

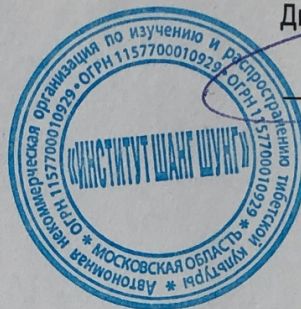
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ И
РАСПРОСТРАНЕНИЮ ТИБЕТСКОЙ КУЛЬТУРЫ

“ИНСТИТУТ ШАНГ ШУНГ”

ОГРН 1157700010929 ; ИНН/КПП 7709463604/ 503501001; 142541, Московская область, Павлово-Посадский район, р.п. Большие Дворы, ул.Маяковского, д. 2В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНО “Институт Шанг Шунг”



В.А. Беляев

Беляев В.А.

10.01.2020г.

Дополнительное образование

Дополнительная общеобразовательная
программа

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Внешние процедуры Ку-Нье.
Модуль 1»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.1. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ
 - 1.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
 - 1.3. КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 - 1.4. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
 - 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 - 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 - 2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
 - 4.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
 - 4.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
 - 4.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа

«Внешние процедуры Ку-Нье. Модуль 1»

Данная дополнительная общеразвивающая программа предназначена для лиц, проявляющих особый интерес к изучению оздоровительных систем тибетской медицины.

Программа имеет социально-педагогическую направленность, направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, помогает обучающимся адаптироваться в профессиональной сфере.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1. Цель программы

Целью данной программы является получение обучающимися необходимых теоретических и практических знаний оздоровительных систем тибетской медицины для практической деятельности в сфере оздоровления.

1.2. Требования к результатам освоения программы. Планируемые результаты обучения.

В результате изучения программы «Внешние процедуры Ку-Нье. Модуль 1» обучающиеся должны:

Знать:

- ✓ Теоретические основы тибетской медицины и её оздоровительных систем;
- ✓ Различные системы оценки(тестирования) состояния организма;
- ✓ Показания и противопоказания к применению тибетского оздоровительного массажа Ку-Нье;
- ✓ Каким должен быть специалист по оздоровительным системам тибетской медицины.
- ✓ Топографию основных точек воздействия массажа Ку-Нье
- ✓ Основы превенции и оздоровления;
- ✓ Основные положения коренного трактата по тибетской медицине;
- ✓ Системы оценки состояния организма;
- ✓ Основные положения о строении и функционировании тела;

Уметь:

- ✓ проводить оценку состояния(тестирование) организма человека;
- ✓ определять конституционный тип человека;
- ✓ готовить рабочее место для выполнения массажа.

Владеть:

- ✓ навыками выполнения всех базовых техник оздоровительного массажа Ку-Нье;
- ✓ навыками нахождения точек массажа Ку-Нье и воздействия на них;
- ✓ навыками организации процесса массажа для создания комфортных условий;
- ✓ навыками эргономичной работы при выполнении массажа.

Иметь представление:

- ✓ об истории появления и развития тибетской медицины;
- ✓ о месте тибетской медицины и её оздоровительных систем в современном мире;
- ✓ о прочих разделах, методах и системах тибетской медицины, не включенных в данную программу;
- ✓ о возможных побочных эффектах массажа Ку-Нье;
- ✓ о преимуществах и ограничениях применения массажа Ку-Нье.

1.3. Категория обучающихся

К освоению данной дополнительной общеразвивающей программы допускаются лица, имеющие определенный уровень образования и первоначальной подготовки, что обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы.

Уровень образования – среднее профессиональное и/или высшее образование.

Первоначальная подготовка обучающихся – в области медицины, физической культуры, спорта.

1.4. Основные характеристики программы

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут; занятия проводятся парами - два академических часа (сдвоенное занятие) с пятиминутным перерывом.

Продолжительность освоения программы – 32 академических часа по очной форме обучения.

Режим занятий 5 дней в неделю по 6 академических часов.

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

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ И
РАСПРОСТРАНЕНИЮ ТИБЕТСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

“ИНСТИТУТ ШАНГ ШУНГ”

ОГРН 1157700010929 ; ИНН/КПП 7709463604/ 503501001; 142541, Московская область, Павлово-Посадский район, р.п. Большие Дворы, ул.Маяковского, д. 2В.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Внешние процедуры Ку-Нье. Модуль 1»**

Цель: получение обучающимися необходимых теоретических и практических знаний оздоровительной системы тибетской медицины для практической деятельности в сфере оздоровления.

Продолжительность программы: 32 академических часа.

Форма обучения: очная.

№ пп	Наименование разделов	Всего, ак. час.	В том числе		Формы промежу- точного и итогового контроля
			Лекции	Практические занятия, семи- нары, тестиро- вание	
1	2	3	4	5	6
1	Основы тибетской медицины.	7	7		
2	Польза и противопоказания к применению оздоровительного массажа Ку-Нье.	2	2		
3	Топография массажных точек.	6	2	4	опрос
4	Техники массажа Ку-Нье.	15		15	
5	Итоговая аттестация	2		2	зачет
	ИТОГО	32	11	21	

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Наименование разделов	Всего, час.	Учебные дни и кол-во часов.					
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
1	Основы тибетской медицины.	7	6	1				
2	Польза и противопоказания к применению оздоровительного массажа Ку-Нье.	2		2				
3	Топография массажных точек.	6		3	3			
4	Техники массажа Ку-Нье.	15			3	6	6	
5	Итоговая аттестация	2						2

2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Внешние процедуры Ку-Нье. Модуль 1»)

Раздел 1. Основы тибетской медицины.

Философия Пяти Элементов. Для чего необходимо знание теории пяти элементов в тибетской медицине. Соответствие пяти элементов различным проявлениям природы. Соотношение структурных компонентов организма с пятью элементами. Характеристики пяти элементов. Глубинные взаимозависимые связи между явлениями природы и состоянием организма человека в парадигме пяти элементов. Вкусы в соответствии с пятью элементами.

Три жизненных начала человека. Для чего необходимо знание о трёх жизненных началах человека. Характеристики трёх жизненных начал человека. Как проявляются недостаток, избыток и дисбаланс трёх жизненных начал человека. Питание и образ жизни в соответствии с тремя жизненными началами человека. Сезонное и возрастное поведение и диета в соответствии с тремя жизненными началами. Учёт конституциональных особенностей человека при подборе и проведении методов воздействия для восстановления баланса организма. Семь видов конституции. Для чего необходимо уметь определять конституцию человека. Как определяется конституция человека. Характеристики трёх единичных видов конституции человека. Характеристики трёх двойных видов конституции человека. Характеристики одного сочетанного вида конституции человека. Особенности каждого из видов конституции человека. Учёт конституции при выборе воздействия.

Раздел 2. Польза и противопоказания к применению оздоровительного массажа Ку-Нье.

Показания к применению. Лечение нервных болезней. Общее расслабление. Гармонизация состояния человека, получающего массаж Ку-Нье. Польза для кровеносно-сосудистой системы. Лимфатическая система. Снятие психических и физических напряжений. Воздействие на три жизненных начала. Опосредованное воздействие на внутренние органы. Воздействие на органы чувств. Уменьшение и освобождение от болей. Улучшение работы опорно-двигательного аппарата. Очищение организма. Преодоление расстройств сна.

Обзор случаев, при которых массаж не рекомендуется или противопоказан

Противопоказания к применению. Наличие воспалительных процессов в организме. Повышенная температура. Наличие опухолей. Аллергии к используемому маслу. Открытые раны и язвы на коже. Обзор случаев, при которых не следует применять массаж Ку-Нье.

Раздел 3. Топография массажных точек.

Расположение массажных точек Ку-Нье. Происхождение точек. Точки, расположенные на голове. Точки, расположенные на лице. Точки, расположенные на спине. Точки, расположенные на передней поверхности торса. Точки, расположенные на руках. Точки, расположенные на ногах. Измерения для нахождения точек Ку-Нье. Стандартный анатомический размер Цон. Определение индивидуального Цон. Методы нахождения точек с использованием кратных стандартному размеру расстояний от характерных частей тела. Измерения для точек, расположенных на голове. Измерения для точек, расположенных на спине. Измерения для точек, расположенных на передней поверхности торса. Измерения для точек, расположенных на ногах. Измерения для точек, расположенных на руках.

Промежуточная аттестация (опрос)

Раздел 4. Техники Массаж Ку-Нье.

Подготовка массажного стола, его внешнего вида. Подготовка всех подсобных и расходных материалов. Как правильно и эстетично заправить стол. Обеспечение тихого, удобного места со свежим воздухом и комфортной температурой. Гигиенические требования к подготовке рабочего места. **Настройка и установление контакта.**

Подготовка внутреннего состояния массажиста Ку-Нье. Установление контакта. Лёгкое разминание области позвоночника. Как правильно обнажать массируемые части тела. **Массаж спины.** Подготовка к массажу спины. Последовательность массажа спины. Нанесение масла. Массаж области позвоночника. Массаж плеч. Массаж задней поверхности шеи. Прогревание особых точек Ку-Нье. Точки верхней, средней и нижней части спины. Воздействие на точки Ку-Нье. Эргономичная позиция оператора массажа. Массаж поясницы и ягодичной области тела. Техники растирания, разглаживания и разминания. Части рук, используемые для массажа. Дозирование давления при воздействии на точки. Эффект от массажа спины. Завершение массажа спины. **Массаж ног.** Подготовка к массажу ног. Последовательность массажа ног. Нанесение масла. Массаж стоп. Массаж лодыжек. Массаж области икр и голени. Массаж области бёдер. Прогревание особых точек Ку-Нье. Точки Ку-Нье на ногах. Воздействие на точки Ку-Нье на ногах. Массажные техники для ног. Точки Ку-Нье на ягодицах и методы воздействия на них. Завершение массажа ног. **Массаж рук.** Подготовка к массажу рук. Последовательность массажа рук. Нанесение масла. Массаж кисти. Массаж запястья. Массаж Предплечья. Массаж рук. Точки Ку-Нье на руках. Воздействие на точки Ку-Нье рук. Массажные техники для рук. Завершение массажа рук. **Массаж верхней части груди.** Подготовка массажа верхней части груди. Умещение маслом. Прогревание точек верхней части груди. Массаж грудины. Массаж плеч. Завершение массажа верхней части груди. **Массаж головы и шеи.** Подготовка массажа головы и шеи. Последовательность массажа головы и шеи. Умещение маслом. Правильная поддержка и повороты головы. Массаж волосистой части головы. Стимуляция волосяного покрова. Массаж шеи. Воздействие на точки головы. Показания к применению. **Массаж лица.** Последовательность массажа лица. Умещение маслом. Прогревание точек лица. Массаж области бровей. Массаж области лба. Точечный массаж центральной линии лица и головы. Воздействие на точки лица. Массаж органов чувств. Показания к применению. **Воздействие на точки Ку-Нье.** Определение состояния точки Ку-Нье и выбор метода воздействия. Температура точек. Плотность точки. Степень надавливания. Реакция на надавливание. Направление воздействия. Последовательность воздействия. Длительность воздействия. Назначение точек Ку-Нье. Выбор точек Ку-Нье в зависимости от состояния получающего массаж. Прогревание точек Ку-Нье. Меры предосторожности. **Завершение сеанса.** Укрывание получающего массаж. Лёгкий массаж для пробуждения. Прекращение контакта. Пауза для отдыха. Помощь при необходимости в одевании и схождении с массажного стола.

Раздел 5. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме зачета. По результатам выставляется оценка «зачет» или «незачет».

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация обучающихся осуществляется в следующих формах:

- ✓ промежуточная аттестация
- ✓ итоговой аттестации.

Итоговая аттестация (форма – зачет), по результатам которой выставляется оценка «зачет» или «незачет», состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть зачета проводится в форме теста.

Критерий оценивания.

Оценка «зачет» ставится в случае, если обучающийся ответил правильно на 50% и более вопросов.

Примерные вопросы теста:

1. Как называется основной трактат тибетской медицины.
2. Каких исторических личности, внесших вклад в формирование тибетской медицины вы знаете.
3. Как называются пять элементов в системе тибетской медицины.
4. Каким внутренним органам соответствуют пять элементов.
5. Как соотносятся вкусы и элементы.
6. Как называются три основных жизненных начала в системе тибетской медицины.
7. Как соотносятся пять элементов и три жизненных начала.
8. Как меняются проявления трёх жизненных начал в соответствии с возрастом человека.
9. Сколько типов конституции рассматривается в системе тибетской медицины.
10. Перечислить типы конституции, согласно системе тибетской медицины.
11. Какими видами обследования пользуется система тибетской медицины.
12. Где располагаются позиции для обследования пульса.
13. Какое время суток считается наиболее подходящим для пульсовой диагностики.
14. Что такое естественный врождённый пульс.
15. Какие три основных вида пульса устанавливаются при обследовании пульса.
16. Какие виды обследования путём осмотра применяются в тибетской медицине.
17. Что выясняется посредством обследования путём опроса.
18. Каковы основные причины, приводящие к дисбалансу в состоянии трёх жизненных начал.
19. Как влияют погодно-климатические условия на состояние трёх жизненных начал.
20. Какую пользу может принести массаж Ку-Нье.
21. При каких расстройствах рекомендуется Ку-Нье.
22. Каковы противопоказания для назначения массажа Ку-Нье.
23. Как называется и как определяется индивидуальный стандарт измерения для нахождения точек Ку-Нье.
24. В чём важность тщательной подготовки рабочего места для массажа Ку-Нье.
25. С чего начинается массаж Ку-Нье.
26. Для чего нужны настройка и установление контакта с получающим массаж.
27. На какие части (тела) разделяется полный массаж Ку-Нье.
28. В чём важность правильной позиции тела массажиста Ку-Нье при выполнении массажа.
29. Для чего применяется умещение маслом в массаже Ку-Нье.
30. Для чего применяется прогревание особых точек Ку-Нье.
31. Каковы основные зоны прогрева при массаже Ку-Нье.
32. Сколько точек применяется при массаже спины.
33. Сколько точек применяется при массаже ног.
34. Сколько точек применяется при массаже головы.
35. Сколько точек применяется при массаже лица.
36. Как завершается массаж Ку-Нье.

Темы практической части итоговой аттестации (зачета)

- Подготовка рабочего места;
- Массаж спины;
- Массаж ног;
- Массаж рук;
- Массаж верхней части груди;
- Массаж головы и шеи;
- Массаж лица;
- Расположение точек Ку-Нье;
- Основы обследования пульса;
- Основы обследования путём осмотра и опроса;
- Определение конституции.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей изучение содержания программы, предусмотренной учебным планом.

№ п/п	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий, специального оборудования и техники	Кол-во, шт.	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Учебный класс или аудитория	1	аренда
2	Учебный стенд	1	собственность
3	Учебные столы для практики	25	собственность
4	Классная доска	1	собственность
5	Стулья	50	собственность
6	Стол письменные	50	собственность
7	Ноутбук	1	собственность
8	Проектор	1	собственность

4.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Квалификация педагогических работников соответствует требованиям Единого квалификационного справочника и профессиональных стандартов по соответствующим должностям

4.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" - статья 50. Народная медицина.
2. Международная стандартная классификация занятий ISCO- 08. Группа 3230- "помощники по лечению методами традиционной и комплементарной медицины". Группа 2230 - "Профессионалы нетрадиционной и комплементарной медицины".
3. Федеральный закон от 27.12.2002г. № 184- ФЗ "О техническом регулировании".
4. Общероссийский классификатор продукции по видам экономической деятельности (ОК 034- 2007). "Физкультурно-оздоровительная деятельность".

б) Литература:

1. Пунцог Вангмо [PhuntsogWangmo] Чжуд-ши. Том 1. Коренная Тантра; пер. с англ. Сонг Парк и др., СПб, Шанг Шунг, 2019г.
2. Пунцог Вангмо [PhuntsogWangmo] Чжуд-ши. Том 2. Объяснительная Тантра; пер. с англ. Сонг Парк и др., СПб, Шанг Шунг, 2019г.
3. Пунцог Вангмо [PhuntsogWangmo] Основы массажа Ку-Нье. Техники выполнения; пер. с англ. Сонг Парк и др., СПб, Шанг Шунг, 2019г.
4. Чогьял Намкай Норбу [ChogyalNamkaiNorbu] Рождение, жизнь и смерть согласно тибетской медицине и учению Дзогчен; пер. с тиб. Элио Гуариско; пер. с англ. Фарида Маликова, СПб, Шанг Шунг, 2013г.
5. Чогьял Намкай Норбу [ChogyalNamkaiNorbu] ПРАКТИКА ТИБЕТСКОГО МАССАЖА КУНЬЕ; пер. с тиб. Элио Гуариско; пер. с англ. Фарида Маликова, СПб, Шанг Шунг, 2013г.
6. Дэсрид Санчжай-чжамцо. Вайдурья онбо (Гирлянда голубого берилла). Комментарий к "Чжудши"; пер. Д. Дашиев, Улан-Удэ, Наука - Восточная литература, 2014г.
7. Чжома Дунджи, Баяндуров С.Э. Основы тибетской медицины, ВУНМЦ Росздрава., ПИК ВИНТИТИ ,2012г.

в) Вспомогательные раздаточные материалы:

1. Пунцог Вангмо, Характеристики 5 элементов, пер. с англ. Бобыльская Е, - М, 2019.
2. Пунцог Вангмо, Свойства и характеристики 3-х жизненных начал, с англ. Бобыльская Е, - М, 2019.
3. Пунцог Вангмо, Характеристики различных пульсов, с англ. Бобыльская Е., - М, 2019.
4. Пунцог Вангмо, Определение конституции, с англ. Бобыльская Е., - М, 2019.
5. Пунцог Вангмо, Топография массажных точек Ку-Нье, пер. с англ. Бобыльская Е., - М, 2019.
6. Пунцог Вангмо, Порядок выполнения техник при общем массаже, пер. с англ. Бобыльская Е., - М, 2019.
7. Пунцог Вангмо, Оценка состояния организма посредством осмотра, пер. с англ. Бобыльская Е., - М, 2019.
8. Пунцог Вангмо, Оценка состояния организма посредством опроса, пер. с англ. Бобыльская Е., - М, 2019.
9. Пунцог Вангмо, Проведение оздоровительного массажа Ку-Нье.пер. с англ. Бобыльская Е., - М, 2019.

г) Презентационные материалы по темам:

- Теоретические основы тибетской медицины;
- Основные методы оценки состояния организма;
- Топография массажных точек Ку-Нье;
- Техники массажа и порядок их выполнения.

д) Методические учебные материалы по тибетской медицине и её оздоровительным системам в бумажном и электронном виде.