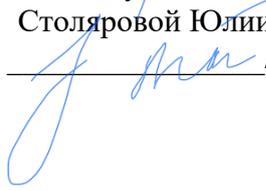


Утверждена
Приказом №3 от «01» июня 2024 г.
Индивидуального предпринимателя
Столяровой Юлии Александровны
 /Столярова Ю.А.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Разрушая навязанное»

Правообладатель программы
Столярова Юлия Александровна

Направленность программы: социально-гуманитарная

Срок реализации программы: 60,89 академических часа.

Возраст учащихся: старше 18 лет.

г. Одинцово, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Страница
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Календарный учебный график	16
4. Рабочая программа	17
5. Методические материалы	19
6. Оценка качества освоения программы	21
7. Условия реализации программы	22
8. Организационно-педагогические условия реализации программы	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая образовательная программа разработана с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дополнительное образование взрослых по программе «Разрушая навязанное» имеет социально-гуманитарную направленность.

В современном мире люди сталкиваются с множеством вызовов и проблем, которые могут вызывать страхи, неуверенность в себе и зависимость от чужих мнений и оценок. Эти факторы могут негативно влиять на качество жизни, препятствовать самореализации и достижению поставленных целей.

Дополнительная образовательная программа «Разрушая навязанное» направлена на помощь людям в преодолении этих проблем и обретении уверенности в себе. Программа основана на принципах психологии, психотерапии и саморазвития и предлагает комплексный подход к решению проблемы страхов, зависимостей и стереотипного мышления.

Индивидуальный подход к разным возрастным категориям обучающихся, а также наличие пользы как для начинающих обучающихся, так и для тех, кто изучал данное направление свидетельствуют о качественном обучении с учетом уже накопленного опыта, тщательно разработанной программой и целей обучения.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разрушая навязанное» направлена на изучение основ счастливой жизни. Направленность программы – социально-гуманитарная.

1.2. Актуальность программы

Программа «Разрушая навязанное» является актуальной и востребованной в современном информационном мире по нескольким причинам:

1. Рост уровня тревожности и стресса. В условиях современного общества люди часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, что может приводить к повышению уровня тревожности. Страхи и зависимости могут усугублять это состояние, создавая замкнутый круг.
2. Влияние социальных сетей и СМИ. Социальные сети и средства массовой информации могут формировать у людей стереотипы и предрассудки, а также навязывать чужие оценки и мнения. Это может привести к тому, что люди начинают сомневаться в своих способностях и возможностях.
3. Необходимость развития критического мышления. В эпоху информационного шума и фейковых новостей важно уметь критически оценивать информацию и не поддаваться влиянию стереотипов. Программа помогает развивать навыки критического мышления и анализа информации.
4. Поддержка личностного роста и развития. Программа способствует развитию навыков самоанализа, самоконтроля и принятия решений на основе собственных ценностей и убеждений. Это помогает людям стать более уверенными в себе и реализовать свой потенциал.
5. Повышение качества жизни. Освобождение от страхов и зависимостей, а также преодоление стереотипов может привести к улучшению качества жизни людей. Они становятся более открытыми для новых возможностей, более уверенными в своих силах и способными достигать поставленных целей.

6. Потребность в развитии эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект — способность понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать их для эффективного взаимодействия с окружающими. Развитие эмоционального интеллекта помогает людям лучше понимать себя и других, эффективно общаться и строить гармоничные отношения.
7. Важность формирования позитивного мышления. Позитивное мышление — это способность видеть положительные стороны в любой ситуации, находить возможности для роста и развития. Формирование позитивного мышления помогает людям преодолевать трудности, сохранять оптимизм и уверенность в себе даже в сложных ситуациях.

1.3. Новизна программы

Дополнительная образовательная программа «Разрушая навязанное» основана на авторских практиках, которые представляют собой уникальный подход к решению проблем, связанных со страхами, зависимостями и стереотипным мышлением.

Основные принципы авторских практик:

1. Индивидуальный подход. Каждая практика адаптируется под индивидуальные потребности и особенности участников программы. Это позволяет достичь более глубокого и эффективного результата.
2. Интеграция различных методов. В программе используются методы психологии, психотерапии, саморазвития, а также авторские методики, направленные на освобождение от страхов, зависимостей и стереотипов.
3. Развитие эмоционального интеллекта. Программа способствует развитию навыков понимания своих и чужих эмоций, управления ими и использования их для эффективного взаимодействия с окружающими.
4. Формирование позитивного мышления. Участники программы учатся видеть положительные стороны в любой ситуации, находить возможности для роста и развития.
5. Создание поддерживающей среды. Программа создаёт условия для поддержки и взаимопомощи участников, что способствует их более быстрому и эффективному освобождению от страхов и зависимостей.

1.4. Адресат программы

К освоению программы допускаются совершеннолетние лица, старше 18 лет.

1.5. Объем и срок реализации программы

Срок освоения программы составляет 60.89 академических часа. 1 академический час составляет 45 минут.

1.6. Цель и задачи программы

Цель образовательной программы «Разрушая навязанное» - обучение техникам исцеления травм детства, освобождения от страхов, чужих оценок и навязанных стереотипов.

Для осуществления цели программы необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить основные причины возникновения страхов, зависимости от чужого мнения и стереотипного мышления;
2. Научиться распознавать свои страхи и зависимости, анализировать их причины и последствия;
3. Развить навыки самоконтроля и самодисциплины, научиться принимать решения на основе собственных ценностей и убеждений;

4. Освоить техники релаксации и медитации для снижения уровня стресса и тревожности;
5. Познакомиться с методами эффективного общения и взаимодействия с окружающими, научиться выражать свои мысли и чувства без страха и стеснения;
6. Создать условия для развития творческого потенциала и самовыражения, чтобы участники могли реализовать свои идеи и проекты.

1.7. Условия реализации программы

Программа реализуется в заочной форме полностью с применением дистанционных технологий. Для набора в группу принимаются все совершеннолетние, желающие освоить программу. Форма занятий – видеолекции в записи, освоение текстового материала, обратная связь с использованием функционала электронной платформы и специализированных сервисов в сети Интернет, выполнение практических заданий в режиме онлайн, проверка домашних заданий.

Основные принципы реализации программы:

1. Последовательность прохождения тем по принципу «от общего к частному».
2. Обязательность выполнения практических заданий и итогового тестирования, проводимого в онлайн-формате.
3. Проверка полученных знаний со стороны педагога и обратная связь.

Порядок реализации программы:

1. Реализация программы проходит на электронной платформе в форме видеолекций, размещенных в записи, с дополнительным текстовым, графическим материалами.
2. После каждой видеолекции дается практическое задание.
3. Педагог проверяет практическое задание и дает обратную связь обучающимся посредством использования специализированных сервисов конференц-связи, а также посредством обратной связи от педагога в формате письменного ответа на образовательной платформе.
4. Педагог проводит промежуточные и итоговые тестирования в онлайн-формате.

Структура образовательного процесса:

1. Вводная часть – вводный тренинг
2. Основная часть - 4 модуля (лекции и материалы в записи);
3. Практическая часть – онлайн-конференции;
4. Проверка ответов к урокам на образовательной платформе;
5. Поведение итогов - онлайн-конференции.

1.8. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения являются:

1. Бережное отношение к себе без самокритики;
2. Разрешение себе проявляться так, как хочется;
3. Новые ресурсы для социальной реализации;
4. Выход на свою траекторию жизни;
5. Получение поддержки, силы и мудрости своего Рода;
6. Понимание самого себя и раскрытие своего потенциала;
7. Умение наслаждаться собой;
8. Навык проживать жизнь в состоянии тантры;
9. Усиление чувствительности тела.

1.9. Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Локальные нормативные акты Индивидуального предпринимателя Столяровой Юлии Александровны.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План программы «Разрушая навязанное»						
П. п.	Тема занятия	Кол-во ак.ч асов	Описание темы занятия	Практическое занятие	Кол-во ак.ч асов	Описание практического занятия
Модуль 1 – Источник женской силы						
Работа с внутренним: с женщиной и мамой внутри тебя, доверие к себе, принятие себя по-настоящему, баланс тени и света, чувственность.						
1	Стартовая анкета-знакомство			Задание – заполнить стартовую анкету	0.3	
2	Вводный вебинар	1.5				
3	Формирование намерения на курс	0,27	Погружение в изучение своей внутренней свободы. Родители как активаторы необходимого для развития опыта. Как это работает? Формирование намерения и работа со своим артефактом.	Медитация: какой женщиной я хочу быть; Медитация-настройка на осознанное утро; Аудиопрактика на освобождение от блоков в теле	1	Практики на освобождение от блоков в теле, ежедневные инструменты работы со своими состояниями. Просмотр себя настоящей и того, что мешает прийти к желаемой реальности.
4	Детализация намерения. Практика	0.23	Пять органов чувств - важнейший элемент расширения и углубления своей чувственной природы.	Задание к уроку	1	Детализация намерения на курс. Формирование личной мантры и зарядка артефакта.
5	Освобождаем пространство для изменений	0.18	Энергетическая уборка, очищение пространства дома, очищающая ванна. Заземление — это то первичное, что нужно взрастить в себе, чтобы уверенно идти по жизни.	Задание к уроку. Телесная практика.	2	Практика очищения физического и энергетического пространства
6	Расслабление мышечного панциря	0.27	Переход Земли и значение женской энергии в мире Телесная чувствительность и её роль в жизни женщины Формирование мышечного панциря у ребёнка	Медитация-настройка на осознанную ходьбу. Задание к уроку.	1	Практика осознанной ходьбы
7	Анкета. Как прошли первые уроки курса?			Задание: заполнить анкету	0.3	
8	Женская и мужская	0.33	Что такое баланс мужской и женской энергии и зачем он нужен?	Практика на согласование трех	1	Практика заземления, практика «дыхание маткой»;

	энергия внутри нас = цельность		Первичные женские энергии - земля и вода. Первичные мужские энергии - огонь и воздух. Река и берега, пространство и путь. Какие бывают инстинкты на уровне тела?	центров. Задание к уроку		Практика согласованности трёх центров.
9	Семейная иерархия	0.18	Что нам важно было добрать через маму? Связь с мамой как с первоэлементом. Сила контакта с другими женщинами. Как наладить отношения с женским миром: мама, свекровь, подруги, сестры, женщины-учителя?	Аудиопрактика на включение в женский эгрегор. Задание к уроку.	0.2	Насколько у тебя в доступе ресурс женской энергии? Аудиопрактика «Включение в женский эгрегор».
10	Стадии сепарации с мамой	0.5	Почему мы начинаем трансформацию именно с темы мамы? 4 стадии сепарации с мамой. Как стать женственной? Зрелая женственность и свет изнутри.	Задание к уроку: письмо благословения	1.5	Практика «Материнское Благословение»
11	Очищение контакта с мамой	0.05	Почему у нас много претензий к маме и как из них выйти?	Терапевтический процесс на разгрузку накопленного напряжения в отношениях с мамой.	1	Терапевтический процесс на разгрузку накопленного напряжения в отношениях с мамой.
12	Психосоматика и здоровье	1.5	Вебинар – разбор кейсов участников курса.			
13	Энергетический баланс отношений с мамой	0,05		Практика «Поклоны маме». Задание к уроку.	0.16	Практика «Поклоны» Терапевтическое письмо маме, как женщина женщине
14	Я и моя тень	0.17	Что такое тень и как она формируется? Знакомство со своей теневой частью. Светлая и темная тень. Как стать цельной?	Практика «Контакт с тенью». Задание к уроку.	1	Что о тебе говорит твоё окружение? Анализ своих теневых качеств. Практика «Контакт с тенью»
15	Женское здоровье	2	Женская психосоматика. Контакт с телом и своими симптомами: посмотреть в свою правду.	Практика: «Разговор с симптомом».	0.13	Практика «Разговор с симптомом».
16	Я и моя тень. Практикум			Практика «Интуитивный танец на выпуск тени»	0.22	Практика «Интуитивный танец на выпуск тени»

17	Женские инициации	0.3	Этапы становления женщины. Сакральный смысл инициаций.	Процесс на возвращение ресурса	0.35	Большой терапевтический процесс на возвращение ресурса из каждого периода становления женщины.
18	Энергетическое очищение. Практика			Практика «Чакровое дыхание» Сакральный интуитивный танец.	1,07	Практика «Чакровое дыхание». Практика «Сакральный интуитивный танец».
19	Переключение женских ролей	0.2	Женские архетипы: девочка, хозяйка, любовница, королева. Диагностика проявленности архетипов.	Медитация на знакомство со своими архетипами.	0.3	Медитация на знакомство со своими архетипами.
20	Женщине нужна женщина	0.04	Подводим итоги модуля.	Медитация «Я в безопасности»	0.12	Аудиомедитация на состояние безопасности
21	Анкета по завершению модуля	0.3				
22	Завершающий зум модуля	1.5	Промежуточный контроль в виде зачета.			
	ИТОГО:	9.57			12.65	

Модуль 2 – Искусство выбирать себя

Работа с внешним: отношения с папой и мужчинами, внешним миром, самореализация, зависимость от чужих мнений, умение выбирать себя.

	Вводный вебинар	1.5				
1	Уверенность в себе по-женски	0.2	Из чего складывается уверенность в себе? Доверие, вера и уверенность Исцеление неуверенности в себе	Терапевтический процесс на исцеление первопричин неуверенности в себе	0.15	Терапевтический процесс на исцеление первопричин неуверенности в себе
2	Роль папы в жизни ребенка.	0.2	Этапы формирования структуры личности. В чем важность роли папы? Адаптивность и дезадаптивность.	Терапевтический процесс на разрядку напряжения с папой	1	Практика «копилка приятных впечатлений» Терапевтический процесс на разрядку напряжения в отношениях с папой
3	Мужско – женский баланс внутри себя	0.15	Насколько зрелая твоя Внутренняя женщина и Внутренний мужчина? Варианты дисбаланса.	Терапевтический процесс «Роман женского и мужского начала в тебе», Интуитивный танец	1	Терапевтический процесс «Роман женского и мужского начала в тебе» Практика «Интуитивный танец мужского и женского»

4	Жертва – агрессор – спасатель: выход из треугольника	0.17	Как выходить из эмоциональной зависимости? Чему тебя учит твой сценарий? Как перестать реагировать и действовать привычным образом?	Практика на выход из тупиковых ситуаций	0.16	Процесс на выход из тупиковых ситуаций
5	Личные границы	0.17	Типы границ: отсутствующие, жесткие, мягкие. Что скрывается за необходимостью отстаивать личные границы? Как работать с ситуациями, в которых вы почувствовали нарушение границ?	Практика «Формирование цельных границ», «Проживание эмоциональных состояний»	0.3	Аудиопрактика «Формирование цельных границ» Аудиопрактика «Проживание эмоциональных состояний»
6	Поведение в конфликтах	0.41	Конфликт как возможность. Стадии конфликта. Почему мы конфликтуем? Шаги выхода из конфликта.	Задание к уроку	1	Техника «Выгрузка состояния через рисунок»
7	Энергетическое разъединение со значимыми людьми	0.06	Высвобождение энергии из значимых контактов и сексуальных связей. Направление освобожденной энергии на дела, проекты, задачи.	Практика «Энергетическое разъединение»	0.32	Практика «Энергетическое разъединение» Практика «Энергетическое разъединение с человеком, с которым не было физического контакта»
8	Терапевтическая сказка. Как папа влияет на выбор партнера	0.05	Написание терапевтической сказки	Задание к уроку	1	Анализ своего сценария из состояния стороннего наблюдателя
9	Выбор мужчины через папу	0.34	Деструктивные сценарии отношений с папой. Развитие сценария в жизни женщины и перенос на отношения с мужчинами.	Задание к уроку	1	Варианты выхода из деструктивного сценария.
10	Практику на встречу с истинным партнером	0.4	Что значит «истинный партнёр»?	Практика «Встреча с истинным партнером»	0.22	Практика на встречу с истинным партнером и интеграция нового состояния в свою привычную жизнь. Аудиопрактика «Встреча с истинным партнером»

11	Психологическая зрелость	0.3	Подведение персональных итогов	Практика: Интеграция мужской и женской энергии в жизнь	0.19	Аудиопрактика «Интеграция мужской и женской энергии в жизнь» Практика «Заплати себе сам»
12	Анкета – подведение итогов			Задание: заполнить анкету	0.3	
13	Завершающий зум	1.5	Промежуточный контроль в виде зачета.			
	ИТОГО:	5.45			6.64	
Модуль 3 – Источник силы – род						
Проработка родовых ограничений и сценариев, энергетическое наследство, соединение с ресурсом и поддержкой рода в тебе.						
	Вводный вебинар	1.5				
1	Взгляд внутрь. Создай свое намерение	0.2	Настройка и подготовка пространства для погружения в уроки. Важность навыка наблюдателя для проявления своего состояния на момент старта. Формирование намерения на этот модуль.	Практика: «Включение намерения в процесс трансформации своей родовой системы»	0.17	Аудиопрактика «Включение намерения в процесс трансформации своей родовой системы»
2	Природа рода	0.19	Лунная и солнечная энергии человека — база нашего восприятия Как распаковать свой потенциал? Продолжатели и трансформаторы родовой системы	Практика: «Регрессия во вспоминание себя до рождения». Задание к уроку	0.3	Практика: атмосфера твоего детства Практика: Регресс в вспоминание себя до старта жизни и своих задач
3	Возврат ресурсов здоровой привязанности	0.19	Как закладывается и влияет наш травмирующий опыт. Что такое привязанность, как она формируется и на что влияет. От чего зависит формирование нашей личности и что такое психологически зрелая личность. Как мы можем помочь своим детям реализовать свой потенциал	Процесс на исцеление блоков в период до рождения, во время рождения и после рождения	0.4	Аудиопрактика "Процесс на исцеление блоков в период до рождения, во время рождения и после рождения"

4	Восстановление женской энергии	0.3	Разрядка контакта между значимыми женщинами системы Как открыть доступ к женской силе Рода? Почему важно разряжать накопленное напряжение и как оно влияет на нашу жизнь.	Процесс на перепрожитие невыраженных чувств в системе Рода по линии женщин. Задание к уроку.	1.5	Аудиопрактика "Процесс на перепрожитие невыраженных чувств в системе Рода по линии женщин"
5	Сила женского круга по кровной принадлежности и	0.06	Признание каждой женщины в системе. Возвращение себе опоры через ощущение силы женщин, которые жили до вас.	Практика: включение в женский эгрегор	0.26	Аудиопрактика "Включение в женский эгрегор"
6	Исцеление через признание мужчин в системе	0.1	Исцеление непрожитых эмоций у мужчин в родовой системе и через восстановление связи с ними восстановление контакта с нашей мужской силой внутри себя. Взрачивание стержня внутри себя и силы.	Процесс на перепрожитие невыраженных чувств в системе Рода по линии мужчин	1	Аудиопрактика "Процесс на перепрожитие невыраженных чувств в системе Рода по линии мужчин"
7	Женская энергия + мужская энергия = баланс	0.04	Соединение мужской и женской частей родовой системы внутри себя. Баланс мужского и женского внутри себя как основа признания мужчин и женщин вовне.	Признание всех мужчин в родовой системе	0.25	Аудиопрактика "Признание всех мужчин в родовой системе"
8	Очищение родовых каналов на энергетическом уровне.		Терапевтический процесс на признание абортированных и вытесненных людей в системе	Практика: Признание абортированных и вытесненных людей в системе	0.2	Восстановление свободного течения энергии по родовым каналам
9	Кармический путь души	0.22	Как душа приходит в тело и выбирает родовую систему. Как формируется эгрегор родовой системы и как он влияет на нашу жизнь. Почему мы забываем себя. Карма и кармические узлы.	Задание к уроку	1	Уровни развития души, как происходит повышение вибрационного уровня. Этапы прохождения опыта.
10	Процесс на прожитие этапов жизни, убиение напряжения на всех этапах	0.15		Процесс на прожитие этапов жизни, убиение напряжения на всех этапах жизни	1	Терапевтический процесс на прожитие всех этапов жизни, убиение напряжения на всех этапах
11	Баланс материального и	0.08	Перекосы материального и духовного.	Процесс на баланс материального и	0.35	Аудиопрактика "Процесс на баланс

	духовного, светлого и темного в себе		Убирание внутреннего конфликта между духовным и материальным и выход в баланс.	духовного, светлого и темного в себе		материального и духовного, светлого и темного в себе"
12	Уровни духовного развития	0.25	Диагностика уровня развития по каждому уровню чакральной системы. Типы инстинктивного реагирования. Почему важно осознавать свой уровень развития и уровень развития вашего окружения.	Задание к уроку	1	Практика на проживание инстинктов. Как происходит переход между уровнями.
13	Активация работы чакр			Практика на активацию работы чакр и восстановление связи между ними	0.21	Аудиопрактика "На активацию работы чакр и восстановление связи между ними"
14	Уровни доступа к женской силе. Соединение с женским эгрегором	0.11	Какие бывают уровни восприятия себя, как мы двигаемся к самой себе, через какие слои и ограничения мы проходим, чтобы обрести контакт со своей женской силой. Четыре круга женской силы через которые мы можем восстанавливаться и напитываться женской энергией.	Практика «Уровни доступа к женской силе, соединение с женским эгрегором»	0.33	Аудиопрактика «Уровни доступа к женской силе, соединение с женским эгрегором»
15	Встреча с прародительницей родовой системы			Процесс «Знакомство и встреча с прародительницей родовой системы»	0.2	Аудиопрактика "Знакомство и встреча с прародительницей родовой системы". Прямые ответы на вопросы родовой системы изнутри
16	Завершающая практика на воссоединение женской и мужской энергии	0.02	Интеграция того опыта, который с вами уже случился.	Практика на воссоединение женской и мужской энергии»	0.11	Терапевтический процесс: Воссоединение женской и мужской энергии Рода. Практика «Заплати себе сам»
17	Завершающий вебинар	1.5	Промежуточный контроль в виде зачета.			
	ИТОГО:	4.91			8.28	
Модуль 4 – Пробуждение чувственности Раскрытие природного магнетизма, управление сексуальной энергией, наслаждение от контакта с мужчинами						
	Вводные вебинар	1.5				

1	Природа женской энергии	1.10	Расслабление и замедление — важные элементы раскрытия чувственности. Расширение контейнера вместимости и ретикулярная формация Главная задача женщины — хранить мир внутри себя.	Медитация «какой женщиной я хочу стать»	0.15	Попеременное дыхание. Аудиопрактика «Какой женщиной я хочу быть?»
2	Четыре уровня цельности, женского здоровья и наполненности.	0.37	Цельность: физика, психика, биохимия, биоэнергетика. Работа на каждом из этих уровней. Жизнь в состоянии допускания: возможно всё.	Анализ каждого слоя цельности	1	Рекомендации по усилению каждого уровня цельности.
3	Жизнь как тантра	0.37	Техники на баланс симпатической и парасимпатической нервной системы. Правило победившей доминанты: распределение своего внимания. Важность плавного входа в изменения. Выход из пограничных состояний.	Практика горячего и холодного дыхания	0.2	Практика Холодное и горячее дыхание капалабхати.
4	Фокус и дефокус	0.14	Расслабление нервной системы. В чем причина прокрастинации. Важность расширения объема внимания.	Практика «Переключение холода и тепла». Задания на фокус и дефокус.	0.3	Практика «Фокус и дефокус». Практика «Переключение внимания с объекта на объект». Практика «Холод и тепло»
5	Углубление чувствительности и	0.3	Что такое состояние «жизнь как тантра». Тантра как наука про качество жизни, сохранение жизненной энергии и внутреннюю свободу. История тантрического знания и передачи знаний. Секс как искусство.	Аудиопрактика на усиление чувствительности тела	0.15	Аудиопрактика на усиление чувствительности тела
6	Сближение в паре	0.4	Стадии сближения в паре. Секс начинается в пространстве. Взгляд и голос как точки контакта с мужчиной. Западный и восточный подход к теме сексуального контакта.	Вопросы к уроку	1	

			Оргазм как высшая точка близости.			
7	Повышение уровня сексуальной энергии	0.56		Задание к уроку	1	Комплекс упражнений на подъем сексуальной энергии и омоложение
8	Мужско – женский контакт	0.35	Как открываться близости в контакте. Выход в естественную близость. Стадии сближения на практике.	Задание к уроку	1	
9	Завершающий вебинар	1.5	Промежуточный контроль - зачет			
10	Итоговый контроль	2	Экзамен			
	ИТОГО:	8.59			4.8	
	Всего по программе:	28.52			32.3 7	60.89

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п и наименование	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Кол-во часов
Модуль 1. Источник женской силы	17 видеолекций в записи, 18 практический заданий	20,72 часа	Зачет	1,5 часа
Модуль 2. Искусство выбирать себя	12 видеолекций в записи, 12 практический заданий	10,59 часа	Зачет	1,5 часа
Модуль 3. Источник силы - род	14 видеолекций в записи, 16 практический заданий	11,69 часа	Зачет	1,5 часа
Модуль 4. Пробуждение чувственности	9 видеолекций в записи, 8 практический заданий	9,89 часа	Зачет	1,5 часа
Итоговый контроль	Онлайн	-	Экзамен	2 часа
Итого				60,89 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуль 1. Источник женской силы

Работа с внутренним: с женщиной и мамой внутри тебя, доверие к себе, принятие себя по-настоящему, баланс тени и света, чувственность.

17 видеолекций в записи, 18 практический заданий - 20,72 часа

Промежуточный контроль - 1,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля обучающиеся обретут бережное отношение к себе без самокритики, разрешение себе проявляться так, как хочется, глубинное чувство безопасности

Модуль 2. Искусство выбирать себя

Работа с внешним: отношения с папой и мужчинами, внешним миром, самореализация, зависимость от чужих мнений, умение выбирать себя.

12 видеолекций в записи, 12 практический заданий - 10,59 часа

Промежуточный контроль - 1,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля обучающиеся обретут внутреннюю уверенность и опору на свою силу, разрешение себе проявляться в работе, отношениях, творчестве, новые ресурсы для социальной реализации

Модуль 3. Источник силы - род.

Проработка родовых ограничений и сценариев, энергетическое наследство, соединение с ресурсом и поддержкой рода в тебе.

14 видеолекций в записи, 16 практический заданий - 11,69 часа

Промежуточный контроль - 1,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля учащиеся получают выход на свою траекторию жизни, поддержку, силу и мудрость своего Рода, понимание самого себя и раскрытие своего потенциала.

Модуль 4. Пробуждение чувственности

Раскрытие природного магнетизма, управление сексуальной энергией, наслаждение от контакта с мужчинами

9 видеолекций в записи, 8 практический заданий - 9,89 часа

Промежуточный контроль 1,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля каждый получит умение наслаждаться собой, навык проживать жизнь в состоянии тантры, усилит чувствительность тела.

Итоговая форма контроля – устный экзамен, который проводится дистанционным способом в формате онлайн-конференции.

Вопросы экзамена:

1. Какие основные причины возникновения страхов и зависимостей у людей?
2. Как распознать свои страхи и зависимости?
3. Что такое стереотипы и предрассудки, и как они формируются?
4. Какие техники релаксации и медитации существуют, и в чём их польза?
5. Как эффективно взаимодействовать с окружающими без страха и стеснения?
6. Какие методы самоанализа и самопознания существуют?
7. Какие практики помогают сформировать позитивное мышление?
8. Опишите основные принципы авторских практик, используемых в программе.
9. Расскажите о методе «Заплати себе сам» и его применении в программе.
10. Какие групповые дискуссии и тренинги проводятся в рамках программы, и какова их цель?

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации разработаны в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.

5.1. Основные понятия

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представляет собой «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных данным Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов» (ФЗ № 273, гл.1, ст. 2, п.9).

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно- телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ФЗ № 273, ст.16, п.1). Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Педагогическим работникам образовательной организации при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. необходимо планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания.
2. выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудиорецензий, устных онлайн консультаций.
3. проводить промежуточный и итоговый контроль.
4. обеспечивать ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме.
5. в соответствии с техническими возможностями организовывать проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на онлайн-портале GetCourse.

5.2. Основными элементами организации электронного обучения являются следующие:

1. Многоканальность доставки образовательного контента обучающимся с помощью используемых информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);
2. В качестве средств доставки контента или обеспечения повышения эффективности выступает: информационно-образовательная среда GetCourse, взаимодействие в которой происходит посредством сети Интернет;
3. Средства поддержки методической работы педагога при обучении в ИКТ-насыщенной среде (электронная библиотека, медиатека записанных лекций);
4. Конспекты, записанные лекции, дополнительная литература для изучения и закрепления пройденного материала.
5. Расширенный набор средств удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом:
 - видеоконференции;
 - электронная почта и чат образовательной среды;
 - трансляция или запись лекций;
6. Средства повышения эффективности оценивания результатов обучения при помощи зачета после уроков;
7. Для учета результатов образовательной деятельности, используется электронная система учета уровня освоения программного материала платформы GetCourse.

Виды занятий:

1. видеолекции (запись);
2. видеоконференции;
3. чат (онлайн-консультации);
4. видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров;
5. контроль результатов обучения (задание, дающее возможность учащемуся дать ответы в виде текста, файла, нескольких файлов).
6. самоподготовка — самостоятельное изучение представленных методических и раздаточных материалов, учебной литературы.

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

6.2. В ходе реализации программы обучающийся выполняет домашние задания в виде устного зачета, оцениваемых педагогом по системе зачет/незачет.

6.3. По окончании реализации программы проводится экзамен в форме устного собеседования для определения степени усвоения программы, обучающийся получает Сертификат.

6.4. Результаты обучения:

После прохождения дополнительной образовательной программы участники смогут:

1. Распознавать свои страхи и зависимости. Участники научатся анализировать причины своих страхов и зависимостей, а также понимать их последствия. Это поможет им лучше контролировать свое поведение и эмоции.
2. Преодолевать стереотипы и предрассудки. Участники познакомятся с механизмами формирования стереотипов и предрассудков, а также научатся распознавать их и избегать их влияния. Это позволит им более объективно оценивать людей и ситуации.
3. Развивать навыки самоконтроля и самодисциплины. Участники освоят техники самоконтроля, которые помогут им управлять своими эмоциями и поведением. Это сделает их более уверенными в себе и способными принимать решения на основе собственных ценностей и убеждений.
4. Снижать уровень стресса и тревожности. Участники изучат техники релаксации и медитации, которые помогут им снизить уровень стресса и улучшить качество жизни. Они станут более спокойными и уравновешенными.
5. Эффективно взаимодействовать с окружающими. Участники познакомятся с методами эффективного общения и взаимодействия с окружающими. Они научатся выражать свои мысли и чувства без страха и стеснения. Это улучшит их отношения с другими людьми.
6. Реализовывать свои идеи и проекты. Участники создадут условия для развития своего творческого потенциала и самовыражения. Они смогут реализовать свои идеи и проекты, что будет способствовать их самореализации и достижению поставленных целей.

6.5. Критерии оценки

«Зачтено» - теоретическое содержание урока/программы/модуля освоено полностью, все предусмотренные программой учебные задания выполнены.

«Не зачтено» - теоретическое содержание урока/программы/модуля не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

6.6. Формы и методы оценки

Промежуточный контроль в форме домашних работ – письменного или устного ответа на вопросы после каждого модуля программы.

Итоговый контроль в форме экзамена. Оценивается содержание ответа на вопрос и понимание материала обучения в целом. При правильных ответах более, чем на 70% вопросов, выставляется оценка «Зачтено».

С целью оценивания содержания и качества учебного процесса, а также отдельных педагогов со стороны обучающихся проводится анкетирование, получение отзывов и др.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы используется следующее обеспечение:

Платформа для онлайн-обучения «Геткурс» - <https://stolyarova.pro/cms/system/login>

На платформе размещен Электронный курс, включающий в себя Учебные материалы: презентации, лекции, учебные пособия, структуру уроков и домашних заданий.

Для реализации программы используются Ноутбук Apple Macbook Pro 16, M1 Pro, RAM 16 ГБ, SSD 512 ГБ, Apple graphics 16-core, macOS, RU, MK183RU/A, беспроводной интерфейс - Bluetooth 5.0, WI-FI 5 (802.11ac, камера и микрофон встроены в данный ноутбук.

Пульт для проведения эфиров - Микшер Zoom L-12 LIVETRAK.

7.2 Информационное обеспечение обучения

В дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе использованы авторские материалы, согласно содержанию программы.

Дополнительные материалы, расположенные на образовательной платформе <https://stolyarova.pro/cms/system/login>.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Для реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование по социально-гуманитарной направленности.

8.2. При приеме на работу по трудовому договору или по иному договору проверяется отсутствие ограничений по занятию образовательной деятельностью.