуществляется после успешного освоения образовательной программы в полном объеме. В программе предусмотрена аттестация в виде тестирования и рефлексивного отчета.

Тестирование проводится посредством платформы Геткурс. Рефлексивный отчет направляется посредством размещения его на платформе Гекурс.

#### **Критерии оценки результатов.**

Тест считается пройденным, если обучающийся правильно ответил на все 5 вопросов.

Рефлексивный отчет принимается если содержательно раскрыты предусмотренные темы.

Форма оценивания: зачет/незачет

#### **Оценочные материалы для аттестации:**

1. Рефлексивный отчет, раскрывающий темы: в каком состоянии пришли на программу и с какими задачами; какие методики и техники курса позволяют вам больше справиться с волнением и стрессом, которые вы применяете (например) на работе; какие изменения вы в себе ощущаете по итогам прохождения программы.

2. Тест:

1. **Какую роль играет "медитативный комплекс упражнений"?**



- Укрепление мышечной массы
- Снижение стресса и достижение внутреннего равновесия
- Улучшение координации движений

**2. Как правильно выполнять упражнение "Попеременное дыхание"?**

- Пережимать одну ноздрю, вдыхая через другую, затем менять стороны
- Вдыхать через рот и выдыхать через нос
- Дышать только через одну ноздрю на протяжении всей практики

**3. Как выполняется элемент "Тишина"?**

- в любом людном месте, внимание на дыхание
- наблюдаем за ощущениями без анализа и оценки
- только стоя, внимание в тело

**4. «Я-сообщение» - это прием направленный на:**

- метод убеждения
- привлечение внимания к своему мнению
- говорить о своих чувствах и переживаниях, не переходя на личности и не оценивая поведение

**5. Какова цель упражнения "Попеременное дыхание"?**

- гармонизация работы нервной системы, улучшение концентрации
- профилактика бронхо-легочных заболеваний
- мгновенное успокоение