Приложение №1 — программа курса

Редакция от 13.11.2026. Пять видео и пять электронных карточек. Общий плановый объём — около 102 минут (1 час 42 минуты): видео 82:03,352 и 20 минут самостоятельного изучения карточек. Точная сумма — 102:03,352. Срок освоения и доступа — три календарных месяца.

Вид программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для взрослых «Лимфодренаж: искусство и наука». Подвид образования — дополнительное образование детей и взрослых; адресат этой программы — совершеннолетние. Основания выбора — согласованная немедицинская цель, отсутствие присвоения квалификации и личное преподавание ИП; статьи 32 и 75 закона №273-ФЗ.

Цель — освоение основ немедицинских массажных техник для личного пользования и применения в пределах имеющейся у слушателя квалификации и законных оснований работы с клиентами. Профессия, специальность или квалификация по итогам не присваивается. Сертификат подтверждает прохождение авторского курса по условию просмотра; практические навыки отдельно не экзаменуются. Программа не заявляется как повышение квалификации или профессиональная переподготовка.

Цель и границы курса

Немедицинские массажные техники для работы с клиентами и личного пользования — подтверждено владельцем16.10.2026. Диагностика, лечение заболеваний и оказание медицинской реабилитации не являются результатом обучения. Темы отёков, противопоказаний и оценки клиента рассматриваются в этих немедицинских границах; итоговые материалы необходимо проверить на соответствие описанию. Утверждённый вид программы указан выше.

Аудитория

Для профессионалов: массажисты и эстетисты, косметологи.

Для заинтересованных: те, кому нужно «искусство».

Организация обучения

Форма обучения — заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; записанные видео и электронные материалы изучаются самостоятельно. Эта формулировка описывает согласованный формат без новых занятий или обязательного расписания.

Адресат — слушатели от 18 лет. Уровень подготовки — вводное знакомство с содержанием авторского курса; наличие определённой профессии или диплома для просмотра материалов не устанавливается. Работа с клиентами осуществляется только в пределах имеющейся квалификации и законных оснований слушателя.

Обучение проходит самостоятельно на платформе https://limfoacademy.com с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: просмотр пяти авторских видео и изучение пяти электронных карточек. Все материалы согласованной программы открываются одновременно с началом индивидуального периода доступа. Обязательное присутствие в определённое время, вебинары, проверка практики преподавателем и индивидуальные консультации не предусмотрены. Техническая поддержка — limfoacademy@yandex.com, ответ до двух рабочих дней.

Для обучения нужны устройство с браузером, интернет и возможность воспроизведения видео со звуком и чтения электронных материалов. Оборудование для самостоятельного выполнения массажных процедур в обязательные условия освоения этой программы не включено: обязательная практическая отработка с проверкой не заявлена. Практические темы изучаются по демонстрациям автора.

Объём и учебный план — финальный комплект на 13.11.2026

Комплект: **шесть модулей, пять видео и пять электронных карточек**. Суммарная измеренная длительность оригинальных видеоматериалов — **82 минуты 3,352 секунды**. Это видеохронометраж, а не обещание времени, за которое каждый слушатель освоит материал.

№	Модуль	Комплект	Измеренная длительность видео	Учёт прохождения
1	Лимфатическая система как есть	Одно видео с презентацией	25:17,935	Не менее 95% видео
2	Практика «Глубокий лимфодренаж»	Два практических видео	18:02,608 и 31:25,600; всего 49:28,208	Не менее 95% каждого видео отдельно
3	Патология: отёк, лимфедема	Одна электронная карточка о стадиях лимфедемы	Видео в этом модуле нет	Самостоятельное ознакомление
4	Движение лимфы: что реально работает	Одно видео с демонстрациями приёмов	2:59,119	Не менее 95% видео
5	Рекомендации для клиента к посещению	Четыре электронные карточки	Видео в этом модуле нет	Самостоятельное ознакомление
6	Заземление	Одно видео	4:18,090	Не менее 95% видео
	Итого	**5 видео и 5 карточек**	**82:03,352**	**Все пять видео обязательны для сертификата**

Плановое самостоятельное изучение пяти карточек — 20 минут. Норма включает первичное вдумчивое чтение, сопоставление пунктов и выделение ключевых сведений. Это плановая педагогическая оценка по объёму и сложности материалов, а не измеренная длительность чтения конкретного слушателя. Индивидуальное время может отличаться. Отдельные проверяемые задания и автоматический контроль времени чтения не вводятся.

Карточка	Плановое время	Содержание самостоятельного изучения
Патология: отёк, лимфедема	8 минут	Прочитать и сопоставить четыре стадии и перечисленные признаки; выделить различия
Правила кабинета	3 минуты	Выделить условия помещения, освещения и звукового фона
Подготовка к посещению	2 минуты	Прочитать и выделить основные рекомендации по подготовке
После посещения — часть 1	5 минут	Разобрать группы рекомендаций и основные ограничения
После посещения — часть 2	2 минуты	Выделить рекомендации по сну и двигательной активности
Итого	**20 минут**	**Самостоятельное ознакомление без отдельной аттестации**

Общий плановый объём — около 102 минут (1 час 42 минуты): 82:03,352 видео + 20:00 самостоятельного изучения карточек = 102:03,352. Объём этой редакции выражен в минутах; прежние 3 академических часа в неё не переносятся. В блоке 3 предусмотрено 8 минут работы с карточкой, в блоке 5 — 12 минут работы с четырьмя карточками.

Рекомендуемый календарный учебный график

Срок освоения и доступа — **3 календарных месяца**. Дни ниже показывают рекомендуемый темп первого ознакомления в первые 30 дней индивидуального периода. Оставшееся время до его окончания доступно для повторного просмотра и изучения уже открытых материалов. Это не дополнительные занятия, академические часы или обязательные задания. Рекомендуемая последовательность не ограничивает открытие модулей, не создаёт еженедельных дедлайнов и не мешает завершить курс раньше.

Дни индивидуального периода	Содержание	Даты для предпродажи с открытием 15.11.2026
1–5	Модуль 1 — лимфатическая система	15–19 ноября
6–10	Модуль 2 — практика, два видео	20–24 ноября
11–15	Модуль 3 — карточка о патологии	25–29 ноября
16–22	Модуль 4 — движение лимфы	30 ноября – 6 декабря
23–26	Модуль 5 — четыре карточки рекомендаций	7–10 декабря
27–30	Модуль 6 — заземление	11–14 декабря

Для предпродажи период — с **15.11.2026 00:00 до 15.02.2027 00:00, не включительно**, Asia/Yekaterinburg. Предварительная оплата не запускает учебные дни раньше открытия. Для покупки после открытия индивидуальные 3 календарных месяца начинаются с подтверждённой оплаты; точные границы отображаются в кабинете. В целевом месяце сохраняются исходные число и местное время; если соответствующего числа нет, окончанием является последний день месяца в то же местное время. Ранее оплатившие получают тот же трёхмесячный срок от исходного начала, без переписывания сохранённого договора. Даты в последнем столбце относятся только к указанному старту и не переносятся автоматически на последующие покупки.

Планируемые результаты обучения

После изучения материалов слушатель получает возможность в пределах представленного материала:

1. Описывать состав и основные функции лимфы, расположение основных групп лимфатических узлов, работу лимфатических сосудов, клапанов и лимфангионов.
2. Объяснять представленные факторы движения лимфы: работу мышц, дыхания и собственные сокращения сосудов; ориентироваться в показанном взаимодействии с дыханием клиента.
3. Ориентироваться в перечисленных в теоретическом видео противопоказаниях и ограничениях, а также в описании стадий лимфедемы в электронной карточке. Эти сведения не заменяют медицинскую диагностику.
4. Описывать последовательность демонстрируемых автором приёмов для подготовки грудной клетки и диафрагмы, работы с животом, ногами, спиной и руками.
5. Ориентироваться в информационных карточках по условиям кабинета, подготовке клиента и рекомендациям после посещения.
6. Описывать четыре показанных в коротком видео штриха, приём палсинга и порядок завершения сеанса с дыханием клиента.

Это учебные ориентиры по представленному материалу, а не гарантия медицинского эффекта или подтверждение профессиональной готовности к самостоятельной работе. Практические навыки слушателя преподавателем не проверяются; право на медицинскую деятельность и квалификация по итогам не предоставляются. Отдельный

практикум дифференциальной диагностики или обязательная самостоятельная отработка с проверкой в состав не добавляются.

Порядок учёта прохождения

Платформа сохраняет фактически просмотренные диапазоны каждого обязательного видео. Урок считается просмотренным при покрытии не менее 95% его длительности; перемотка к концу и повтор одного фрагмента не увеличивают покрытие. Для сертификата нужно выполнить это условие для каждого видео программы. Процент усреднения по курсу не применяется.

Ознакомление с картами входит в учебный план; автоматическая проверка чтения и отдельная отметка по картам для выдачи сертификата не требуются. Экзамен, тест знаний, проверка выполнения массажных приёмов и аттестация с присвоением квалификации в этой редакции не предусмотрены. Учёт просмотра подтверждает прохождение видео; он не измеряет знания и правильность практического выполнения.

После выполнения условия сертификат можно запросить сразу, не дожидаясь окончания трёхмесячного периода, либо впервые после окончания доступа по сохранённому прогрессу. Согласованный 16.10.2026 срок сохранения аккаунта/прогресса и возможности получения/повторной отправки сертификата — три года после окончания последнего оплаченного периода доступа, при отсутствии основания для более раннего удаления. Порядок выдачи и повторной отправки приведён в разделе «Сертификат». Завершение раньше срока не сокращает и не продлевает установленный период доступа. Локальные проверки трёхлетнего срока описаны во внутреннем отчёте реализации. Включение рабочего удаления и проверка обязательного архива выполняются отдельно.

Содержание модулей

Модуль 1. Лимфатическая система как есть

Видео с презентацией, 25:17,935. Состав и основные функции лимфы; капилляры, сосуды и группы лимфатических узлов; направления оттока и протоки; мышечная и дыхательная помпы; собственные сокращения сосудов, лимфангион и клапаны; объяснение лёгкого давления и ритма; ограничения и мифы, перечень противопоказаний и общая схема последовательности работы.

Модуль 2. Практика «Глубокий лимфодренаж»

Два видео, всего 49:28,208:

- Часть 1, 18:02,608: условия работы, положение клиента и взаимодействие с дыханием; демонстрации подготовки грудной клетки, работы с диафрагмой, животом и паховой областью.
- Часть 2, 31:25,600: положение и работа корпуса специалиста, контакт с клиентом; демонстрации для передней и задней поверхностей ног, спины, руки и подмышечной области, живота и завершения последовательности.

Изучается показанная авторская последовательность. Отдельные проверяемые задания или аттестация практического выполнения не предусмотрены.

Модуль 3. Патология: отёк, лимфедема

Одна электронная карточка: вводное ограничение глубокого давления при лимфедеме, описание стадий 0, I, II и III, перечисленные визуальные и пальпаторные признаки. Карточка предназначена для самостоятельного ознакомления; практикум диагностики не предусмотрен. Перечень противопоказаний изучается в видео модуля 1.

Модуль 4. Движение лимфы: что реально работает

Видео 2:59,119: демонстрации стационарного кругового, помпового, вращательного и зачерпывающего штрихов; краткое объяснение роли диафрагмального дыхания и ограничений популярных обещаний массажа. Теория мышечной и дыхательной помп изучается в модуле 1, а работа с дыханием клиента демонстрируется в модуле 2.

Модуль 5. Рекомендации для клиента к посещению

Четыре информационные карточки:

- Правила для кабинета лимфодренажного массажа: условия помещения, освещение и звуковой фон.
- Подготовка к посещению: перечисленные автором рекомендации по питьевому режиму, приёму пищи, одежде и сочетанию с тренировкой.
- Рекомендации после посещения, часть 1: перечисленные автором рекомендации по еде и воде, тепловым процедурам, одежде, соли, кофеину и алкоголю.
- Рекомендации после посещения, часть 2: сон и двигательная активность.

Карточки предназначены для самостоятельного ознакомления; отдельная автоматическая проверка чтения не предусмотрена.

Модуль 6. Заземление

Видео 4:18,090: демонстрация палсинга — ритмического раскачивания, положения специалиста и контакта с клиентом; наблюдение за дыханием и включением частей тела; последовательность завершения сеанса, дыхания и смены положения клиента.

Учёт времени изучения

План рассчитан на первичное изучение материала. Скорость прохождения зависит от подготовки и темпа слушателя. Длительность реальной процедуры, о которой говорит автор, не считается длительностью учебного видео. Повторный просмотр не увеличивает нормативный объём программы. Три месяца доступа позволяют выбирать собственный темп и возвращаться к материалам в пределах оплаченного периода.