

Индивидуальный предприниматель Еремина Ольга Александровна

УТВЕРЖДЕНА

приказом ИП
Еремина О.А. от
20.10.2025 г № б/н

/О.А.Еремина/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Реформа»**

Срок освоения: 51 а.к.

Возраст учащихся: от 18 лет

Выдаваемый документ: сертификат о прохождении курса

Форма обучения: заочная форма обучения (исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Разработчик: Еремина О.А.

г. Краснодар, 2025 г.

Содержание

1. Общая характеристика программы	3
1.1 Пояснительная записка	3-5
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы	6-7
2. Содержание программы	7
2.1. Учебный план	7-9
2.2. Рабочая программа	10-14
3. Организационно-педагогические условия	15
3.1. Календарный учебный график	15
3.2. Материально-технические условия реализации программы	16
3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	16-17
3.4. Кадровое обеспечение программы	18
4. Оценка качества освоения программы	18
5. Формы аттестации, оценочные материалы и иные компоненты	18-20

1. Общая характеристика программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Реформа» (далее — Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 № 629.

Актуальность программы.

Программа относится к дополнительным общеразвивающим и ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей взрослых обучающихся в личностном развитии, формировании культуры здорового образа жизни, осознанного движения и самоорганизации. Современный образ жизни — длительная работа за компьютером, высокая «экранная» нагрузка, низкая подвижность — ведёт к функциональным дисбалансам мышц лица и шеи, нарушению поструральных привычек, поверхностному дыханию и повышенному мышечному напряжению. На этом фоне растёт запрос на безопасные, немедицинские практики саморазвития, дающие понятный и проверяемый результат в быту и на работе.

Программа системно закрывает этот запрос: последовательно формирует навыки осознанного дыхания, поструральной грамотности и мягкой мышечной мобилизации, навыки работы с жевательным аппаратом и мимикой, а также общую двигательную подготовку через динамические и экспресс-комплексы. Структура занятий (короткие видео-уроки + самостоятельная практика) и встроенные инструменты самоконтроля (фотофиксация, промежуточное и итоговое тестирование) обеспечивают поступательное освоение материала и устойчивое внедрение полезных привычек в повседневную рутину.

Обучение развивает телесную осознанность, координацию, двигательную культуру, коммуникативную выразительность, стрессоустойчивость и навыки самоорганизации — компетенции, востребованные в условиях высокой цифровизации труда. Программа предназначена для широкого круга взрослых слушателей, в том числе тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни, много работает за компьютером или публично взаимодействует (голосовые и клиентские профессии), и ищет доступные инструменты улучшения самочувствия и внешнего вида без медицинских вмешательств.

Дополнительная общеразвивающая программа «Реформа» не относится к медицинской деятельности, не содержит диагностики, лечения или реабилитации, не формирует профессиональной квалификации и не заменяет медицинские консультации. Рекомендовано соблюдать щадящий режим выполнения упражнений и учитывать индивидуальные ограничения здоровья.

Отличительные особенности программы

Использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения, обеспечивающих комфортные условия для обучающихся и педагогов; применение электронных образовательных ресурсов (дистанционно, с применением исключительно дистанционных образовательных технологий).

Педагогическая целесообразность образовательной программы достигается применением современных принципов, методов, технологий образовательной деятельности. Реализация программы осуществляется с применением дистанционных технологий и современных педагогических принципов обучения, позволяющих не только получить полезные знания и умения, но и способствующих развитию личности обучающегося как субъекта собственной стратегии жизни.

Это такие принципы, как:

- опора на имеющийся у обучающихся жизненный опыт;
- системность, последовательность и доступность излагаемого материала, изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;
- развитие в обучающихся самостоятельности, умения планировать свою деятельность.

Адресат программы: к освоению программы допускаются обучающиеся от 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

Режим занятий: Учебная нагрузка устанавливается **6–7 академических часов в неделю** согласно календарному графику (раздел 3.1), включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы. Занятия проводятся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; обучающийся осваивает материалы в удобное время при соблюдении рекомендуемого режима: **3–5 дней в неделю, не более 3 ак. часов в день**, с перерывами для восстановления. Внутри недели предусмотрены короткие видео-уроки (до 50 минут) и самостоятельная практика по каждому уроку. Промежуточный контроль — на 4-й неделе (1 ак. час), итоговая аттестация — на 8-й неделе (1 ак. час).

Продолжительность одного академического часа — 45 минут. Занятие при реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий включает: просмотр видеоурока (теоретический материал) — не менее 60% времени занятия; выполнение практических упражнений — до 25% времени занятия; самоконтроль по вопросам и чек-листу — до 15% времени занятия. Указанное распределение обеспечивает продолжительность каждого занятия не менее 45 минут и закреплено в учебном плане программы.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная (дополнительная общеразвивающая). Программа не относится к медицинской деятельности, не включает диагностику, лечение или реабилитацию.

Язык обучения: русский.

Уровень программы: базовый.

Сроки обучения: общая трудоемкость программы составляет 51 ак. час, прием на обучение по программе осуществляется в течение всего года.

Форма обучения: программа реализуется в заочной форме обучения (исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Особенности организации образовательного процесса. Изучение материала осуществляется дистанционно с использованием личного кабинета на платформе по адресу <https://getcourse.ereminaolga.ru/teach/control/stream/view/id/935795416>. Учебные занятия включают изучение видеоматериала, размещенного в СДО. Самостоятельная работа обучающегося заключается в усвоении материалов учебных занятий и материалов темы, выполнении практических заданий соответствующего модуля, выполнении задания на странице темы (урока). Консультации проводятся в онлайн-режиме, в том числе через чат сообщений в СДО за счет часов самостоятельной работы.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

Цель: создать условия для формирования у обучающихся устойчивой и безопасной самостоятельной практики: осознанного дыхания, постуральной грамотности, мягкой мобилизации мышц лица и шеи, навыков релаксации и общего двигательного тонуса для повышения качества повседневной жизни.

Задачи:

- сформировать представления о правилах безопасного немедицинского выполнения упражнений (разминка, дозировка, самоконтроль, противопоказанные действия);
- освоить базовые дыхательные техники и их настройку для работы мышц лица и шеи;
- отработать комплексы по темам курса: осанка и грудной отдел; жевание/глотание; уздечка; шея и лицевые мышцы; тазовое дно и дыхание; центр лица и мимика; межбровка и глаза; ягодицы/стопы; живот и поясница; работа с асимметриями; релаксация; динамический стрейч; комплексные и экспресс-уроки;
- сформировать индивидуальный режим занятий (3–5 дней в неделю, 20–45 минут), внедрить инструменты самоконтроля (дневник практики, фотофиксация «до/после»);
- развить навыки саморегуляции и снижения мышечного напряжения при «экранной» нагрузке.

Планируемые результаты обучения: планируемыми результатами обучения являются:

Знания:

- правила безопасной бытовой практики, структура урока и последовательность освоения;
- принципы осанки, дыхания, работы жевательного и мимического аппарата в немедицинском аспекте;
- назначение основных упражнений курса и критерии самоконтроля (ощущения, амплитуда, дыхание, отсутствие боли).

Умения:

- демонстрировать правильную технику ключевых упражнений по темам курса;
- составлять индивидуальный недельный план (3–5 тренировочных дней) из уроков программы;
- выполнять экспресс-комплекс 10–15 минут и полный комплекс 20–30 минут;
- применять дыхательные техники для снижения мышечного напряжения и восстановления;

- вести дневник практики и фотофиксацию, корректировать нагрузку с учётом самочувствия.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей), тем	Общая трудоёмкость, ак.ч.	Всего учебных занятий (с применением ДОТ), ак.ч.	В том числе лекции (теория), ак.ч.	В том числе практика, ак.ч.	Самостоятельная работа, ак.ч.	Формы контроля/ аттестации
1	Вводная информация	1	—	—	—	1	—
1.1	Как мы будем заниматься на курсе	0,25	—	—	—	0,25	—
1.2	Фото «до»: какие и зачем делать	0,25	—	—	—	0,25	—
1.3	Работа с кураторами	0,25	—	—	—	0,25	—
1.4	Реквизит для курса и правила ухода за ним; рекомендации стоматолога	0,25	—	—	—	0,25	—
2	Урок 1. Дыхание 1	2	1	1	—	1	—
3	Урок 2. Дыхание и настройка работы органов дыхания	4	2	2	—	2	Задание
4	Урок 3. Удлиняем уздечку	2	1	1	—	1	Задание
5	Урок 4. Раскрытие грудного отдела	2	1	1	—	1	—
6	Урок 5. Удлиняем шею + обезболивающее	2	1	1	—	1	Задание
7	Урок 6. Осанка, походка и грудной отдел;	2	1	1	—	1	—

	бонус «Поднимаем свод стопы»						
8	Урок 7.2 Открытие рта, глотание, жевание		1	1	—	1	Задание
9	Урок 8. Тазовое дно и дыхание 1	2	1	1	—	1	—
10	Урок 9. Учимся улыбаться + 3 вида скул	2	1	1	—	1	Задание
11	Урок 10. Тазовое дно и дыхание 2; бонус «Дыхание + пресс»	2	1	1	—	1	—
12	Урок 11. Центр лица, мимика	2	1	1	—	1	Задание
13	Промежуточная аттестация	1	1	1	—	—	Тест
14	Урок 12. Ягодицы стоя; бонус «Спина + ягодицы»	2	1	1	—	1	—
15	Урок 13.2 Межбровка, глаза	2	1	1	—	1	Задание
16	Урок 14. Ягодицы и стопы	2	1	1	—	1	—
17	Урок 15.2 Подтяжка глаз и лица; дополнение у стены	2	1	1	—	1	Задание
18	Урок 16. Живот и поясница; бонус «Артикуляция позвоночника»	2	1	1	—	1	—
19	Урок 17.2 Асимметрия	2	1	1	—	1	Задание
20	Урок 18.2 Расслабление	2	1	1	—	1	—

	поясницы и живота						
21	Урок 19. Лицо, шея + тело за 1 час	4	2	2	—	2	Задание
22	Урок 20. Комплексный урок на все лицо	2	1	1	—	1	—
23	Урок 21. Экспрессы для лица и тела	4	2	2	—	2	Задание
24	Итоговая аттестация	1	1	1	—	—	Тест
Итого	24	51	26	26	—	25	—

Учебный план размещается в личном кабинете обучающегося в системе дистанционного обучения (СДО). Учебные занятия включают изучение видеоматериала, размещенного в СДО (теория), и выполнение практических упражнений в рамках занятия. Самостоятельная работа обучающегося заключается в выполнении практических занятий, усвоении материалов учебных занятий и материалов темы, выполнении практических заданий соответствующего модуля, выполнении задания на странице темы (урока), самоконтроле. Консультации проводятся в онлайн-режиме, в том числе через чат сообщений в СДО за счет часов самостоятельной работы. На занятиях с коротким видеоуроком практическая часть дополняется повторным просмотром фрагментов и отработкой упражнений. Форма контроля «Задание» по урокам направления «лицо» — видео с выполнением упражнений на проверку (перечень упражнений в рабочей программе). По урокам направления «тело» обязательной проверки нет: обучающийся может направлять вопросы и видео с упражнениями в чат курса по желанию. ПА — промежуточная аттестация (4-я неделя обучения). ИА — аттестация по итогам освоения программы (8-я неделя обучения).

2.2. Рабочая программа

1. Вводная информация

Время: 1 ак.ч.

Теория: Вводная информация (как мы будем заниматься на курсе; фото «до»: какие и зачем делать; работа с кураторами; реквизит для курса и правила ухода за ним; рекомендации стоматолога по занятиям функциональным фейсбилдингом).

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

2. Урок 1. Дыхание 1

Время: 2 ак.ч.

Теория: Дыхание 1.

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

3. Урок 2. Дыхание и настройка работы органов дыхания

Время: 4 ак.ч.

Теория: Дыхание и настройка работы органов дыхания.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

4. Урок 3. Удлиняем уздечку

Время: 2 ак.ч.

Теория: Удлиняем уздечку.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

5. Урок 4. Раскрытие грудного отдела

Время: 2 ак.ч.

Теория: Раскрытие грудного отдела.

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

6. Урок 5. Удлиняем шею + обезболивающее

Время: 2 ак.ч.

Теория: Удлиняем шею + обезболивающее.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

7. Урок 6. Осанка, походка и грудной отдел; бонус «Поднимаем свод стопы»

Время: 2 ак.ч.

Теория: Осанка, походка и грудной отдел; бонус «Поднимаем свод стопы».

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

8. Урок 7. Открывание рта, глотание, жевание

Время: 2 ак.ч.

Теория: Открывание рта, глотание, жевание.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

9. Урок 8. Тазовое дно и дыхание 1

Время: 2 ак.ч.

Теория: Тазовое дно и дыхание 1.

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

10. Урок 9. Учимся улыбаться + 3 вида скул

Время: 2 ак.ч.

Теория: Учимся улыбаться + 3 вида скул.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

11. Урок 10. Тазовое дно и дыхание 2; бонус «Дыхание + пресс»

Время: 2 ак.ч.

Теория: Тазовое дно и дыхание 2; бонус «Дыхание + пресс».

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

12. Урок 11. Центр лица, мимика

Время: 2 ак.ч.

Теория: Центр лица, мимика.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

13. Промежуточная аттестация

Время: 1 ак.ч.

Теория: Промежуточная аттестация (автоматизированное тестирование по темам уроков 1–11).

Практика: -

Материалы: автоматизированное тестирование на платформе.

Самостоятельная работа: подготовка к промежуточной аттестации; повторение материала пройденных уроков.

14. Урок 12. Ягодицы стоя; бонус «Спина + ягодицы»

Время: 2 ак.ч.

Теория: Ягодицы стоя; бонус «Спина + ягодицы».

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

15. Урок 13. Межбровка, глаза

Время: 2 ак.ч.

Теория: Межбровка, глаза.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока). Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

16. Урок 14. Ягодицы и стопы

Время: 2 ак.ч.

Теория: Ягодицы и стопы.

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

17. Урок 15. Подтяжка глаз и лица; дополнение у стены

Время: 2 ак.ч.

Теория: Подтяжка глаз и лица; дополнение у стены.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

18. Урок 16. Живот и поясница; бонус «Артикуляция позвоночника»

Время: 2 ак.ч.

Теория: Живот и поясница; бонус «Артикуляция позвоночника».

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

19. Урок 17. Асимметрия

Время: 2 ак.ч.

Теория: Асимметрия.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

20. Урок 18. Расслабление поясницы и живота

Время: 2 ак.ч.

Теория: Расслабление поясницы и живота.

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

21. Урок 19. Лицо, шея + тело за 1 час

Время: 4 ак.ч.

Теория: Лицо, шея + тело за 1 час.

Практика: Выполнение упражнений по теме занятия.

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

22. Урок 20. Комплексный урок на все лицо

Время: 2 ак.ч.

Теория: Комплексный урок на все лицо.

Практика: -

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

23. Урок 21. Экспрессы для лица и тела

Время: 4 ак.ч.

Теория: Экспрессы для лица и тела.

Практика: прислать упражнения, которые не получаются или вызывают сомнения (каждое видео повторить 2 раза).

Материалы: видеоматериал по теме занятия (урока).

Самостоятельная работа: самостоятельная работа по усвоению материала аудиторного занятия; выполнение упражнения (задания) на странице темы (урока).

24. Итоговая аттестация

Время: 1 ак.ч.

Теория: Итоговая аттестация (автоматизированное тестирование по темам всего курса).

Практика: -

Материалы: автоматизированное тестирование на платформе.

Самостоятельная работа: подготовка к итоговой аттестации; повторение материала всего курса.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля и аттестации.

Показатель	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
Уроки 1–24	у	у	у	у, п	у	у	у	у, и
Показатель				Недели 1–2	Недели 3–4	Недели 5–6	Недели 7–8	Итого, ак.ч.
Аудиторные занятия (с применением ДОТ), ак.ч.				6	7	6	7	26
Самостоятельная работа, ак.ч.				7	6	6	6	25
Всего часов, ак.ч.				13	13	12	13	51

у – аудиторные часы и самостоятельная работа (в т.ч. консультации)

п – промежуточная аттестация

и – аттестация по итогам освоения программы

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется исключительно с применением электронного обучения и дистанционных технологий на платформе по адресу: <https://getcourse.ereminaolga.ru/teach/control/stream/view/id/935795416>.

Для успешного обучения с использованием электронного обучения и дистанционных технологий рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP;
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7);
- наличие динамиков (наушников).

Для просмотра электронных образовательных ресурсов необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge;
- телефон, версия: iOS 9.x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше.

Для выполнения практических упражнений обучающийся обеспечивается (приобретает) реквизит, входящий в комплект для курса: лента-эспандер; массажные мячи (2 шт.); вальгусный тренажер «Пальчики»; спиральки/заглушки для носа; капельки для языка; скребок «Ракушка». Дополнительно используются эластичная лента, пилатес-мяч, пробка от вина (или цилиндрический предмет похожей формы и объема), книжка толщиной около 1,5 см, полотенце, подушка, стул (со спинкой), носки (4 шт.), вода. Перечень реквизита по каждому уроку указан в рабочей программе.

Правила хранения и ухода за силиконовыми тренажерами: мыть тренажеры обычным мылом (можно после каждого применения); не протирать спиртовыми растворами и антисептиками (при необходимости дезинфекции использовать перекись); хранить в специальной закрывающейся коробочке или мешочке; избегать прямых солнечных лучей.

3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах обучающихся на платформе по адресу <https://getcourse.ereminaolga.ru/teach/control/stream/view/id/935795416>, в том числе видео-занятия, учебные материалы;
- платформы системы дистанционного обучения (СДО) по адресу <https://getcourse.ereminaolga.ru/teach/control/stream/view/id/935795416>;

электронных библиотек:

- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>;

- Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.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 «Электронная библиотека».

Дополнительные материалы программы (размещены в СДО на страницах соответствующих уроков):

«Как дыхание влияет на тело и лицо» (урок 1);

«Почему осанка видна на лице» (урок 4);

«Дыхание и тазовое дно» (урок 8);

«Стопы и ягодицы» (урок 14);

«Поясница и живот» (урок 18);

«Лицо и тело: одна система» (урок 20);

видеоматериал «Рекомендации стоматолога по занятиям функциональным фейсбилдингом» (вводная информация).

Список литературы, доступной в электронных библиотеках:

Дыхание:

Теоретические аспекты применения дыхательных гимнастик для оздоровления: за и против. Собянин Ф.И.

<https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-primeneniya-dyhatelnyh-gimnastik-dlya-ozdovleniya-za-i-protiv>

Осанка и грудной отдел:

Современные представления об осанке (обзор литературы). Толстова Т.И., Пудова Т.И.
<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-osanke-obzor-literatury>

Обзор современных методов коррекции кифолордотической осанки. Бабыдов Е.А., Мусабекова Ж.Б.

<https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-sovremennyh-metodov-korreksii-kifolordoticheskoy-osanki>

ВНЧС, жевание, глотание:

Роль и значение внедрения программы профилактики заболеваний височно-нижнечелюстного сустава у людей пожилого и старческого возраста. Сеферян К.Г., Шакарьяни Л.В.

<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachenie-vnedreniya-programmy-profilaktiki-zabolevaniy-visочно-nizhnechelyustnogo-sustava-u-lyudey-pozhilogo-i-starcheskogo>

Стретчинг и мобилизация:

Роль растягивания мышц в физической культуре. Мирзаев Д.А.
<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-rastyagivaniya-myshts-v-fizicheskoy-kulture>

Некоторые вопросы оценки функционального состояния мышц. Драгич О.А., Горбачёва Н.В.
<https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-voprosy-otsenki-funktsionalnogo-sostoyaniya-myshts>

Мимика и выражения:

Современные представления об эволюции эмоциональных выражений и роли анатомических лицевых структур. Ростовцева В.В.
<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-evolyutsii-emotsionalnyh-vyrazheniy-i-rol-i-anatomicheskikh-litsevyh-struktur-v-etom-protsesse>

3.4. Кадровое обеспечение программы

К кадровой реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, требования к которым установлены Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

4. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения образовательной программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Оценка качества освоения образовательной программы обучающимися включает текущий контроль, промежуточную аттестацию, аттестацию по итогам освоения программы.

Процедура оценки уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы, а также соответствие их планируемым результатам проводится в форме заданий (тесты, практические задания).

5. Формы аттестации, оценочные материалы и иные компоненты

Программой предусмотрены такие виды аттестации, как текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Текущий контроль — это оперативная оценка уровня знаний, умений, навыков обучающихся относительно заявленных в программе результатов освоения программы по итогам изученных разделов, проводится в течение всего образовательного процесса. Текущий контроль знаний проводится в форме заданий (тесты, практические задания). По урокам направления «лицо» текущий контроль проводится в форме видео с выполнением упражнений на проверку (перечень упражнений — в рабочей программе); по урокам направления «тело» обязательной проверки нет, обучающийся может направлять вопросы и видео с упражнениями в чат курса по желанию.

Промежуточная аттестация — это оценка уровня и качества освоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам освоения разделов (уроков) 1–11. Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля и выполнения теста.

Аттестация по итогам освоения программы — это оценка уровня и качества достижения результатов, заявленных в программе, в конце всего образовательного периода. Аттестация по итогам освоения программы проводится в форме зачета результатов текущего контроля и выполнения итогового теста.

Текущий контроль знаний, промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы проводятся в соответствии с оценочными материалами, содержащими контрольно-измерительные материалы и критерии оценивания освоения программы.

Критерии оценки результатов освоения программы в процессе текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы:

Текущий контроль (тесты и/или практические задания):

высокий уровень — на все три вопроса теста темы (урока) даны правильные ответы с первой попытки и на вопросы задания (при наличии), требующие письменного ответа, даны полностью правильные развернутые ответы с пояснениями (при необходимости);

средний уровень — на два из трех вопросов теста темы (урока) даны правильные ответы с первой попытки и/или на вопросы задания (при наличии), требующие письменного ответа, даны развернутые ответы с пояснениями (при необходимости) с незначительными ошибками;

низкий уровень — менее чем на два из трех вопросов теста темы (урока) даны правильные ответы с первой попытки и/или на вопросы задания (при наличии), требующие письменного ответа, даны ответы, содержащие грубые ошибки, или ответа нет.

Промежуточная аттестация (предусмотрена учебным планом по итогам освоения разделов (уроков) 1–11):

высокий уровень — все задания текущего контроля пройденных тем выполнены на высоком уровне;

средний уровень — задания текущего контроля пройденных тем выполнены на высоком или среднем уровне и допускается не более одного задания, выполненного на низком уровне;

низкий уровень — более одного задания текущего контроля пройденных тем выполнено на низком уровне.

Аттестация по итогам освоения программы (предусмотрена учебным планом по итогам освоения всех разделов (модулей) программы):

высокий уровень — все задания текущего контроля выполнены на высоком уровне;

средний уровень — задания текущего контроля всех модулей выполнены на высоком или среднем уровне и допускается не более трех заданий, выполненных на низком уровне;

низкий уровень — более трех заданий текущего контроля всех модулей выполнено на низком уровне.

Задания (тесты, практические задания) для контроля (аттестации) размещены в системе дистанционного образования по адресу: <https://getcourse.ereminaolga.ru/teach/control/stream/view/id/935795416>, на страницах соответствующего раздела (урока) программы, они доступны авторизованному пользователю платформы, зачисленному в качестве обучающегося.

Обучающийся после освоения материалов соответствующего раздела выполняет задания в любое удобное ему время.

Обучающимся, выполнившим 80%–100% заданий программы, выдается сертификат об освоении программы. Обучающимся, выполнившим менее 80% заданий, выдается справка об обучении.

Дополнительно: обучающимся, направившим куратору фотографии «до» и «после» (требования к фотографиям размещены в СДО), предоставляется экспертная оценка результатов в форме коллажа с фотографиями до/после, а при наличии согласия обучающегося на размещение фотографий в чате курса — коллаж с разбором результата от куратора. Фотографии используются только с согласия обучающегося.