


**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
ПОЖИДАЕВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

Принято и  
утверждено Приказом  
ИП Пожидаевым Сергеем Владимировичем

 № 1 от 01.03.2024 г.  
/С.В. Пожидаев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Живое лицо»**

социально-гуманитарной направленности

Возраст учащихся от 18 лет

Срок реализации — 2 недели

**Категория учащихся:** лица от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

**Объем:** 16,8 академических часов (один академический час равен 45 минут).

**Форма обучения:** заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Разработчик программы  
Еремина О.А.

2024 год

## Образовательная программа

(дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа)

разработана в соответствии со статьей 2 пунктом 9 ФЗ № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”

### Содержание

№	Название раздела	Наличие
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	3
1.3.	Планируемые результаты	5
1.4.	Учебный план	6
1.5.	Календарный учебный график	12
1.6.	Содержание программы	12
1.7.	Рабочие программы модулей	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Условия реализации программы: материально техническое обеспечение: перечень оборудования, инструментов и материалов, информационные ресурсы, кадровое обеспечение	33
2.2.	Промежуточный и итоговый контроль с оценочными материалами	34
2.3.	Методические материалы (литература учащихся и педагогов)	37
2.4.	Список литературы, используемой при разработке образовательной программы	43

## **Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

### *1.1. Пояснительная записка*

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Живое лицо» (далее – Программа) – социально-гуманитарной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на получение теоретических и практических знаний в области ухода за лицом.

О необходимости регулярно посещать спортзал или делать простые физические упражнения в домашних условиях для поддержания тонуса и упругости мышц знает каждый. Польза физических нагрузок неоспорима: улучшается качество тела, нормализуется работа кровеносной и лимфатической систем, улучшается метаболизм. Мы качаем руки, ноги, пресс, делаем кардио-упражнения и растяжку – фитнес в той или иной форме прочно вошёл в жизнь многих из нас. Но лицо тоже можно тонизировать и тем самым укреплять овал лица путем фейсфитнеса.

Фейсфитнес позиционируется как вид ухода, представляющий собой физическое воздействие на ткани и мышцы лица. Подобно тому, как вы сгибаете, растягиваете, тонизируете, расслабляете мышцы всего тела, это все применимо и к лицу. Для людей часто бывает открытием, что основу лица и шеи составляют более 20 мышц. И, как и в случае с мышцами тела, чем больше вы их разрабатываете, тем более подтянутыми и тонизированными они становятся.

Программа “Живое лицо” за 2 недели регулярных занятий поможет получить знания в области ухода за лицом, а именно, научить как улучшить и восстановить тонус мышц лица, который утрачивается в связи с возрастными процессами.

***Направленность программы*** - социально-гуманитарная.

### ***Актуальность программы***

Актуальность Программы обусловлена потребностями современного мира. В настоящее время все больше людей обращают внимание на свою внешность, применяя различные методы оздоровления и омоложения в целях продления молодости. Особенно актуальным направлением в индустрии красоты и молодости стало естественное омоложение лица неинвазивным методом - выполнение комплекса упражнений для лицевой мускулатуры. Такая гимнастика восстанавливает тонус мышц, который снижается с возрастом, помогает укрепить овал лица. У такой гимнастики практически нет противопоказаний и результат заметен уже после первых дней занятий.

***Адресат программы*** – лица от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

**Объем и срок реализации программы:** программа рассчитана на 2 недели (16,8 академических часов). Один (1) академический час равен 45 минутам.

## *1.2. Цель и задачи программы*

### ***Цель программы:***

Программа составлена с целью формирования знаний и навыков в области естественного, неинвазивного омоложения и поддержания тонуса мышц лица, который утрачивается в связи с возрастными процессами.

### ***Задачи образовательной программы***

#### ***Обучающие:***

- Формирование системы знаний и умений в области естественного омоложения;
- Изучить принципы расслабления мышц лица;
- Научиться управлять своими мышцами, чтобы не перегружать какую-то одну зону и иметь свободную мимику;
- Научиться выстраивать осанку, не создавая мышечного перенапряжения в какой-либо области;
- Изучить принцип работы мышц лица и простимулировать те мышцы, которые не работали.

#### ***Развивающие:***

- Развить способность анализировать полученную информацию;
- Развить творческие способности;
- Развить навыки использования полученных знаний в повседневной жизни;
- Развить опорно-двигательный аппарат;
- Развить физическую выносливость.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитать у учащихся любовь к себе;
- Воспитать у учащихся любовь к физическим нагрузкам.
- Воспитать настойчивость, целеустремленность и ответственность за достижение высоких результатов.

### ***Отличительные особенности***

Программа имеет социально-гуманитарную направленность, углубленный уровень освоения материала, ориентирована на учащихся, проявляющих высокую мотивационную активность в выбранном направлении.

Электронная форма обучения обеспечивает доступность знаний каждому учащемуся вне зависимости от места его нахождения и позволяет ему свободно планировать график своего обучения, выбирая подходящее время для изучения материала и выполнения заданий.

### ***Условия реализации программы***

***Принцип набора учащихся:*** в группы для обучения принимаются учащиеся, проявляющие интерес к предмету.

***Возраст учащихся*** от 18 лет.

### ***Основные формы и методы программы***

Форма организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная. Программа предусматривает возможность реализации в заочном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### ***Основные принципы построения Программы***

Дисциплины (модули) построены с учетом таких важнейших принципов как: системность, комплексность, глубина в решении поставленных задач и индивидуальный подход к потребностям каждого учащегося.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе предполагает изучение нескольких модулей, каждый из которых содержит теоретическую и практическую часть. Для каждого ученика заводится личный кабинет на учебной платформе с круглосуточным доступом к видео-урокам.

Уроки по каждому из блоков проводятся по предзаписанным видео/аудио-материалам (видео-урок), размещенным на обучающей платформе. Доступ к видео-урокам предоставляется учащимся в соответствии с расписанием.

Учащийся имеет возможность посредством платформы задать вопросы педагогу по темам программы и получить на них ответы.

В процессе изучения каждого блока учащийся выполняет домашнее задание и получает обратную связь от педагогов путем обмена сообщениями на платформе.

***Предполагаемый срок обучения по дополнительной общеразвивающей программе*** составляет 2 недели (16,8 академических часов, включая промежуточные практические задания).

***Категории учащихся:*** лица от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

***Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе*** – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### ***1.3. Планируемые результаты***

#### ***Личностные результаты:***

- Развитый опорно-двигательный аппарат;

- Развить навыки использования полученных знаний в повседневной жизни.
- Уверенное использование полученных знаний на практике.

***Предметные результаты:***

- Знать технику выполнения физических упражнений;
- Уменьшение отеков и подтягивание зоны под подбородком;
- Улучшается контур лица;
- разглаживаются мелкие морщины и складки на лице;
- подтягивается верхнее веко.

***Метапредметные результаты:***

- Обрести любовь к себе;
- Обрести любовь к физическим нагрузкам.

***В результате освоения программы учащиеся должны***

- Знать технику выполнения физических упражнений;
- Самостоятельно выполнять физические упражнения в повседневной жизни;
- Убрать напряжение жевательных мышц.

#### 1.4. Учебный план

№	Наименование дисциплины (модуля)	Форма обучения	Продолжительность (минуты)		Форма контроля
			Теория, мин	Практика, мин	
1.	Добро пожаловать в молодость!	текстовый урок	5	-	
2.	Фото До. Как и зачем делать?	текстовый урок	5	20	выполнение практического задания
3.	Противопоказания и приостановка занятий	текстовый урок	5	-	
4.	Осанка лица	Видеоурок	14	-	
5.	Тренировка "Учимся глотать правильно"	Видеоурок	18	-	
6.	Подготовка рук к фейсбилдингу	Видеоурок	35	-	
7.	Урок 1. Учимся управлять работой жевательных мышц	Видеоурок	38	15	выполнение практического задания
8.	Урок 2. Выстраиваем правильное положение языка	Видеоурок	34	15	выполнение практического задания
9.	Урок 3. Изучаем работу мышц верха лица	Видеоурок	39	15	выполнение практического задания
10.	Урок 4. Осваиваем упражнения для круговых мышц глаз и рта	Видеоурок	36	15	выполнение практического задания
11.	Урок 5. Знакомимся с работой квадратной мышцы подбородка	Видеоурок	40	15	выполнение практического задания
12.	Урок 6. Знакомимся с работой платизмы	Видеоурок	79	15	выполнение практического задания
13.	Урок 7. Выстраиваем физиологическое положение шеи	Видеоурок	47	10	выполнение практического задания

14.	Урок 8. Закрепляем и усложняем изученные упражнения	Видеоурок	32	10	выполнение практического задания
15.	Урок 9. Учимся улыбаться правильными мышцами	Видеоурок	35	10	выполнение практического задания
16.	Урок 10. Закрепляем правильную осанку и продолжаем выстраивать работу языка	Видеоурок	34	10	выполнение практического задания
17.	Урок 11. Работаем с мышцами носогубной области	Видеоурок	30	-	-
18.	Урок 12. Осваиваем новый уровень всех изученных техник	Видеоурок	48	10	выполнение практического задания
19.	Фото После и оценка ваших результатов	Видеоурок	5	20	выполнение практического задания
Всего академ. час:			12,8	4	
Итого академ. час:			16,8		



### 1.5. Календарный учебный график

Срок реализации программы: 2 недели

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов
апрель 2024	апрель 2024 г.	2	14	16,8

### 1.6. Содержание программы

№	Наименование дисциплин (модуля)	Формат	Содержание занятия	Продолжительность (академ.часы)	Самостоятельная подготовка (академ.часы)
1.	Добро пожаловать в молодость!	Текстовый урок	Раскрываем организационные моменты обучения	5	-
2.	Фото До. Как и зачем делать?	Текстовый урок	Говорим о необходимости фотофиксации лица до начала обучения в целях прослеживания динамики	5	20
3.	Противопоказания и приостановка занятий	Текстовый урок	Говорим о противопоказаниях к занятиям	5	-
4.	Осанка лица	Видеоурок	Говорим о том, как должны вести себя мышцы лица и шеи в течение дня, чтобы не образовывались морщины с возрастом. Раскрываем принцип работы жевательных мышц, языка, губ, глаз	14	-
5.	Тренировка "Учимся глотать правильно"	Видеоурок	Говорим о важности правильной работы мышц во	18	-

			<p>время еды.  Знакомим с упражнениями, включающие работу подъязычных мышц и выключающие из глотания щеки и губы</p>		
6.	Подготовка рук к фейсбилдингу	Видеоурок	<p>Говорим о правильной разминке плечевого пояса и шеи.  Говорим о техниках, направленные на ткани и фасции, для улучшения подвижности и восстановления их функций.  Миофасциальный релиз кистей рук, предплечий и плеч, грудных мышц.  Упражнения для изолированной работы всех отделов рук</p>	35	-
7.	Урок 1. Учимся правильно управлять работой жевательных мышц.	Видеоурок	<p>Говорим о выстраивании вертикали тела для облегчения сидения во время дальнейших занятий.  Разминка глазодвигательных мышц и жевательных  Упражнения для ключевых мышц лица с их разминкой перед упражнениями: жевательные мышцы, шея, большие скуловые.  Говорим о том, как устроены скуловые мышцы, от чего зависит их работа и как научиться их чувствовать и двигать ими.  Разминка плечевого пояса и шеи; мфр кистей рук, предплечий и плеч, грудных мышц. Упражнения для изолированной работы всех отделов рук.</p>	38	15

8.	Урок 2. Выстраиваем правильное положение языка	Видеоурок	<p>Говорим о важности разминки глаз, шеи и мышц сустава челюсти.</p> <p>Разминка щек и последующее включение в самостоятельную работу щечных мышц.</p> <p>Глотание с пуговицей</p> <p>Знакомим с работой мышц языка.</p> <p>Закрепляем пройденные упражнения для скул.</p>	34	15
9.	Урок 3. Изучаем работу мышц верха лица	Видеоурок	<p>Разминка с включением мышц грудной клетки и шеи.</p> <p>Разминка сухожильного шлема и внутренних и наружных мышц глаз.</p> <p>Упражнения для мышц лба, бровей, межбровья, скул и щек</p> <p>Расслабление мышц шеи и лобно-затылочной мышцы.</p>	39	15
10.	Урок 4. Осваиваем упражнения для круговых мышц глаз и рта	Видеоурок	<p>Разминка внутренних мышц глаз, шеи и челюсти.</p> <p>Закрепления пройденных упражнений для лба, бровей и межбровья</p> <p>Новые упражнения для глаз (верхние и нижние веки)</p> <p>Закрепление упражнения для щек.</p> <p>Новые упражнения для уголков рта, всей круговой мышцы рта, мышцы подбородка, подъязычной зоны.</p> <p>Расслабление пальцевыми техниками (точками).</p>	36	15
11.	Урок 5. Знакомимся с работой квадратной мышцы подбородка	Видеоурок	<p>Говорим о массаже малой грудной мышцы, разминаем плечевой пояс, разминаем лицо прокатами ладоней.</p> <p>Закрепление всех пройденных упражнений.</p> <p>Новое упражнение для губ «Рыбка».</p>	40	15

12.	Урок 6. Знакомимся с работой платизмы	Видеоурок	Разминка рук и плечевого пояса, разминка пальцев. Глубокая фасциальная разминка лба. Повторение пройденных упражнений. Новое упражнение для платизмы «Б1». Расслабление точками. Разминаем плечевой пояс и шею. Мфр кистей рук, предплечий и плеч, грудных мышц. Упражнения для изолированной работы всех отделов рук.	79	15
13.	Урок 7. Выстраиваем физиологическое положение шеи	Видеоурок	Разминка и вытяжение мышц шеи. Рассказываем об усложненной версии упражнений для челюсти. Закрепление всех упражнений для языка, шеи, для скул, губ и щек. Расслабление прокатами ладоней по лицу. Говорим об осанке.	47	10
14.	Урок 8. Закрепляем и усложняем изученные упражнения	Видеоурок	Разминка всего лица, лимфодренажные техники для шеи и области груди, включение грудной клетки в дыхание. Закрепление всех пройденных упражнений. Говорим о новом упражнении для скул, шеи. Расслабление медитацией.	32	10
15.	Урок 9. Учимся улыбаться правильными мышцами	Видеоурок	Разминка мышц лица прокатами ладоней, массаж шеи, пальминг. Повторение всех пройденных упражнений. Статическое упражнение для лба. Упражнение с пробкой от вина для улучшение артикуляции губ и языка.	35	10

16.	Урок 10. Закрепляем правильную осанку и продолжаем выстраивать работу языка	Видеоурок	Короткая Медитация пальминг Закрепление всех пройденных упражнений. Новая разминка для глаз, новое упражнение для шеи (диагональные отклонения назад). Расслабляющая медитация.	34	10
17.	Урок 11. Работаем с мышцами носогубной области	Видеоурок	Разминка лица прокатами ладоней, расслабление трапециевидной мышцы и грудных мышц, разминка шеи. Повторение всех освоенных упражнений в обратном порядке (снизу-вверх). Разминка глаз с компрессией, тренировка верхних и нижних век. Расслабление прокатами ладоней.	30	-
18.	Урок 12. Осваиваем новый уровень всех изученных техник	Видеоурок	Разминка лица и шеи. Выполнение всех знакомых упражнений в новом варианте ( с задержкой, с новой постановкой рук, с пружинящими движениями). Осваиваем новое упражнение для носа, для подъязычной области. Медитации «лицо в руках» знакомство со своим новым лицом.	48	10
19.	Фото После и оценка ваших результатов	Видеоурок	Говорим о необходимости фотофиксации лица после начала обучения в целях прослеживания динамики.	5	20
Всего академ. час:				12,8	4
ИТОГО акк. часов:				16,8	

## 1.7. Рабочие программы модулей

### 1. Добро пожаловать в молодость!

**Теория:** Раскрываем организационные моменты обучения.

### 2. Фото До. Как и зачем делать?

**Теория:** Говорим о необходимости фотофиксации лица до начала обучения в целях прослеживания динамики.

**Практика:** Учащимся необходимо сделать 4 фотографии до начала обучения:

1. Фотография, как на паспорт (без мимики, камера напротив глаз, взгляд прямо в камеру)
2. Фото с улыбкой. Камера напротив глаз, взгляд прямо в камеру) и ваша обычная улыбка (как будто встретили давнюю подругу).
3. Фото в профиль справа. Становимся четко боком к камере всем телом и головой (не поворот головы, а весь корпус). Свет из окна светит на вас сбоку. Взгляд прямо. Камера получается напротив уха.
4. Фото в профиль слева.

### 3. Противопоказания и приостановка занятий.

**Теория:** Говорим о противопоказаниях к занятиям.

### 4. Осанка лица.

**Теория:** Говорим о том, как должны вести себя мышцы лица и шеи в течение дня, чтобы не образовывались морщины с возрастом. Раскрываем принцип работы жевательных мышц, языка, губ, глаз.

### 5. Тренировка "Учимся глотать правильно".

**Теория:** Говорим о важности правильной работы мышц во время еды. Знакомим с упражнениями, включающие работу подъязычных мышц и выключающие из глотания щеки и губы.

### 6. Подготовка рук к фейсбилдингу.

**Теория:** Говорим о правильной разминке плечевого пояса и шеи. Говорим о техниках, направленные на ткани и фасции, для улучшения подвижности и восстановления их функций. Миофасциальный релиз кистей рук, предплечий и плеч, грудных мышц. Упражнения для изолированной работы всех отделов рук.

### 7. Урок 1. Учимся правильно управлять работой жевательных мышц.

**Теория:** Говорим о выстраивании вертикали тела для облегчения сидения во время дальнейших занятий. Разминка глазодвигательных и жевательных мышц. Упражнения для ключевых мышц лица с их разминкой перед упражнениями: жевательные мышцы, шея, большие скуловые. Говорим о том, как устроены скуловые мышцы, от чего зависит их работа и как научиться их чувствовать и двигать ими. Разминка плечевого пояса и шеи; мфр кистей рук, предплечий и плеч, грудных мышц. Упражнения для изолированной работы всех отделов рук.

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. Челюсть с кулаком
2. Вытяжение челюсти
3. Шея назад

4. Скулы.

## 8. Урок 2. Выстраиваем правильное положение языка.

**Теория:** Говорим о важности разминки глаз, шеи и мышц сустава челюсти. Разминка щек и последующее включение в самостоятельную работу щечных мышц. Глотание с пуговицей

Знакомим с работой мышц языка. Закрепляем пройденные упражнения для скул.

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. Щеки с рогаткой
2. Язык к нёбу
3. От второго подбородка с открыванием рта.

## 9. Урок 3. Изучаем работу мышц верха лица.

**Теория:** Разминка с включением мышц грудной клетки и шеи. Разминка сухожильного шлема и внутренних и наружных мышц глаз. Упражнения для мышц лба, бровей, межбровья, скул и щек. Расслабление мышц шеи и лобно-затылочной мышцы.

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. Шея отклонения
2. Брови по одной
3. Треугольник
4. Лоб.

## 10. Урок 4. Осваиваем упражнения для круговых мышц глаз и рта.

**Теория:** Разминка внутренних мышц глаз, шеи и челюсти. Закрепления пройденных упражнений для лба, бровей и межбровья. Новые упражнения для глаз (верхние и нижние веки). Закрепление упражнения для щек. Новые упражнения для уголков рта, всей круговой мышцы рта, мышцы подбородка, подъязычной зоны. Расслабление пальцевыми техниками (точками).

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. Веки верхние, нижние.
2. Уголки губ.
3. Поцелуй.

## 11. Урок 5. Знакомимся с работой квадратной мышцы подбородка.

**Теория:** Говорим о массаже малой грудной мышцы, разминаем плечевой пояс, разминаем лицо прокатами ладоней. Закрепление всех пройденных упражнений. Новое упражнение для губ «Рыбка».

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. "Рыбка"
2. Подбородок.

## 12. Урок 6. Знакомимся с работой платизмы.

**Теория:** Разминка рук и плечевого пояса, разминка пальцев. Глубокая фасциальная разминка лба. Повторение пройденных упражнений. Новое упражнение для платизмы «Ы».

Расслабление точками. Разминаем плечевой пояс и шею. Мфр кистей рук, предплечий и плеч, грудных мышц. Упражнения для изолированной работы всех отделов рук.

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. От отеков под глазами
2. "Ы".

### **13. Урок 7. Выстраиваем физиологическое положение шеи.**

**Теория:** Разминка и вытяжение мышц шеи. Рассказываем об усложненной версии упражнений для челюсти. Закрепление всех упражнений для языка, шеи, для скул, губ и щек. Расслабление прокатами ладоней по лицу. Говорим об осанке.

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. Шея влево и вправо.

### **14. Урок 8. Закрепляем и усложняем изученные упражнения.**

**Теория:** Разминка всего лица, лимфодренажные техники для шеи и области груди, включение грудной клетки в дыхание. Закрепление всех пройденных упражнений. Говорим о новом упражнении для скул, шеи. Расслабление медитацией.

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. Статика для лба.

### **15. Урок 9. Учимся улыбаться правильными мышцами.**

**Теория:** Разминка мышц лица прокатами ладоней, массаж шеи, пальминг. Повторение всех пройденных упражнений. Статическое упражнение для лба. Упражнение с пробкой от вина для улучшения артикуляции губ и языка.

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. Уголки губ с тремя пальцами.

### **16. Урок 10. Закрепляем правильную осанку и продолжаем выстраивать работу языка.**

**Теория:** Короткая Медитация пальминг. Закрепление всех пройденных упражнений. Новая разминка для глаз, новое упражнение для шеи (диагональные отклонения назад). Расслабляющая медитация.

**Практика:** Учащимся необходимо выполнить упражнения, процесс выполнения записать на видео и направить педагогу на проверку.

1. Диагональные отклонения шеи.

### **17. Урок 11. Работаем с мышцами носогубной области.**

**Теория:** Разминка лица прокатами ладоней, расслабление трапецевидной мышцы и грудных мышц, разминка шеи. Повторение всех освоенных упражнений в обратном порядке (снизу-вверх). Разминка глаз с компрессией, тренировка верхних и нижних век. Расслабление прокатами ладоней.

### **18. Урок 12. Осваиваем новый уровень всех изученных техник.**

**Теория:** Разминка лица и шеи. Выполнение всех знакомых упражнений в новом варианте ( с задержкой, с новой постановкой рук, с пружинящими



движениями). Осваиваем новое упражнение для носа, для подъязычной области. Медитации «лицо в руках» знакомство со своим новым лицом.

**Практика:** Учащимся необходимо прислать на проверку положение языка.

## **19. Фото После и оценка ваших результатов.**

**Теория:** Говорим о необходимости фотофиксации лица после начала обучения в целях прослеживания динамики.

**Практика:** Учащимся необходимо сделать 4 фотографии:

1. Фотография, как на паспорт (без мимики, камера напротив глаз, взгляд прямо в камеру)
2. Фото с улыбкой. Камера напротив глаз, взгляд прямо в камеру) и ваша обычная улыбка (как будто встретили давнюю подругу).
3. Фото в профиль справа. Становимся четко боком к камере всем телом и головой (не поворот головы, а весь корпус). Свет из окна светит на вас сбоку. Взгляд прямо. Камера получается напротив уха.
4. Фото в профиль слева.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### *Материально-техническое оснащение программы*

Для учащихся необходимы следующие условия для освоения программы:

- 1) Обучение проводится посредством размещения обучающих материалов и заданий на электронной образовательной платформе <https://getcourse.ru/>, находящейся в сети Интернет. Платформа позволяет осуществлять контроль прогресса изучения обучающих материалов, количество выполненных заданий, а также проверять выполненные учащимися задания.
- 2) Для освоения образовательной программы учащийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника учащегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:
  - а) для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440\*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.
  - б) для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше, оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Для организации, осуществляющей образовательную деятельность, необходимо иметь следующие условия для реализации программы:

- 1) Наличие электронной образовательной платформы – Платформа “Теткурс 2.0”.
- 2) Оборудование:
  - Ноутбук Macbook Pro 16 inch 2019 года. Серийный номер: C02DN6TMMD6P - 1 шт.;
  - Микрофон: Shure motiv mv7 - 1 шт.;
  - Веб-камера: Logitech HD Pro C920 - 1 шт.
- 3) Обеспечен круглосуточный канал доступа к сети Интернет скорость (трафик) 100 Мбит/с оператор ООО “Новотелеком”;
- 4) Наличие серверного оборудования для функционирования электронной информационно-образовательной среды: selectel.

**Требования к педагогам дополнительного образования (далее– педагог) в соответствии с профессиональным стандартом от 22 сентября 2021 г. N 652н**

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ

Требования к опыту практической работы: Не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования. Не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности - для старшего тренера-преподавателя

Педагог должен знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей учащихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; содержание учебной программы; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации

компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с учащимися; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Для педагогов, привлекаемых к реализации образовательной программы проводится инструктаж по использованию образовательной платформы – электронной информационно-образовательной среде Getcourse.ru согласно Приказу № 2 от 01.04.2022 г.

## 2.2. Промежуточный контроль с оценочными материалами.

Промежуточный контроль представляет собой совокупность практических заданий, направленный на понимание учащимся объема освоенного материала. Промежуточный контроль влияет на процесс освоения программы учащимися.

Учащийся, посмотревший все видеоуроки, изучивший все текстовые уроки, предусмотренные Программой, а также выполнивший все практические задания, предусмотренные промежуточным контролем считается успешно освоившим материал, пройденного обучения и получает Сертификат.

Результаты проверки промежуточного контроля фиксируется и отображается в личном кабинете на платформе <https://getcourse.ru>.

#### **2.4. Список литературы, используемой при разработке образовательной программы**

1. Томас Майерс “Анатомические поезда в движении» Изд. Москва, 2019
2. Томас Майерл, Джейс Эрлз “Фасциальный релиз для структурного баланса» Изд. Москва, 2019;
3. Девид Лесондак “FASCIA” Изд. Москва, 2020;
4. Карла Стекко “Полный атлас анатомии человека. Мышечно-фасциальные цепи» Изд. АСТ, 2022;
5. Евгения Баглык “Фейсбилдинг. Красота и молодость лица» Изд. АСТ, 2017.