

Проект Мэра

**МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**

**СПРАВОЧНИК НАПРАВЛЕНИЙ
ПРОЕКТА «МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ»**

Направление	Поднаправление	Описание
Английский язык		Очные занятия
	Английский язык	Занятия по изучению лексики и грамматики английского языка с помощью чтения и аудирования.
	Английский язык разговорный	Занятия по изучению разговорного английского языка с помощью диалогов, чтения литературы, просмотров и обсуждений фильмов.
	Английский язык для начинающих	Занятия по изучению основ английского языка: алфавит, звуки, цифры, техника построения предложений и т.д.
Борьба	Бокс	Занятия по изучению техники бокса, по освоению специальных приемов, направленных на развитие индивидуальных физических данных.
	Дзюдо	Занятия по изучению техники и философии древнего японского боевого искусства, основу которого составляют удары, броски и приемы, а также концентрация и взаимоуважение.
	Тхэквондо	Тхэквондо-система духовной и физической тренировки и техники самообороны без оружия. Упражнения развивают реакцию, концентрацию, контроль дыхания, поддержание правильного центра равновесия, гибкость, ловкость и координацию. Наряду со здоровьем дает необходимый минимум физической активности, приучает к внутренней дисциплине.
	Каратэ	Занятия по обучению боевому искусству, включающему элементы защиты и нападения.
	Самбо	Занятия по изучению комплексной системы самозащиты, искусства поединка, преимуществ ударной техники и борьбы, направленные на гармоничное развитие двигательных качеств, силы, ловкости и реакции.
	Капоэйра— бразильское национальное боевое искусство	Занятия по обучению боевому искусству, которое сочетает в себе элементы танца, акробатики и игры.
	Джиу-джитсу искусство рукопашного боя	Занятия по изучению боевого искусства, объединяющего в себе наиболее эффективные приемы борьбы на средней и дальней дистанции.
Велоспорт	Велоспорт	Занятия по езде на велосипеде: обучение, техника безопасности, велопробежки.
Гимнастика	Гимнастика	Занятия по изучению комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья.
	Здоровая спина	Занятия по изучению упражнений лечебной физкультуры, а также принципов пилатеса.
	Оздоровительная гимнастика	Занятия по изучению физических упражнений, способствующих общему улучшению самочувствия и профилактике различных заболеваний.
	Дыхательная гимнастика	Занятия по изучению дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение заболеваний.
	Укрепление мышц тазового дна	Программа «Укрепление мышц тазового дна» построена на упражнениях из лечебной физической культуры, упражнения для подтяжки мышцы тазового дна у пожилых мужчин и женщин, улучшение кровообращения, и уменьшение застоя крови в органах малого таза, улучшение подвижности тазобедренных суставов, мобильность таза, работа с проблемой недержания мочи и опущения органов малого таза.

Направление	Поднаправление	Описание
	ШАГ 50+	Занятия по изучению адаптивной гимнастики, направленной на поддержание здоровья, качественный психоэмоциональный рост и развитие осознанности.
	Суставная гимнастика	Занятия по изучению упражнений для укрепления суставов и повышения их подвижности, а также для развития мышц и связок.
	Танцевальная гимнастика	Занятия по изучению упражнений, составленных из простых хореографических движений.
	Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой	Занятия по изучению упражнений, направленных не только на развитие вокальных данных, но и на восстановление всего организма по методике А. Стрельниковой.
	Корригирующая гимнастика для глаз	Занятия по изучению способов улучшения зрения, восстановления тонуса глазных мышц и профилактики офтальмологических заболеваний.
	Йога	Занятия по изучению физических упражнений, включающих в себя различные духовные, психические и физические практики, направленные на управление психическим и физиологическим состоянием.
	Тайцзи	Занятия по изучению физических упражнений по укреплению тела и духа.
	Цигун	Занятия по изучению восточной гимнастики, направленные на улучшение дыхания и общее оздоровление организма.
	Ушу	Занятия комплексом упражнений, включающим в себя физическую и дыхательную практику, имеющим оздоровительное и лечебно-профилактическое значение.
	Адаптивная и тонизирующая гимнастика	Занятия по изучению физических упражнений для начинающих, позволяющих постепенно привыкнуть к регулярным нагрузкам и устранить болевые ощущения от занятий спортом.
ГТО	ГТО	Занятия физической культурой с элементами подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.
Домоводство	Флористика	Занятия по изучению техник создания флористических работ (букетов, композиций, панно и коллажей) из цветов и других природных материалов.
	Травки-Муравки	Программа включает в себя изучения основ органического растениеводства, технологии возделывания цветочно-декоративных культур, а также знакомство с разнообразием растительного мира различных континентов и климатических зон, флорой Московского региона.
	Организация пространства	Занятия для всех, кто хочет организовать домашнее пространство и научиться его легко поддерживать.
	Дизайн интерьера	Занятия по изучению методик создания интерьера помещений, уюта и удобства в доме.
	Дизайн одежды	Занятия по изучению основ моделирования одежды и искусства кройки и шитья.
	Вторая жизнь вещей	Занятия по изучению техники изготовления изделий из бывших в употреблении вещей.
	Столярное мастерство (изготовление скворечников, синичников и пр.)	Занятия по изучению техник создания уникальных вещей из дерева.

Направление	Поднаправление	Описание
	Огород на подоконнике	Занятия по изучению техник выращивания овощей и зелени в домашних условиях.
	Ландшафтный дизайн	Занятия по изучению основ благоустройства и озеленения с помощью растений, цветов, газонов и других элементов.
	Кулинарные курсы	Занятия по изучению кулинарного искусства: комплекс технологий приготовления, необходимое для готовки оборудование, рецепты и оформление блюд.
	Садоводство	Занятия по изучению техник выращивания декоративных растений, овощей, фруктов и цветов.
Здорово жить	Здоровое похудение	Занятия с нутрициологом. Программа похудения без физических нагрузок для женщин и мужчин от 55 лет с учетом всех возрастных особенностей
	Правильное питание	Авторская методика по питанию, помогающая в снижении веса, внедрении здоровых привычек и улучшении самочувствия
	Иппотерапия	Вас ждут удивительные занятия, на которых Вы сможете пообщаться с лошадьми и научиться за ними ухаживать! Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психологическое состояние человека! Регулярное общение с ЛОШАДЬМИ избавляет от негативных мыслей и приносит эстетическое удовольствие!
	Здоровый сон	Занятия по восстановлению качества сна, снижению уровня стресса, повышению ощущения радости и удовлетворенности жизнью, увеличению энергии.
	Здорово жить	Занятия по изучению основ здорового образа жизни и поддержания здоровья.
	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	Занятия по изучению правил, основ и программ здорового питания, по поиску жизненного баланса и поддержанию физического и психологического здоровья.
Иностранные языки	Китайский язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ китайского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	Китайский язык	Занятия по изучению грамматики и основ китайского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	Турецкий язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ турецкого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	Арабский язык	Занятия по изучению грамматики и основ арабского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	Арабский язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ арабского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	Японский язык	Занятия по изучению грамматики и основ японского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	Турецкий язык	Занятия по изучению грамматики и основ турецкого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.

Направление	Поднаправление	Описание
	Немецкий язык	Занятия по изучению грамматики и основ немецкого языка и по увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	Испанский язык	Занятия по изучению грамматики и основ испанского языка и по увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	Французский язык	Занятия по изучению грамматики и основ французского языка и по увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	Французский язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики французского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	Итальянский язык	Занятия по изучению грамматики и основ итальянского языка и по увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	Иные иностранные языки	Занятия по изучению основ грамматики и речевой стилистики, алфавита и по проработке правильного произношения иностранных языков.
	Японский язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ японского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	Греческий язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ греческого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	Греческий язык	Занятия по изучению грамматики и основ греческого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
Интеллектуальные игры	Викторины	Занятия по изучению правил игры, которая заключается в ответах на устные или письменные вопросы из различных областей знаний, а также участие в игре.
	Брейн-ринг	Занятия по изучению правил игры, в которой побеждает самый эрудированный человек или команда, быстрее всех отвечающая на вопросы ведущего, а также участие в игре.
	Иные интеллектуальные игры	Занятия по изучению правил игр, основанных на применении интеллекта и эрудиции, а также участие в данных играх.
	Квест	Занятия по изучению способов решений головоломок за определенное время в формате интерактивных игр.
Информационные технологии	Продвинутый интернет	Занятия по изучению навыков продвинутого интернет-пользователя: использование городских онлайн-сервисов, регистрация, ведение страниц и общение в социальных сетях и др.
	Осваиваем мобильные устройства	Занятия по изучению возможностей функционала смартфонов и основных мобильных приложений.
	3D-моделирование	Занятия по изучению мультимедийных программ по 3D моделированию.
	Работа на компьютере и в социальных сетях	Занятия по изучению основ работы с компьютерными программами, интернет-сервисами и социальными сетями.
	Доступный интернет	Занятия по изучению основ работы в интернете: поиск необходимой информации, виды городских онлайн-сервисов и социальных сетей и др.

Направление	Поднаправление	Описание
	Электронные услуги: учимся пользоваться	Занятия по изучению и демонстрации функционала городских электронных услуг.
	Курсы компьютерной грамотности	Занятия по изучению навыков работы на компьютере и знакомству с основными компьютерными программами и интернет-сервисами.
История, искусство, краеведение	История, культура России	Занятия по изучению этапов истории становления России, ее культуры, искусства, человеческого быта в разрезе разных эпох.
	История литературы	Занятия по изучению литературоведческих жанров и истории мировой литературы на протяжении всех периодов ее развития.
	История кинематографа	Занятия по изучению истории развития кинематографа: как рождался жанр, как выглядели герои на экранах, как изменялась одежда и др.
	Основы духовной культуры	Занятия по изучению морали и нравственности, веры и искусства, науки и философии через призму духовной сферы.
	Церковнославянский язык	Изучение церковнославянского языка помогает участвовать в православном богослужении и понимать тексты молитв, осознанно и правильно говорить на традиционном славянском языке богослужения, развивает тонкое смысловое и языковое чутьё, формирует чистую, выразительную, красивую, грамотную речь.
	Генеалогия	Изучение родственных взаимосвязей людей, истории родов, происхождение отдельных лиц, установление родственных связей, составление поколенных росписей и генеалогических древ.
	История, культура Москвы	Занятия по изучению истории развития культуры, архитектуры, науки и искусства Москвы с древнейших времен до наших дней.
	История искусства	Занятия по изучению этапов эволюции стилей в искусстве и наиболее важных феноменов в истории культуры.
	Москововедение	Краеведение, изучение Москвы.
	Природа Москвы	Возможность для участников проекта узнать новое и интересное о флоре и фауне города, исторических событиях, происходивших на природоохранных территориях и людях, которые внесли вклад в их развитие.
Киберспорт	Киберспорт	Занятия по основам, культуре и практике киберспорта.
Коньки	Ролики	Занятия по обучению катанию на роликовых коньках.
	Фигурное катание	Занятия по обучению катанию на коньках по льду.
Красота и стиль	Творческие встречи	Занятия в формате творческих встреч по различным творческим, спортивным и кулинарным направлениям, полезные лекции и многое другое.
	История моды и прически	Занятия по изучению истории моды и парикмахерского искусства.
	Школа моделей	Занятия по изучению модельного искусства и искусства дефиле, обучению мастерству создания индивидуального стиля и образа.
	Уход за волосами	Занятия по изучению основ ухода за волосами.
	Мастер-класс по уходу за кожей в зрелом возрасте	Занятия по изучению основ ухода за кожей для людей «серебряного» возраста.
	Школа макияжа	Занятия по изучению техник создания индивидуального образа с помощью косметики.

Направление	Поднаправление	Описание
	Школа маникюра	Занятия по изучению маникюрного мастерства: уход и моделирование дизайна ногтей.
Литература	Литературная мастерская	Занятия по изучению писательского мастерства с нуля и основ создания своих текстов через постоянную практику работы в различных жанрах и стилях.
	Английская литература	Занятия по изучению основ и грамматики английского языка с помощью чтения зарубежной литературы.
	Иное литературное творчество	Занятия по изучению философских и культурологических аспектов литературного творчества.
	Художественное слово	Занятия по умению красиво говорить, четко и ясно выражать свои мысли.
	Литература	Занятия по изучению и обсуждению произведений классической и современной литературы.
	Поэтические вечера	Занятия по изучению методик стихосложения, по написанию стихотворений с возможностью публичного чтения.
Лыжи	Лыжи	Занятия по катанию на лыжах, помогающие развивать органы дыхания и закалять организм.
Музыка, фольклор	Фольклор	Занятия по изучению словесного и музыкального народного творчества.
	Музыка	Занятия по изучению способов усовершенствования музыкальных и вокальных навыков.
Настольные игры	Современные настольные игры	Занятия по изучению правил современных игр, развивающих способность к быстрому принятию решений, позволяющих сохранить ясность ума и повышающих концентрацию внимания, а также участие в данных играх.
	Русское лото	Занятия по изучению правил игры в лото, развивающей навыки коммуникации, быстроту реакции и ясность ума, а также участие в игре.
	Иные настольные игры	Занятия по изучению правил настольных игр (шахматы, шашки, русское лото и др.), а также участие в них с целью полезного времяпрепровождения и развития когнитивных способностей.
Образовательный практикум	Рыбалка	Изучение теории по оснастке, прикормке, снаряжению, специфике ловли различными видами удильщ, а также отработка полученных навыков на практических занятиях на водоемах г. Москвы.
	Школа пчеловода	Занятия по изучению этапов разведения пчел для начинающих: как создать свою пасеку с нуля, какие этапы предстоит пройти и как ухаживать за собственной пасекой.
	Орнитология (изучение птиц)	Занятия по изучению повадок птиц, мест их обитания, способов различать разные виды и ориентироваться в особенностях каждой птицы.
	География. Путешествия вокруг света	Программы занятий позволяют узнать о странах и континентах много нового и интересного, познакомиться с традициями местных жителей, услышать их легенды, вспомнить национальные символы многих стран, «пройти» маршрутами первооткрывателей и известных путешественников.
	Скорочтение	Упражнения для развития навыка скорочтения - это возможность увеличить объем запоминаемого текста, сэкономить время на его изучение, развить внимание и значительно ускорить мыслительные процессы.

Направление	Поднаправление	Описание
	Техника речи	Занятия для тех, кто хочет освоить навыки четкой дикции и интонации, научиться правильному речевому дыханию, голосоподаче. Участники освоят выполнение артикуляционных, дыхательных, речевых, интонационных упражнений, обучаются элементам самомассажа мимической мускулатуры, научатся красиво, понятно говорить. Занятие включает теорию, совместное выполнение практических упражнений, разбор сложностей.
	Свой бизнес, самозанятость	Занятия по изучению этапов, способов и нюансов открытия собственного дела, видов правовых форм и основ ведения собственного бизнеса.
	Программа помощи в вопросах воспитания и ухода за внуками	Программа направлена на формирование межпоколенческих связей, семейной сплоченности, солидарности и преемственности поколений.
	Кинолекторий	Каждое мероприятие будет состоять из лекции и кинопоказа. В программе фильмов будут шедевры знаменитых мастеров советского киноискусства, таких как: Сергей Эйзенштейн, Фридрих Эрмлер, Михаил Ромм, Марк Донской, Иван Пырьев, Сергей Юткевич, Сергей Герасимов, Сергей Бондарчук, Григорий Чухрай, Станислав Ростоцкий, Лев Кулиджанов, Марлен Хуциев, Георгий Данелия, Андрей Тарковский, Александр Митта, Глеб Панфилов, Андрей Кончаловский, Лариса Шепитько, Элем Климов, Алексей Герман, Владимир Меньшов, Никита Михалков и многие другие. Перед каждым показом с лекцией выступят ведущие киноведы, историки и теоретики кино, которые расскажут об основных этапах развития советского киноискусства, новаторстве и открытиях в области киноязыка и технологий и др.
	Добровольчество (волонтерство)	Занятия по базовой подготовке в области добровольческой деятельности (волонтерства) в различных направлениях.
	Безопасность жизнедеятельности	Занятия по изучению основ безопасного поведения в различных ситуациях.
	Оказание первой помощи	Занятия по изучению основ оказания первой помощи.
	Младшая медсестра	В рамках программы участники получают знания в области медицинского ухода за больными.
	Гимнастика мозга	Нейрогимнастика и занятия по улучшению памяти, которые помогают в профилактике возрастных изменений работы мозга и улучшают когнитивные функции (память, внимательность, концентрация, речь, двигательная активность).
	Пилотное мастерство	Занятия по изучению истории развития авиации в мире и в России, расширению технического кругозора в области авиации. Изучение основ аэродинамики, основных свойств конструкционных материалов, применяемых в авиастроении и их использование. Исполнение мечты - стать летчиком.
	Астрономия	Курс «Астрономия» позволит слушателю получить детальное представление об устройстве Вселенной и Солнечной системы, познакомиться с названиями и характеристиками звезд и планет, их расположением на небе в Северном полушарии, годовым циклом изменения координат небесных тел. Знание курса позволит не только ощутить гармонию и красоту Космоса, но и облегчит ориентирование в незнакомой местности по расположению небесных тел.
	Каллиграфия	Каллиграфия – единственный вид умственной деятельности, при которой задействуются все когнитивные способности, в процесс также вовлекается пространственное мышление. Это деятельность, в которой связаны работа сознания, мелкой моторики, прогнозирование результата, личная и языковая память. Доказано, что каллиграфия положительно влияет на физическое здоровье.

Направление	Поднаправление	Описание
		Искусство письма благотворно влияет на психическое состояние человека, помогая ему успокоиться и расслабиться.
	Перезагрузка (программа школы для помощи внукам)/ знай учебник лучше внука	Занятия по изучению школьной программы и нюансов современного образования для оказания помощи внукам.
	Автомобильная школа	Занятия по изучению теории и практики вождения транспортных средств.
	Ментальная арифметика	Занятия по изучению методики гармоничного развития интеллекта с использованием азиатской технологии вычислений при помощи разновидности счетов — абакуса (соробана). Они способствуют увеличению скорости мышления, повышению способности к творческим дисциплинам, а также служат профилактическим средством против болезни Альцгеймера.
	Обучение игре на фортепьяно	Занятия по изучению нотной грамоты, по подбору музыки на слух и игре на фортепиано своих любимых мелодий.
	Эмоциональный интеллект	Занятия по изучению способов эффективного управления своими эмоциями и распознавания настроения других людей.
	Обучение игре на музыкальных инструментах	Занятия по изучению способов развития музыкального слуха и зрительной памяти с помощью обучения игре на различных музыкальных инструментах.
	Обучение игре на гитаре	Занятия по изучению основ игры на гитаре, дающие возможность тренировать мелкую моторику и память.
	Уход и содержание домашних животных	Занятия для тех, кто хочет лучше понять своего питомца или только мечтает о новом друге. Знакомство с многообразием пород собак, кошек и других домашних животных, их анатомией, болезнями и страхами.
ОФП	ОФП	Занятия по изучению физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.
	Скалолазание	Скалолазание – это превосходный вид активного отдыха, в ходе занятий которым укрепляются практически все мышцы организма. Занятия скалолазанием становятся отличной кардиотренировкой, помогают улучшить осанку и исправить ее дефекты, разработать суставы пальцев ног и рук, хорошо укрепляют спину, помогают развить координацию движений и улучшить гибкость, избавиться от многих психологических зажимов и страхов.
	Лечебная физкультура	Занятия по изучению физических упражнений, направленных на предупреждение развития заболеваний, а также на восстановление организма после болезней и травм.
	Физкультурно-оздоровительные занятия	Занятия по изучению общеразвивающих физических упражнений, доступных для всех участников независимо от уровня спортивной подготовки.
Пение	Романсы	Занятия по изучению основ исполнения романсов.
	Караоке	Занятия по изучению основ вокала для любителей петь в караоке.
	Пение	Занятия по изучению базовых принципов вокального искусства, постановке дыхания, по интонированию и вокальной практике.
	Современная песня	Занятия по изучению основных техник и приемов современного эстрадного исполнения.
	Бардовская песня	Занятия по изучению и исполнению бардовских песен.

Направление	Поднаправление	Описание
	Фольклорная песня	Занятия по изучению основ народных песенных традиций с возможностью их применения на практике.
	Хоровое пение	Занятия по изучению основ хорового пения: постановка дыхания, сценический образ, выбор репертуара и тренировка вокальных навыков.
Пеший лекторий	Авторские курсы/маршруты	Занятия в формате пеших экскурсий по авторским маршрутам от культурологов, историков, журналистов и пр.
	Экскурсия по псекам	Занятия в формате экскурсий по ознакомлению с местами, где производят натуральный органический мед.
	Экскурсионные программы в музеях	Занятия в формате экскурсий по ознакомлению с музеями Москвы.
	Архитектура Москвы и Подмосквья	Занятия в формате пеших экскурсий по ознакомлению с архитектурными объектами Москвы и Подмосквья.
	Экскурсия событийная (цветение сакуры и пр.)	Занятия в формате экскурсий по городу в разные времена года с целью фиксации редких природных явлений.
	Наука	Занятия в формате пеших экскурсий по ознакомлению с достижениями науки и техники.
	Религиоведение	Занятия в формате пеших экскурсий по ознакомлению с ключевыми религиозными объектами города.
	Искусство	Занятия в формате пеших экскурсий по ознакомлению с произведениями искусства.
	Литература	Занятия в формате пеших экскурсий по местам жизни и творчества известных писателей, поэтов, по литературным местам Москвы и ближайшего Подмосквья.
	Краеведение и пешие прогулки	Занятия по изучению московской географии, истории, а также культурных и природных особенностей определенных мест столицы.
	Экскурсии орнитология	Занятия по изучению птиц и мест их обитания.
	Экскурсия по вольерным комплексам	Занятия по изучению повадок животных и мест их обитания.
	Памятники культуры	Занятия в формате пеших экскурсий по ознакомлению с предметами и объектами исторического и культурного наследия.
	Экскурс в историю	Занятия в формате пешеходных экскурсий по изучению истории Москвы.
Психология и коммуникации	Психологические тренинги	Занятия по изучению навыков поведения и развития личности с помощью практических психологических упражнений и разных форм взаимодействия.
	Искусство коммуникаций	Занятия по изучению навыков установления контакта и удержания внимания слушателя, позволяющих четко формулировать мысли и доносить их до аудитории.
	Психологический лекторий	Занятия по познанию себя, изучению своих ментальных способностей и их развитию.
	Тренинги личностного роста	Занятия по изучению этапов личностного роста, позволяющих выйти за рамки стандартного мышления и стать свободнее, получить доступ к внутренним ресурсам и ощутить энергию.

Направление	Поднаправление	Описание
	Психологический лекторий "Всё только начинается"	Занятия по изучению психологических приемов и укреплению эмоционального состояния. Работа над собой и повышение эмоциональной и физической активности.
Рисование	ИЗО	Занятия по изучению основ изобразительного искусства.
	Акварельная живопись	Занятия по изучению техник и приемов акварельной живописи.
	Основы академического рисунка и живописи	Занятия по изучению различных живописных техник, основ и перспектив композиции, законов светотени и пластической анатомии.
	Китайская живопись У-Син	Занятия по изучению современной традиционной китайской техники рисования тушью по методу создания рисунка «одним движением».
	Рисуем песком	Занятия по изучению техники рисования песком на световой поверхности, овладению навыками саморегуляции и стрессоустойчивости при работе с песком.
	Различные техники рисования	Занятия по изучению основ цветоведения и композиции пейзажа, различных техник изобразительного искусства, а также по развитию навыков использования и применения карандашей и кистей для создания рисунка.
	Рисование анти-стресс	Занятия по изучению техник рисования, направленных на снятие стресса и нервного напряжения.
	Масляная живопись	Занятия по изучению техник и приемов масляной живописи.
	Графика	Занятия по изучению основ графического рисунка карандашом, тушью, углем и пастелью.
Скандинавская ходьба	Скандинавская ходьба	Занятия по изучению техники ходьбы с использованием специальных палок с целью поддержания организма в отличном физическом состоянии, укрепления мышц, связок и суставов рук, плечевого пояса и шеи.
Спортивные игры	Боулинг	Занятия по игре в боулинг: правила, техника игры, практика.
	Миниволей	Миниволей - это спортивная игра родом из Японии, в которой две команды играют одним мячом, перебрасывая его через сетку. Миниволей укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную систему, развивает координацию движений и вестибулярный аппарат, улучшают настроение.
	Пейнтбол	Пейнтбол - это командная игра с применением маркеров (использованием имитации огнестрельного оружия), стреляющих шариками с краской, разбивающимися при ударе о препятствие и окрашивающими его. Пейнтбол бывает спортивный и тактический. Пейнтбол оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, социализацию, самооценку, уверенность в себе, способствуют эмоциональному росту и благополучию.
	Керлинг	Керлинг - это командная спортивная игра (4 × 4) на ледовой площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). Керлинг развивает все группы мышц. При регулярных занятиях керлингом улучшается координация движений и развивается внимание.

Направление	Поднаправление	Описание
	Картинг	Картинг это вид гоночных состязаний на специализированных уменьшенных гоночных трассах с использованием четырехколесных транспортных средств с открытыми колесами. Управление ТС это возможность попробовать свои силы за рулем гоночного карта. Картинг способствует развитию: реакции; координации движений; умения принимать быстрые решения.
	Гольф	Гольф - популярный во всем мире одиночный вид спорта, в котором игрок с помощью различных типов клюшек должен забить мяч в лунку, используя наименьшее количество ударов. Регулярные занятия этим видом спорта укрепляют различные группы мышц, улучшают координацию движений и поддерживают сердечно-сосудистую систему в отличном состоянии.
	Фехтование	Фехтование - единоборство на спортивной рапире, шпаге, сабле. Отличный способ физической активности, развивающий выносливость, внимательность и укрепляет разные группы мышц. Занятие по фехтованию действует как кардио-тренировка: улучшается кровообращение, нормализуется артериальное давление, ускоряется обмен веществ, а стресс и плохое настроение уходят.
	Бадминтон	Занятия по игре в бадминтон: правила, техника игры, практика.
	Баскетбол	Занятия по игре в баскетбол: правила, техника игры, практика.
	Волейбол	Занятия по игре в волейбол: правила, техника игры, практика.
	Футбол	Занятия по игре в футбол: правила, техника игры, практика.
	Мини-футбол	Занятия по игре в мини-футбол: правила, техника игры, практика.
	Регби	Занятия по игре в регби: правила, техника игры, практика.
	Стрельба из лука	Занятия по стрельбе из лука стрелами на точность или дальность.
	Иные подвижные игры	Занятия по подвижным играм: правила, техника игр, практика.
	Тир. Стрельба из пневматического/лазерного оружия	Занятия по формированию навыков стрельбы из пневматического/лазерного оружия.
	Волейбол (пионербол)	Занятия по игре в волейбол: правила, техника игры, практика.
	Большой теннис	Занятия по игре в большой теннис: правила, техника игры, практика.
	Настольный теннис	Занятия по игре в настольный теннис: правила, техника игры, практика.
	Петанк (бочче)	Занятия по игре в петанк: правила, техника игры, практика.
	Хоккей/хоккей на траве/хоккей в зале	Занятия по игре в хоккей: правила, техника игры, практика.
	Бильярд	Занятия по игре в бильярд: правила, техника игры, практика.
	Гандбол	Занятия по игре в гандбол: правила, техника игры, практика.
	Дартс	Занятия по обучению игре с использованием метательных дротиков.
	Городки	Занятия по освоению правил и техники старинной русской игры городки (выбивание специальных фигур из деревянных палок битой с дальнего расстояния).

Направление	Поднаправление	Описание
	Катание на сапах (сапсерфинг)	Один из самых динамично развивающихся видов водного спорта и досуга. Он прост в освоении и отлично подходит для тех, кто не готов к экстриму, но хочет попробовать водный вид спорта. Сапсерфинг подразумевает под собой самостоятельную греблю, в основном стоя на сапборде, а управление происходит с помощью длинного регулирующегося весла. Программа катания на сапбордах состоит из теоретических занятий по работе с веслом, управлению судном (техническая гребля), отработке движений, маневров и различных стоек, положений в гребле, а также практические занятия по рохождению водного маршрута, отработке техники гребли в акватории Москва-реки под руководством опытных инструкторов. Занятия по сапсерфингу бесплатные для участников проекта «Московское долголетие».
	Катание на каяках (каякинг)	Перемещение по воде на одноместной/двухместной закрытой лодке (каяке) при помощи весла с двумя лопастями. Каякинг - это разновидность водного туризма, которая совмещает в себе активный отдых и умеренные физические нагрузки, отличается легкостью освоения и простотой управления. Программа катания на каяках состоит из теоретических занятий по работе с веслом, управлению судном (техническая гребля), отработке движений, маневров, положений в гребле, а также практические занятия по отработке техники гребли в акватории Москва-реки под руководством опытных инструкторов. Во время гребли хорошо развиваются мышцы корпуса, навык баланса и координация движений. Занятия по каякингу бесплатные для участников проекта «Московское долголетие».
Танцы	Хореография	Занятия по изучению искусства сочинения и сценической постановки танца.
	Фламенко	Занятия по изучению основных движений и связок испанского танца фламенко.
	Народные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок народно-сценических танцев.
	Классические танцы	Занятия по изучению основных движений и связок классического танца.
	Клубные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок современных танцев, сочетающих элементы различных стилей.
	Танцевальные вечера	Занятия по изучению и демонстрации основных движений и связок различных танцевальных видов, техник и направлений.
	Исторические танцы	Занятия по изучению основных движений и связок в танцах прошлых эпох.
	Линейные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок линейного танца для ансамбля.
	Бальные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок в классических бальных танцах.
	Восточные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок в традиционных восточных танцах.
	Танцы для всех	Занятия по изучению движений и связок основных танцевальных направлений.
	Спортивные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок различных видов спортивных танцев.

Направление	Поднаправление	Описание
	Современные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок современных танцев с главными элементами направлений модерн и контемпорари.
	Латиноамериканские танцы	Занятия по изучению основных движений и связок латиноамериканских танцев.
Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность	Защита от мошенников	Занятия по изучению методов и способов защиты от различных видов и форм мошенничества.
	Правовая грамотность	Занятия по изучению своих прав, обязанностей и нормативно-правовых актов, регулирующих отношения между людьми.
	Экономическая, финансовая грамотность	Занятия по изучению основ управления личными финансами.
Фитнес, тренажеры	Индивидуальное посещение фитнес-залов	Самостоятельное, индивидуальное посещение фитнес-залов (в том числе, тренажерных залов) по расширенному временному интервалу с целью улучшения самочувствия, повышения активности и укрепления здоровья.
	Зумба	Занятия по изучению физических упражнений, основанных на популярных латиноамериканских ритмах, с целью улучшения физической формы, самочувствия и координации движений.
	Шейпинг	Занятия по изучению физических упражнений для коррекции и пропорционального развития фигуры, выработки осанки и пластичности.
	Стретчинг	Занятия по изучению комплекса упражнений, направленных на достижение определенной гибкости и эластичности тела.
	Степ-аэробика	Занятия по изучению физических упражнений, которые выполняют на специальной возвышенности — степ-платформе.
	Фитнес	Занятия по изучению упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, развитие силы, гибкости и выносливости.
	Бодибалет	Занятия по изучению физических упражнений, состоящих из балетной и партерной гимнастики.
	Аэробика	Занятия по изучению физических упражнений под ритмичную музыку с целью насыщения организма кислородом и улучшения самочувствия.
	Тренажеры	Занятия по изучению физических упражнений на спортивных тренажерах.
	Калланетика	Занятия по изучению физических упражнений на сокращение и растяжение мышц.
	Пилатес	Занятия по изучению физических упражнений для всех частей тела, направленных на укрепление мышц пресса, улучшение баланса, координации и снижение стресса.
	Сайкл (тренажеры)	Занятия в формате спортивной тренировки с использованием специального тренажера, имитирующего езду на велосипеде.
	Ритмика и движение	Занятия с музыкальным сопровождением по выполнению физических упражнений, развивающих силу и чувство ритма.
	Атлетическая гимнастика	Занятия по изучению физических упражнений со свободными весами — штангой, гантелями, гирями и другими спортивными снарядами.

Направление	Поднаправление	Описание
	Танцевальная физкультура	Занятия по изучению физических упражнений с использованием простых хореографических движений.
Фото/видео	Фотостудия/видеостудия	Занятия по изучению техники создания фотографий, видеороликов и видеофильмов.
Художественно-прикладное творчество	Гобелен	Изучение и создание гобелена с художественным изображением. Создание эскизов, овладение навыком ручного ковроткачества.
	Пирография (выжигание по дереву)	Создание изображений на деревянной поверхности раскалённым инструментом с применением различных типов нанесения. Выжигание помогает развить мелкую моторику, овладеть навыками работы с серьёзным инструментом, развивает усидчивость, успокаивает и расслабляет, как и любое творчество.
	Шары темари	Занятия по изучению техники создания традиционных японских вышитых шаров.
	Плетение Фриволите (кружево)	Занятия по изучению техники плетения иглой и крючком.
	Роспись по шелку (батик)	Занятия по изучению техники ручной росписи по шелку.
	Витражное искусство	Занятия по изучению основ изготовления изделий из цветного стекла.
	Изготовление аксессуаров и декоративных украшений	Занятия по изучению техник создания аксессуаров и праздничных украшений своими руками.
	Подарки своими руками	Занятия по изучению техник и способов создания декоративных изделий своими руками.
	Текстильный дизайн, кройка и шитье	Занятия по изучению основ дизайна, техник проектирования, изготовления и декорирования изделий.
	Вышивка атласными лентами	Занятия по изучению основ объемной вышивки с помощью цветных шелковых лент.
	Рукоделие и творчество	Занятия по изучению основ рукоделия и создания декоративно-прикладных изделий.
	Папье-маше	Занятия по изучению основ рукоделия, направленного на украшение интерьера поделкой, изготовленной из смеси волокнистых материалов (бумаги, картона) с клеящими веществами.
	Декупаж	Занятия по изучению искусства украшения объектов, а также предметов мебели с помощью бумаги, салфеток и кружев.
	Керамика (глина, тестопластика)	Занятия по изучению техник изготовления изделий из глины и тестопластика.
	Изготовление кукол, игрушек	Занятия по изучению техник изготовления кукол и игрушек своими руками.
	Плетение из бумаги, квиллинг, оригами	Занятия по изучению техник изготовления плоских или объемных композиций из скрученных в спираль полосок бумаги.
	Вышивка во французской технике Рококо	Занятия по изучению основ вышивания в стиле модерн с использованием французских узелков и швов в стиле рококо.
	Карвинг (искусство художественной резки по овощам и фруктам)	Занятия по изучению видов художественной резки по овощам и фруктам.

Направление	Поднаправление	Описание
	Вышивка бисером	Занятия по изучению искусства украшения бусинами: секреты, схемы и подробные описания разных техник.
	Вышивка гладью и крестом	Занятия по изучению основ вышивания гладью и крестом, видов разных нитей и их использования при создании картин, панно, а также в отделке одежды.
	Вязание крючком	Занятия по изучению основ вязания крючком по схемам различной сложности.
	Изготовление и оформление фотоальбомов (Скрапбукинг)	Занятия по изучению основ изготовления и оформления семейных или личных фотоальбомов.
	Вязание на спицах	Занятия по изучению техник изготовления из пряжи красивых и необходимых в повседневной жизни изделий.
	Роспись по дереву. Художественная обработка древесины	Занятия по изучению способов художественной обработки древесины и росписи по дереву.
	Валяние из шерсти	Занятия по изучению техник создания объемных игрушек, панно и декоративных элементов из шерсти.
	Лоскутное шитье	Занятия по изучению техник создания цельных текстильных изделий из кусочков ткани.
	Тунисское вязание	Занятия по изучению техники создания плотного трикотажного полотна с помощью специального крючка.
	Канзаши (японские традиционные женские украшения из атласных лент)	Занятия по изучению техники создания японских традиционных женских украшений из атласных лент.
	Художественные промыслы	Занятия по изучению техник народной росписи (хохлоomsкая, гжельская, мезенская, городецкая), а также по изучению народных художественных промыслов росписи посуды и других предметов быта.
	Бисероплетение	Занятия по изучению техник создания художественных композиций из бисера и бусин.
	Макраме	Занятия по изучению техники узелкового плетения.
	Фитодизайн	Занятия по изучению искусства использования растений в оформлении интерьеров помещений.
Шахматы и шашки	Шахматы	Занятия по изучению правил и основ игры в шахматы, развивающей логику, аналитические способности и память, а также участие в шахматных турнирах.
	Шашки	Занятия по изучению правил игры в шашки, развивающей мелкую моторику и навыки коммуникации в компании, а также участие в соревнованиях.
	Шахматы и шашки	Занятия по изучению правил игры в шахматы и шашки, помогающих ориентироваться в нюансах и основах этих игр, а также участие в них.
Экология жизни	Экологические программы	Занятия по изучению правил сохранения природы и по поддержанию экологического образа жизни.
	Эко-просвещение	Занятия по основам экологического образа жизни: экологические проблемы, экотренды, влияние экологических факторов на человека и др.

Направление	Поднаправление	Описание
	Эко-практикум и эко-привычки	Занятия по формированию экопривычек: обращение с отходами, выбор экотоваров, экономия природных и бытовых ресурсов и др.
ОНЛАЙН Английский язык		Онлайн занятия
	ОНЛАЙН Английский язык для начинающих	Занятия по изучению основ английского языка: алфавит, звуки, цифры, техника построения предложений и т.д.
	ОНЛАЙН Английский язык	Занятия по изучению лексики и грамматики английского языка с помощью чтения и аудирования.
	ОНЛАЙН Английский язык разговорный	Занятия по изучению разговорных основ английского языка с помощью составления и ведения диалогов, чтения литературы и просмотра фильмов.
ОНЛАЙН Гимнастика	ОНЛАЙН Цигун	Занятия по изучению восточной гимнастики, направленные на улучшение дыхания и общее оздоровление организма.
	ОНЛАЙН Дыхательная гимнастика	Занятия по изучению дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение заболеваний.
	ОНЛАЙН ШАГ 50+	Занятия по изучению адаптивной гимнастики, направленной на поддержание здоровья, качественный психоэмоциональный рост и развитие осознанности.
	ОНЛАЙН Гимнастика	Занятия по изучению комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья.
	ОНЛАЙН Тайцзи	Занятия по изучению физических упражнений по укреплению тела и духа.
	ОНЛАЙН Суставная гимнастика	Занятия по изучению упражнений для укрепления суставов и повышения их подвижности, а также для развития мышц и связок.
	ОНЛАЙН Танцевальная гимнастика	Занятия по изучению упражнений, составленных из простых хореографических движений.
	ОНЛАЙН Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой	Занятия по изучению упражнений, направленных не только на развитие вокальных данных, но и на восстановление всего организма по методике А. Стрельниковой.
	ОНЛАЙН Адаптивная и тонизирующая гимнастика	Занятия по изучению физических упражнений для начинающих, позволяющих постепенно привыкнуть к регулярным нагрузкам и устранить болевые ощущения от занятий спортом.
	ОНЛАЙН Корректирующая гимнастика для глаз	Занятия по изучению способов улучшения зрения, восстановления тонуса мышц и профилактике офтальмологических заболеваний.
	ОНЛАЙН Ушу	Занятия по изучению китайского боевого искусства, включающие в себя физические упражнения для укрепления здоровья.
	ОНЛАЙН Оздоровительная гимнастика	Занятия по изучению физических упражнений, способствующих общему улучшению самочувствия и профилактике различных заболеваний.
	ОНЛАЙН Йога	Занятия по изучению физических упражнений, включающих в себя различные духовные, психические и физические практики, направленные на управление психическим и физиологическим состоянием.
	ОНЛАЙН Здоровая спина	Занятия по изучению упражнений лечебной физкультуры, а также принципов пилатеса.

Направление	Поднаправление	Описание
ОНЛАЙН Домоводство	ОНЛАЙН Кулинарные курсы	Занятия по изучению кулинарного искусства: комплекс технологий приготовления, необходимое для готовки оборудование, рецепты и оформление блюд.
	ОНЛАЙН Садоводство	Занятия по изучению техник выращивания декоративных растений, овощей, фруктов и цветов.
	ОНЛАЙН Огород на подоконнике	Занятия по изучению техник выращивания овощей и зелени в домашних условиях.
	ОНЛАЙН Столярное мастерство (изготовление скворечников, синичников и пр.)	Занятия по изучению техник создания уникальных вещей из дерева.
	ОНЛАЙН Флористика	Занятия по изучению техник создания флористических работ (букетов, композиций, панно и коллажей) из цветов и других природных материалов.
	ОНЛАЙН Дизайн интерьера	Занятия по изучению методик создания интерьера помещений, уюта и удобства в доме.
	ОНЛАЙН Вторая жизнь вещей	Занятия по изучению техники изготовления изделий из бывших в употреблении вещей.
	ОНЛАЙН Дизайн одежды	Занятия по изучению основ моделирования одежды и искусства кройки и шитья.
	ОНЛАЙН Организация пространства	Занятия для всех, кто хочет организовать домашнее пространство и научиться его легко поддерживать.
	ОНЛАЙН Ландшафтный дизайн	Занятия по изучению основ благоустройства и озеленения с помощью растений, цветов, газонов и других элементов.
ОНЛАЙН Здорово жить	ОНЛАЙН Здоровое похудение	Занятия с нутрициологом. Программа похудения без физических нагрузок для женщин и мужчин от 55 лет с учетом всех возрастных особенностей
	ОНЛАЙН Правильное питание	Авторская методика по питанию, помогающая в снижении веса, внедрении здоровых привычек и улучшении самочувствия
	ОНЛАЙН Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	Занятия по изучению правил, основ и программ здорового питания, поиску жизненного баланса и поддержанию физического и психологического здоровья.
	ОНЛАЙН Здорово жить	Занятия по изучению основ здорового образа жизни и поддержания здоровья.
	ОНЛАЙН Здоровый сон	Занятия по восстановлению качества сна, снижению уровня стресса, повышению ощущения радости и удовлетворенности жизнью, увеличению энергии.
ОНЛАЙН Иностранные языки	ОНЛАЙН Японский язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ японского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	ОНЛАЙН Китайский язык	Занятия по изучению грамматики и основ китайского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Китайский язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ китайского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	ОНЛАЙН Японский язык	Занятия по изучению грамматики и основ японского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с

Направление	Поднаправление	Описание
		иностранцем.
	ОНЛАЙН Греческий язык	Занятия по изучению грамматики и основ греческого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Французский язык	Занятия по изучению грамматики и основ французского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Арабский язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ арабского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	ОНЛАЙН Греческий язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ греческого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
	ОНЛАЙН Немецкий язык	Занятия по изучению грамматики и основ немецкого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Испанский язык	Занятия по изучению грамматики и основ испанского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Французский язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики французского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Иные иностранные языки	Занятия по изучению основ грамматики и речевой стилистики, изучению алфавита и проработке правильного произношения иностранных языков.
	ОНЛАЙН Арабский язык	Занятия по изучению грамматики и основ арабского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Итальянский язык	Занятия по изучению грамматики и основ итальянского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Турецкий язык	Занятия по изучению грамматики и основ турецкого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Турецкий язык продвинутый курс	Занятия по изучению грамматики и основ турецкого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем. Продвинутый курс
ОНЛАЙН Интеллектуальные игры	ОНЛАЙН Иные интеллектуальные игры	Занятия по изучению правил игр, основанных на применении интеллекта и эрудиции, а также участие в данных играх.
	ОНЛАЙН Брейн-ринг	Занятия по изучению правил игры, в которой побеждает самый эрудированный человек или команда, быстрее всех отвечающая на вопросы ведущего, а также участие в игре.
	ОНЛАЙН Викторины	Занятия по изучению правил игры, которая заключается в ответах на устные или письменные вопросы из различных областей знаний, а также участие в игре.
	ОНЛАЙН Квест	Занятия по изучению способов решений головоломок за определенное время в формате интерактивных игр.
ОНЛАЙН Информационные технологии	ОНЛАЙН 3D-моделирование	Занятия по изучению мультимедийных программ по 3D моделированию.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Доступный интернет	Занятия по изучению основ работы в интернете: поиск необходимой информации, виды городских онлайн-сервисов и социальных сетей, и др.
	ОНЛАЙН Электронные услуги: учимся пользоваться	Занятия по изучению и демонстрации функционала городских электронных услуг.
	ОНЛАЙН Курсы компьютерной грамотности	Занятия по изучению навыков работы на компьютере. Знакомство с основными компьютерными программами и интернет-сервисами.
	ОНЛАЙН Осваиваем мобильные устройства	Занятия по изучению возможностей функционала смартфонов и основных мобильных приложений.
	ОНЛАЙН Продвинутый интернет	Занятия по изучению навыков продвинутого интернет-пользователя: использование городских онлайн-сервисов, регистрация, ведение страниц и общение в социальных сетях и др.
	ОНЛАЙН Работа на компьютере и в социальных сетях	Занятия по изучению основ работы с компьютерными программами, интернет-сервисами и социальными сетями.
ОНЛАЙН История, искусство, краеведение	ОНЛАЙН История кинематографа	Занятия по изучению истории развития кинематографа: как родился жанр, как выглядели герои на экранах, как изменялась одежда и др.
	ОНЛАЙН Церковнославянский язык	Изучение церковнославянского языка помогает участвовать в православном богослужении и понимать тексты молитв, осознанно и правильно говорить на традиционном славянском языке богослужения, развивает тонкое смысловое и языковое чутьё, формирует чистую, выразительную, красивую, грамотную речь.
	ОНЛАЙН История, культура России	Занятия по изучению этапов истории становления России, ее культуры, искусства, человеческого быта в разрезе разных эпох.
	ОНЛАЙН Основы духовной культуры	Занятия по изучению морали и нравственности, веры и искусства, науки и философии через призму духовной сферы.
	ОНЛАЙН История, культура Москвы	Занятия по изучению истории развития культуры, архитектуры, науки и искусства Москвы с древнейших времён до наших дней.
	ОНЛАЙН История искусства	Занятия по изучению этапов эволюции стилей в искусстве и наиболее важных феноменов в истории культуры.
	ОНЛАЙН История литературы	Занятия по изучению истории мировой литературы и литературоведческих жанров на протяжении всех периодов ее развития.
	ОНЛАЙН Московведение	Краеведение, изучение Москвы.
	ОНЛАЙН Природа Москвы	Возможность для участников проекта узнать новое и интересное о флоре и фауне города, исторических событиях, происходивших на природоохранных территориях и людях, которые внесли вклад в их развитие.
	ОНЛАЙН Генеалогия	Изучение родственных взаимосвязей людей, истории родов, происхождения отдельных лиц. Установление родственных связей, составление поколенных росписей и генеалогических древ.
ОНЛАЙН Киберспорт	ОНЛАЙН Киберспорт	Занятия по основам, культуре и практике киберспорта.
ОНЛАЙН Красота и стиль	ОНЛАЙН Уход за волосами	Занятия по изучению основ ухода за волосами.
	ОНЛАЙН Школа моделей	Занятия по изучению модельного искусства и искусства дефиле, обучению мастерству создания индивидуального стиля и образа.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН История моды и прически	Занятия по изучению истории моды и парикмахерского искусства.
	ОНЛАЙН Школа маникюра	Занятия по изучению маникюрного мастерства: уход и моделирование дизайна ногтей.
	ОНЛАЙН Мастер-класс по уходу за кожей в зрелом возрасте	Занятия по изучению основ ухода за кожей для людей «серебряного» возраста.
	ОНЛАЙН Школа макияжа	Занятия по изучению техник создания индивидуального образа с помощью косметики.
ОНЛАЙН Литература	ОНЛАЙН Литературная мастерская	Занятия по изучению писательского мастерства "с нуля" и основ создания своих текстов через постоянную практику работы в различных жанрах и стилях.
	ОНЛАЙН Английская литература	Занятия по изучению основ и грамматики английского языка с помощью чтения зарубежной литературы.
	ОНЛАЙН Литература	Занятия по изучению и обсуждению произведений классической и современной литературы.
	ОНЛАЙН Поэтические вечера	Занятия по изучению методик стихосложения, написанию стихотворений с возможностью публичного чтения.
	ОНЛАЙН Иное литературное творчество	Занятия по изучению философских и культурологических аспектов литературного творчества.
	ОНЛАЙН Художественное слово	Занятия по умению красиво говорить, четко и ясно выражать свои мысли.
ОНЛАЙН Музыка, фольклор	ОНЛАЙН Музыка	Занятия по изучению способов усовершенствования музыкальных и вокальных навыков.
	ОНЛАЙН Фольклор	Занятия по изучению словесного и музыкального народного творчества.
ОНЛАЙН Настольные игры	ОНЛАЙН Иные настольные игры	Занятия по изучению правил настольных игр (шахматы, шашки, русское лото и др.), а также участие в них с целью полезного времяпрепровождения и развития когнитивных способностей.
	ОНЛАЙН Русское лото	Занятия по изучению правил игры в лото, развивающей навыки коммуникации, быстроту реакции и ясность ума, а также участие в игре.
	ОНЛАЙН Современные настольные игры	Занятия по изучению правил современных игр, развивающих способность к быстрому принятию решений, позволяющих сохранить ясность ума и повышающих концентрацию внимания, а также участие в данных играх.
ОНЛАЙН Образовательный практикум	ОНЛАЙН География. Путешествия вокруг света	Программы вебинаров позволяют узнать о странах и континентах много нового и интересного, познакомиться с традициями местных жителей, услышать их легенды, вспомнить национальные символы многих стран, «пройти» маршрутами первооткрывателей и известных путешественников.
	ОНЛАЙН Скорочтение	Упражнения для развития навыка скорочтения - это возможность увеличить объем запоминаемого текста, сэкономить время на его изучение, развить внимание и значительно ускорить мыслительные процессы.
	ОНЛАЙН Ментальная арифметика	Занятия по изучению полезных навыков счета помогают формированию новых нейронных связей и являются своего рода профилактикой заболеваний головного мозга.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Автомобильная школа	Занятия по изучению теории и практики вождения транспортных средств.
	ОНЛАЙН Перезагрузка (программа школы для помощи внукам)/ знай учебник лучше внука	Занятия по изучению школьной программы и нюансов современного образования для оказания помощи внукам.
	ОНЛАЙН Каллиграфия	Каллиграфия – единственный вид умственной деятельности, при которой задействуются все когнитивные способности, в процесс также вовлекается пространственное мышление. Это деятельность, в которой связаны работа сознания, мелкой моторики, прогнозирование результата, личная и языковая память. Доказано, что каллиграфия положительно влияет на физическое здоровье. Искусство письма благотворно влияет на психическое состояние человека, помогая ему успокоиться и расслабиться.
	ОНЛАЙН Обучение игре на фортепьяно	Занятия по изучению нотной грамоты, подборке музыки на слух и игре на фортепиано своих любимых мелодий.
	ОНЛАЙН Гимнастика мозга	Нейрогимнастика и занятия по улучшению памяти, которые помогают в профилактике возрастных изменений работы мозга и улучшают когнитивные функции (память, внимательность, концентрация, речь, двигательная активность).
	ОНЛАЙН Астрономия	Курс «Астрономия» позволит слушателю получить детальное представление об устройстве Вселенной и Солнечной системы, познакомиться с названиями и характеристиками звезд и планет, их расположением на небе в Северном полушарии, годовым циклом изменения координат небесных тел. Знание курса позволит не только ощутить гармонию и красоту Космоса, но и облегчит ориентирование в незнакомой местности по расположению небесных тел.
	ОНЛАЙН Пилотное мастерство	Занятия по изучению истории развития авиации в мире и в России, расширению технического кругозора в области авиации. Изучение основ аэродинамики, основных свойств конструкционных материалов, применяемых в авиастроении и их использование. Исполнение мечты - стать летчиком.
	ОНЛАЙН Свой бизнес, самозанятость	Занятия по изучению этапов, способов и нюансов открытия собственного дела, видов правовых форм и ведению собственного бизнеса.
	ОНЛАЙН Младшая медсестра	В рамках программы участники получают знания в области медицинского ухода за больными.
	ОНЛАЙН Оказание первой помощи	Занятия по изучению основ оказания первой помощи.
	ОНЛАЙН Безопасность жизнедеятельности	Занятия по изучению основ безопасного поведения в различных ситуациях.
	ОНЛАЙН Добровольчество (волонтерство)	Занятия по базовой подготовке в области добровольческой деятельности (волонтерства) в различных направлениях.
	ОНЛАЙН Кинолекторий	Каждое мероприятие будет состоять из лекции и кинопоказа. В программе фильмов будут шедевры знаменитых мастеров советского киноискусства, таких как: Сергей Эйзенштейн, Фридрих Эрмлер, Михаил Ромм, Марк Донской, Иван Пырьев, Сергей Юткевич, Сергей Герасимов, Сергей Бондарчук, Григорий Чухрай, Станислав Ростоцкий, Лев Кулиджанов, Марлен Хуциев, Георгий Данелия, Андрей Тарковский, Александр Митта, Глеб Панфилов, Андрей Кончаловский, Лариса Шепитько, Элем Климов, Алексей Герман, Владимир Меньшов, Никита Михалков и многие другие. Перед каждым показом с лекцией выступят ведущие киноведы, историки и теоретики кино, которые расскажут об основных этапах

Направление	Поднаправление	Описание
		развития советского киноискусства, новаторстве и открытиях в области киноязыка и технологий и др.
	ОНЛАЙН Программа помощи в вопросах воспитания и ухода за внуками	Программа направлена на формирование межпоколенческих связей, семейной сплоченности, солидарности и преемственности поколений.
	ОНЛАЙН Техника речи	Занятия для тех, кто хочет освоить навыки четкой дикции и интонации, научиться правильному речевому дыханию, голосоподаче. Участники освоят выполнение артикуляционных, дыхательных, речевых, интонационных упражнений, обучатся элементам самомассажа мимической мускулатуры, научатся красиво, понятно говорить. Занятие включает теорию, совместное выполнение практических упражнений, разбор сложностей.
	ОНЛАЙН Орнитология (изучение птиц)	Занятия по изучению повадок птиц, мест их обитания, способов различать разные виды и ориентироваться в особенностях каждой птицы.
	ОНЛАЙН Школа пчеловода	Занятия по изучению этапов разведения пчел для начинающих: как создать свою пасеку с нуля, какие этапы предстоит пройти и как ухаживать за собственной пасекой.
	ОНЛАЙН Уход и содержание домашних животных	Занятия для тех, кто хочет лучше понять своего питомца или только мечтает о новом друге. Знакомство с многообразием пород собак, кошек и других домашних животных, их анатомией, болезнями и страхами.
	ОНЛАЙН Обучение игре на гитаре	Занятия по изучению основ игры на гитаре, дающих возможность тренировать мелкую моторику и память.
	ОНЛАЙН Обучение игре на музыкальных инструментах	Занятия по изучению способов развития музыкального слуха и зрительной памяти с помощью обучения игре на различных музыкальных инструментах.
	ОНЛАЙН Эмоциональный интеллект	Занятия по изучению способов эффективного управления своими эмоциями и распознавания настроения других людей.
ОНЛАЙН ОФП	ОНЛАЙН ОФП	Занятия по изучению физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.
	ОНЛАЙН Физкультурно-оздоровительные занятия	Занятия по изучению общеразвивающих физических упражнений, доступных для всех участников независимо от уровня спортивной подготовки.
	ОНЛАЙН Лечебная физкультура	Занятия по изучению физических упражнений, направленных на предупреждение развития заболеваний, а также восстановление организма после болезней и травм.
ОНЛАЙН Пение	ОНЛАЙН Хоровое пение	Занятия по изучению основ хорового пения: постановка дыхания, сценический образ, выбор репертуара и тренировка вокальных навыков.
	ОНЛАЙН Пение	Занятия по изучению базовых принципов вокального искусства, постановке дыхания, по интонированию и вокальной практике.
	ОНЛАЙН Современная песня	Занятия по изучению основных техник и приемов современного эстрадного исполнения.
	ОНЛАЙН Фольклорная песня	Занятия по изучению основ народных песенных традиций с возможностью их применения на практике.
	ОНЛАЙН Романсы	Занятия по изучению основ исполнения романсов.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Караоке	Занятия по изучению основ вокала для любителей петь в караоке.
	ОНЛАЙН Бардовская песня	Занятия по изучению и исполнению бардовских песен.
ОНЛАЙН Пеший лекторий	ОНЛАЙН Экскурсионные программы в музеях	Занятия в формате онлайн - экскурсий по ознакомлению с музеями Москвы.
	ОНЛАЙН Архитектура Москвы и Подмосковья	Занятия в формате онлайн - экскурсий по ознакомлению с архитектурными объектами Москвы и Подмосковья.
	ОНЛАЙН Экскурсии орнитология	Занятия по изучению птиц и мест их обитания.
	ОНЛАЙН Литература	Занятия в формате онлайн - экскурсий по местам жизни и творчества известных писателей, поэтов, по литературным местам Москвы и ближайшего Подмосковья.
	ОНЛАЙН Искусство	Занятия в формате онлайн - экскурсий по ознакомлению с произведениями искусства.
	ОНЛАЙН Религиоведение	Занятия в формате онлайн - экскурсий по ознакомлению с ключевыми религиозными объектами города.
	ОНЛАЙН Наука	Занятия в формате онлайн - экскурсий по ознакомлению с достижениями науки и техники.
	ОНЛАЙН Краеведение и онлайн-экскурсии	Занятия по изучению московской географии, истории, а также культурных и природных особенностей определенных мест столицы.
	ОНЛАЙН Краеведение и онлайн-экскурсии по миру	Занятия по изучению географии, истории, а также культурных и природных особенностей определенных мест мира.
	ОНЛАЙН Краеведение и онлайн-экскурсии по Москве и России	Занятия по изучению географии, истории, а также культурных и природных особенностей определенных мест Москвы и России.
	ОНЛАЙН Экскурс в историю	Занятия в формате онлайн - экскурсий по изучению истории Москвы.
	ОНЛАЙН Памятники культуры	Занятия в формате онлайн - экскурсий по ознакомлению с предметами и объектами исторического и культурного наследия.
	ОНЛАЙН Экскурсия по вольерным комплексам	Занятия по изучению повадок животных и мест их обитания.
	ОНЛАЙН Авторские курсы/маршруты	Занятия в формате онлайн - экскурсий по авторским маршрутам от культурологов, историков, журналистов и пр.
	ОНЛАЙН Экскурсия событийная (цветение сакуры и пр.)	Занятия в формате онлайн - экскурсий по городу в разные времена года с целью фиксации редких природных явлений.
	ОНЛАЙН Экскурсия по псекам	Занятия в формате онлайн - экскурсий по ознакомлению с местами, где производят натуральный органический мед.
ОНЛАЙН Психология и коммуникации	ОНЛАЙН Психологический лекторий "Всё только начинается	Занятия по изучению психологических приемов и укреплению эмоционального состояния. Работа над собой и повышение эмоциональной и физической активности.
	ОНЛАЙН Психологические тренинги	Занятия по изучению способов и приемов различных терапий, таких как арт-терапия, упражнения на тренировку памяти и концентрации внимания.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Искусство коммуникаций	Занятия по изучению навыков установления контакта и удержания внимания слушателя, позволяющих четко формулировать мысли и доносить их до аудитории.
	ОНЛАЙН Тренинги личностного роста	Занятия по изучению этапов личностного роста позволяют выйти за рамки стандартного мышления и стать свободнее, получить доступ к внутренним ресурсам и ощутить энергию.
ОНЛАЙН Рисование	ОНЛАЙН Основы академического рисунка и живописи	Занятия по изучению различных живописных техник, основ и перспектив композиции, законов светотени и пластической анатомии.
	ОНЛАЙН Масляная живопись	Занятия по изучению техник и приемов масляной живописи.
	ОНЛАЙН Графика	Занятия по изучению основ графического рисунка карандашом, тушью, углем и пастелью.
	ОНЛАЙН ИЗО	Занятия по изучению основ изобразительного искусства.
	ОНЛАЙН Акварельная живопись	Занятия по изучению техник и приемов акварельной живописи.
	ОНЛАЙН Рисование анти-стресс	Занятие по изучению техник рисования, направленных на снятие стресса и нервного напряжения.
	ОНЛАЙН Китайская живопись У-Син	Занятия по изучению современной традиционной китайской техники рисования тушью по методу создания рисунка "одним движением".
	ОНЛАЙН Рисуем песком	Занятия по изучению техники рисования песком на световой поверхности, овладению навыками саморегуляции и стрессоустойчивости при работе с песком.
	ОНЛАЙН Различные техники рисования	Занятия по изучению основ цветоведения и композиции пейзажа, различных техник изобразительного искусства, развитию навыков использования и применения карандашей и кистей для создания рисунка.
ОНЛАЙН Танцы	ОНЛАЙН Классические танцы	Занятия по изучению основных движений и связок классического танца.
	ОНЛАЙН Фламенко	Занятия по изучению основных движений и связок испанского танца фламенко.
	ОНЛАЙН Танцы для всех	Занятия по изучению движений и связок основных танцевальных направлений.
	ОНЛАЙН Латиноамериканские танцы	Занятия по изучению основных движений и связок латиноамериканских танцев.
	ОНЛАЙН Современные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок современных танцев с главными элементами направлений модерн и контемпорари.
	ОНЛАЙН Спортивные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок различных видов спортивных танцев.
	ОНЛАЙН Восточные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок в традиционных восточных танцах.
	ОНЛАЙН Бальные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок в классических бальных танцах.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Линейные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок линейного танца для ансамбля.
	ОНЛАЙН Исторические танцы	Занятия по изучению основных движений и связок в танцах прошлых эпох.
	ОНЛАЙН Танцевальные вечера	Занятия по изучению и демонстрации основных движений и связок различных танцевальных видов, техник и направлений.
	ОНЛАЙН Клубные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок современных танцев, сочетающих элементы различных стилей.
	ОНЛАЙН Народные танцы	Занятия по изучению основных движений и связок народно-сценических танцев.
	ОНЛАЙН Хореография	Занятия по изучению искусства сочинения и сценической постановки танца.
ОНЛАЙН Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность	ОНЛАЙН Правовая грамотность	Занятия по изучению своих прав, обязанностей и нормативно-правовых актов, регулирующих отношения между людьми.
	ОНЛАЙН Экономическая, финансовая грамотность	Занятия по изучению основ управления личными финансами.
	ОНЛАЙН Защита от мошенников	Занятия по изучению методов и способов защиты от различных видов и форм мошенничества.
ОНЛАЙН Фото/видео	ОНЛАЙН Фотостудия/ видеостудия	Занятия по изучению техники создания фотографий, видеороликов и видеофильмов.
ОНЛАЙН Художественно-прикладное творчество	Папье-маше	Занятия по изучению техники изготовления поделок из смеси волокнистых материалов.
	ОНЛАЙН Вышивка гладью и крестом	Занятия по изучению основ вышивания гладью и крестом, видов разных нитей и их использования при создании картин, панно, а также в отделке одежды.
	ОНЛАЙН Вязание крючком	Занятия по изучению основ вязания крючком по схемам различной сложности.
	ОНЛАЙН Изготовление и оформление фотоальбомов (Скрапбукинг)	Занятия по изучению основ изготовления и оформления семейных или личных фотоальбомов.
	ОНЛАЙН Вязание на спицах	Занятия по изучению техник изготовления из пряжи красивых и необходимых в повседневной жизни изделий.
	ОНЛАЙН Роспись по дереву. Художественная обработка древесины	Занятия по изучению способов художественной обработки древесины и росписи по дереву.
	ОНЛАЙН Валяние из шерсти	Занятия по изучению техник создания объемных игрушек, панно и декоративных элементов из шерсти.
	ОНЛАЙН Лоскутное шитье	Занятия по изучению техник создания цельных текстильных изделий из кусочков ткани.
	ОНЛАЙН Плетение Фриволите (кружево)	Занятия по изучению техники плетения иглой и крючком.
	ОНЛАЙН Макраме	Занятия по изучению техники узелкового плетения.
	ОНЛАЙН Роспись по шелку (батик)	Занятия по изучению техники ручной росписи по шелку.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Фитодизайн	Занятия по изучению искусства использования растений в оформлении интерьеров помещений.
	ОНЛАЙН Тунисское вязание	Занятия по изучению техники создания плотного трикотажного полотна с помощью специального крючка.
	ОНЛАЙН Шары темари	Занятия по изучению техники создания традиционных японских вышитых шаров.
	ОНЛАЙН Декупаж	Занятия по изучению искусства украшения объектов, а также предметов мебели с помощью бумаги, салфеток и кружев.
	ОНЛАЙН Витражное искусство	Занятия по изучению основ изготовления изделий из цветного стекла.
	ОНЛАЙН Канзаши (японские традиционные женские украшения из атласных лент)	Занятия по изучению техники создания японских традиционных женских украшений из атласных лент.
	ОНЛАЙН Вышивка атласными лентами	Занятия по изучению основ объемной вышивки с помощью цветных шелковых лент.
	ОНЛАЙН Рукоделие и творчество	Занятия по изучению основ рукоделия и создания декоративно-прикладных изделий.
	ОНЛАЙН Изготовление аксессуаров и декоративных украшений	Занятия по изучению техник создания аксессуаров и праздничных украшений своими руками.
	ОНЛАЙН Художественные промыслы	Занятия по изучению техник народной росписи (хохломяская, гжельская, мезенская, городецкая), а также по изучению народных художественных промыслов росписи посуды и других предметов быта.
	ОНЛАЙН Текстильный дизайн, кройка и шитье	Занятия по изучению основ дизайна, техник проектирования, изготовления и декорирования изделий.
	ОНЛАЙН Подарки своими руками	Занятия по изучению техник и способов создания декоративных изделий своими руками.
	ОНЛАЙН Бисероплетение	Занятия по изучению техник создания художественных композиций из бисера и бусин.
	ОНЛАЙН Вышивка бисером	Занятия по изучению искусства украшения бусинами: секреты, схемы и подробные описания разных техник.
	ОНЛАЙН Карвинг (искусство художественной резки по овощам и фруктам)	Занятия по изучению видов художественной резки по овощам и фруктам.
	ОНЛАЙН Вышивка во французской технике Рококо	Занятия по изучению основ вышивания в стиле модерн с использованием французских узелков и швов Рококо.
	ОНЛАЙН Плетение из бумаги, квиллинг, оригами	Занятия по изучению техник изготовления плоских или объемных композиций из скрученных в спираль полосок бумаги.
	ОНЛАЙН Изготовление кукол, игрушек	Занятия по изучению техник изготовления кукол и игрушек своими руками.
	ОНЛАЙН Керамика (глина, тестопластика)	Занятия по изучению техник изготовления изделий из глины и тестопластика.

Направление	Поднаправление	Описание
ОНЛАЙН Шахматы и шашки	ОНЛАЙН Шахматы	Занятия по изучению правил и основ игры в шахматы, развивающей логику, аналитические способности и память, а также участие в шахматных турнирах.
	ОНЛАЙН Шахматы и шашки	Занятия по изучению правил игр в шахматы и шашки, помогающих ориентироваться в нюансах и основах этих игр, а также участие в них.
	ОНЛАЙН Шашки	Занятия по изучению правил игры в шашки, развивающей мелкую моторику и навыки коммуникации в компании, а также участие в соревнованиях.
ОНЛАЙН Экология жизни	ОНЛАЙН Эко-просвещение	Занятия по основам экологического образа жизни: экологические проблемы, экотренды, влияние экологических факторов на человека и др.
	ОНЛАЙН Экологические программы	Занятия по изучению правил сохранения природы и по поддержанию экологического образа жизни.
	ОНЛАЙН Эко-практикум и эко-привычки	Занятия по формированию экопривычек: обращение с отходами, выбор экотоваров, экономия природных и бытовых ресурсов и др.
Добрый автобус	Занятия по специальным проектам (очные и онлайн)	
	«Государственный музей Востока» / «Восточный музей Петра Щукина»	В экспозицию вошло более 200 предметов, включающих ковры, роскошные ткани, миниатюры – раджпутские и персидские, а также знаменитые могольские из рукописи Бабур-Наме. Восточная мебель, вышивки, металл, камень и лаки Ирана, Турции, Индии, Китая и Японии – область интересов коллекционера была чрезвычайно широка. Увлечшись каким-либо предметом, страной или темой, Щукин старался найти информацию на всех доступных для него языках, выписывал книги у французских и немецких букинистов, вел переписку с историками, учеными и сотрудниками музеев, заказывал переводы с арабского и персидских языков. Слава о его коллекции вышла далеко за пределы Российской Империи. Сотрудники Лувра собирались приехать в Москву и увидеть музей вживую, но не успели – Щукин умер. Выставка с 4 сентября по 17 ноября 2024 г. Адрес объекта: г. Москва, Никитский бул., д. 12-А
	«Космонавтика и авиация» на ВДНХ	Музей космонавтики и авиации на ВДНХ – вдохновляющее пространство, рассказывающее об истории отечественной космонавтики. Экспозиция включает три раздела: «Космический бульвар», «Конструкторское бюро» и «Космодром будущего», охватывающие достижения XX века, медицинские исследования и современные технологии. Адрес объекта: Москва, ВДНХ, пл. Промышленности
	«Музей Кино» на ВДНХ	«Музей Кино» на ВДНХ приветствует гостей удивительными экспозициями: «Лабиринты истории», «Станислав Говорухин», «На пыльных тропинках далеких планет». Здесь вы сможете увидеть награды «Академии кино», первый советский «Оскар», а также насладиться просмотром как старых, так и новых фильмов. Адрес объекта: Москва, пр. Мира, д. 119, с. 36
	«Музей Ратной Истории г. Москвы»	Обзорная экскурсия по Крутицкому Подворью - это возможность прикоснуться к более чем семи вековой истории этого уникального уголка Москвы. Вы узнаете об истории Крутицкого подворья начиная с XIII века, посетите Дворец митрополитов. Крутицы — это живая история в центре Москвы, тут давали клятву князь Пожарский и гражданин Минин, тут содержался протопоп Аввакум. Вы пройдете через Успенские переходы и Крутицкий теремок, узнаете о ходе реставрации о жизни в Москве с XVI по XX века, как развивался город и где находился первый деловой центр XVII века. В Музее ратной истории Москвы вы познакомитесь с эпохами и этапам развития Москвы, свидетелем которых были Крутицы, увидите

Направление	Поднаправление	Описание
		экспонаты и археологические находки, выставку икон и лапидарных досок. Адрес объекта: г. Москва, Крутицкая ул., 17, стр. 3
	Академия акварели Сергея Андрияки	Академия акварели и изящных искусств Сергея Андрияки – уникальное путешествие в мир творчества и техники мастера. Экскурсия представит более 300 произведений в залах академии, выполненных в классической многослойной акварельной живописи. Во время экскурсии вы также посетите мастерские по витражному, гончарному и ювелирному искусству. Адрес объекта: Москва, ул. Академика Варги, д. 15
	Большая спортивная арена «Лужники»	Обзорная экскурсия по Большой Спортивной Арене «Лужники» предоставляет уникальную возможность погрузиться в историю и атмосферу главного стадиона России. Посетители окупнутся в мир футбола, пройдясь по краю футбольного поля, посетив чемпионскую раздевалку и пресс-центр. Участники экскурсии также смогут подняться на трибуны, посетить президентскую ложу и оценить потрясающие виды со смотровой площадки на верхнем ярусе. Адрес объекта: Москва, ул. Лужники, д. 24, с.1
	Ботанический сад имени Н.В. Цицина	В Главном ботаническом саду имени Н.В. Цицина произрастает более 18 000 наименований растений, что делает его одним из крупнейших в Европе. Участники экскурсии познакомятся с с партерной зоной сада, где расположены живописный пруд, «Сад памяти» и Вересковый сад, а также посетят Лабораторный корпус, где узнают о научной работе ботанического сада и увидят уникальные интерьеры с зимним тропическим садом. Адрес объекта: Москва, ул. Ботаническая, д. 4
	Владимирская церковь в Быково	Храм Владимирской иконы Божией Матери – двухэтажная готическая церковь, расположенная в усадьбе Быково, и одно из величайших творений в русской архитектуре. Храм построен губернатором Москвы и Подмоскovie Михаилом Измайловым как символ большой любви к супруге. Участники экскурсии увидят старинные иконы XVIII века, которые считаются чудотворными. Местные мастера научат крутить свечи катанки, которые вы сможете забрать домой как сувенир из поездки. Адрес объекта: Московская обл., с. Быково, ул. Колхозная
	Вознесенская Давидова пустынь	Вознесенская Давидова пустынь – действующий мужской монастырь, основанный в 1515 году Серпуховским чудотворцем Давидом на берегу реки Лопасни. В монастыре собрано более 200 частиц мощей святых, в том числе преподобного Моисея Угрина, чей гроб находился в Знаменском храме до революции. Архитектурной доминантой комплекса храмов является колокольня в русско-византийском стиле. Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., Чеховский р-н, с. Новый быт
	Высоко-Петровский монастырь	Высоко-Петровский ставропигиальный мужской монастырь является одной из древнейших обитателей, сохранившихся в центре Москвы. Монастырь основан митрополитом Петром в XIV веке. Участники экскурсии увидят Собор святителя Петра XVI века, Сергиевский храм, где находится часть мощей святого, а также колокольню в стиле нарышкинского барокко. Храмы монастыря будут открыты для поклонения чтимым иконам. Возможно предоставление свободного времени (от 20 минут). Адрес объекта: Москва, ул. Петровка, д. 28/2
	Галерея Александра Шилова	Галерея Александра Шилова – уникальное пространство, представляющее многогранный мир искусства народного художника СССР. В ней вы обнаружите более 960 произведений, объединённых темой «Москва, Россия...История в лицах». Портретная галерея современников отражает разнообразие жизни России XX-XXI веков: от ветеранов Великой Отечественной войны до выдающихся деятелей культуры. Их образы с особым трепетом и любовью дополняют лирические пейзажи и натюрморты. Адрес объекта: Москва, ул. Знаменка, д. 3

Направление	Поднаправление	Описание
	Городская Акваферма «Три Гурмана»	Уникальная Ферма по выращиванию Африканского мраморного сома и салатов по системе аквапоника. Это комплекс индустриального рыбоводства в установках замкнутого водоснабжения. На ферме вы сможете понаблюдать за речными обитателями, размещёнными в аквариумах и бассейнах, самостоятельно покормить малька и взрослую рыбку, узнать об особенностях и преимуществах выращивания рыбы в системах УЗВ, и почему она полезнее привычной нам Красной рыбы, а также узнать о процессе выращивания салатов по системе аквапоника. Так же вы сможете продегустировать продукцию фермы и посетить магазин, в котором можно приобрести вкусные и экологически чистые продукты. Адрес объекта: Московская обл., г. Химки, мкр. Сходня, Новосходненское шоссе 2а
	Государственный музей А.С. Пушкина	Государственный музей А.С. Пушкина – культурный артефакт России, расположенный в историческом особняке усадьбы Хрущевых-Селезневых. В музее представлены экспозиции «Пушкин и его эпоха» и «Сказки Пушкина», которые представляют редкие книги, живопись, графику и миниатюры XVIII-XIX веков, демонстрируя культурное наследие великого поэта. Коллекция музея постоянно обновляется. Адрес объекта: Москва, ул. Пречистенка, д. 12/2
	Государственный музей Востока	Государственный музей Востока – богатейший источник культурного наследия Востока, основанный в 1918 году. В постоянной экспозиции более 5 000 экспонатов, включая скульптуру, живопись, оружие и археологические находки. Выставка «За три моря. Странствия Афанасия Никитина», с более чем сотней экспонатов, погружает в авантюрную историю путешествий этого русского купца. Адрес объекта: Москва, Никитский б-р, д. 12А
	Дмитровский Кремль	Дмитровский кремль представляет собой крепость с остатками крепостного вала и рва, зданиями XIX-XX веков и Успенским собором XVI века, которому будет посвящена экскурсия «Возрожденная святыня». Программа включает посещение собора и его приделов: Преподобного Сергия Радонежского и Покрова Пресвятой Богородицы. Кроме того, участники экскурсии увидят коллекцию храмового искусства. Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., г. Дмитров, ул. Загорская, д. 17
	Добрый автобус	Автобусные экскурсии по Москве для постоянных участников проекта «Московское долголетие».
	Дом-музей К. С. Станиславского	Дом-музей К.С. Станиславского – один из самых известных театральных музеев Москвы. Здание XVII века, в котором жил Станиславский, сохранило свой старинный облик как снаружи, так и внутри. Участники экскурсии увидят экспозицию, посвященную жизни и работе Константина Сергеевича, а также побывают в залах, где проходили репетиции известных постановок Станиславского. Адрес объекта: Москва, Леонтьевский пер., д. 6, с. 1
	Дом-музей М.Н. Ермоловой	Дом-музей М.Н. Ермоловой на Тверском бульваре – это не только музей, но и театральный салон с богатым наследием. Здесь жила душа театра конца XIX века, и сегодня она оживает в глазах посетителей. Путешествие по музею перенесёт вас в прошлое, где вы увидите воссозданные интерьеры, кабинеты и богатую гримёрку великой актрисы. Впечатлит возможность узнать о жизни Ермоловой, о её портрете, написанном Серовым, и о значении буквы «Ш» на фасаде. Истории современных и прошлых лет переплетутся в этом уникальном месте. Адрес объекта: Москва, Тверской б-р, д. 11
	Дом-музей М.С. Щепкина	Экскурсия в дом-музей М.С. Щепкина призвана погрузить посетителей в творческий мир выдающегося русского актера. В этом музее можно познакомиться с постоянной экспозицией, где представлены подлинные предметы из жизни самого Щепкина: книги, личные документы, мебель, картины и посуда. Экскурсия позволит более подробно узнать о жизни и творчестве актера, его

Направление	Поднаправление	Описание
		детских годах, первых шагах на сцене и общей творческой деятельности. Адрес объекта: Москва, ул. Щепкина, д. 47, с. 2
	Дом-музей Марины Цветаевой	Откройте для себя доходный дом конца XIX века, окутанный аурой Марины Цветаевой, одной из ярчайших звезд русской поэзии. В этом доме каждая комната хранит эхо прошлых лет, а стены пропитаны духом творчества. На экскурсии вы исследуете мемориальную квартиру поэтессы, полную личных вещей, рукописей и фотографий, которые позволят вам глубже погрузиться в её жизнь и творчество, вдохновляясь каждой деталью. Адрес объекта: Москва, Борисоглебский пер., д. 6, с. 1
	Дом-Музей Н.В. Гоголя	Экскурсия по музею познакомит Вас с биографией, бытом, а также интересными фактами из жизни Н.В. Гоголя – одного из самых загадочных писателей в истории мировой литературы. Вы совершите путешествие с экскурсией по усадьбе, в которой писатель прожил последние четыре года своей жизни. Возведенный до пожара Москвы 1812 года, этот уникальный памятник архитектуры и культуры несколько раз перестраивался и менял своих хозяев. Сегодня «Дом Гоголя» объединяет научную библиотеку, исследовательский центр, выставочный зал и мемориальный музей. Адрес объекта: г. Москва, Никитский бул., д. 7А
	Донской монастырь	Донская мужская обитель пережила нашествие татар, видела Наполеона, была резиденцией грузинских монархов, местом ареста патриарха Тихона, а в последствии – архитектурным музеем. Участники экскурсии увидят уникальный комплекс зданий монастыря: стены, ворота с надвратной церковью, а также храмы и административные здания. Особенно интересен дворянский монастырский некрополь. Возможно предоставление свободного времени (от 20 минут). Адрес объекта: Москва, Донская пл., д. 1-3
	ДШИ Бортнянского: вечер классики	Приглашаем вас в залы Школы искусств имени Бортнянского, где состоится незабываемый концерт величайших творений Н.А. Римского-Корсакова, П.И. Чайковского и С.В. Рахманинова. Чувственный сопрано Елизаветы Джангировой в сопровождении неподражаемой игры Марии Лебедевой на фортепиано – это встреча с искусством, которую не стоит пропускать. Адрес объекта: Москва, ул. Садовническая, д. 19, с. 1, 3 этаж
	ДШИ Бортнянского: мелодии осени	В стенах Школы искусств имени Д.С. Бортнянского живёт музыкальное наследие и творческое вдохновение. Знаменитая площадка для молодых талантов откроется перед вами как место силы и высокого искусства. Вас ждёт «Флейтовый дуэт» в рамках программы «Осенние листья». В программе вечера прозвучат произведения от классики до современности в исполнении Анны Резниченко, Юлии Марашлы и Александра Антонова. Таривердиев, Раттер, Пуленк и Пьяццолла откроются через дуэт флейт и фортепиано – представление, вдохновляющее и незабываемое. Адрес объекта: Москва, ул. Садовническая, д. 19, с. 1, 3 этаж
	ДШИ Бортнянского: россыпь талантов	Музыкальное сердце Москвы бьётся в Школе искусств имени Д.С. Бортнянского, где традиции и новаторство переплетаются в гармонии звуков. Это место, где каждый камень дышит искусством, воспитывая поколения талантов. Для вас прозвучит концерт ансамбля солистов TRAGICOME. Диана Кемельман, Михаил Яцуненко и Александр Антонов оживят композиции Башарули, Канчели, Пуленка и Пьяццоллы. Ваш вечер наполнится звуками киномузыки, ритмами танго и мастерством музыкантов. Адрес объекта: Москва, ул. Садовническая, д. 19, с. 1, 3 этаж
	ДШИ Бортнянского: Ad libitum	Школа Искусств имени Д.С. Бортнянского приглашает на концерт «Новогоднее настроение». Инструментальный ансамбль «Ad libitum», сформированный из старшеклассников, уже завоевал признание на международных и всероссийских конкурсах. Под руководством композитора Ольги Васильевой ансамбль исполняет произведения различных эпох и стилей – от барокко до современной музыки. В составе ансамбля – талантливые музыканты,

Направление	Поднаправление	Описание
		чие мастерство поражает. Адрес объекта: Москва, ул. Садовническая, д. 19, с. 1, 3 этаж
	ДШИ Бортнянского: Quattro Sound	Посетите Школу искусств Бортнянского, где вас встретит тепло музыкальных традиций. Здесь дыхание истории воплотится в «Путешествии души» в исполнении Quattro Sound. Слушателям откроются музыкальные произведения от классики до джаза, включая душевную Moon River и огненное Либертанго. Экскурсия – погружение в музыкальное многообразие, где каждая нота играет в сердце слушателя. Адрес объекта: Москва, ул. Садовническая, д. 19, с. 1, 3 этаж
	Зал «Атриум» усадьбы «Коломенское»	Выставочный зал «Атриум» – первое в России специализированное фондохранилище, в котором собрана вся коллекция музея-заповедника, ранее хранившаяся в памятниках XVI–XIX веков. Участники экскурсии смогут увидеть русское мастерство строительства зданий: домовую резьбу – через фрагменты деревянных жилых построек, архитектурный металл – через металлические двери, оконные решетки и архитектурную керамику – через наличники, фриз, фасадные изразцы. Адрес объекта: Москва, пр-т Андропова, д. 39
	Знаменская церковь в Дубровицах	Знаменская церковь на территории усадьбы Дубровицы заложена князем Борисом Голицыным в честь примирения с Петром I в 1690 году. История появления храма окутана множеством легенд. Участники экскурсии смогут прикоснуться к иконам с частицами святых мощей Иоанна Крестителя, Серафима Саровского, Александра Невского, Матроны Московской, а также к наиболее чтимой иконе «Знамение». Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., Подольский р-н, пос. Дубровицы
	Зосимова пустынь	Троице-Одигитриевский ставропигиальный женский монастырь Зосимова Пустынь основан в 1826 году схимонахом Зосимой (Верховским). Был закрыт в советские годы, сейчас является действующим. Во время экскурсии участники могут узнать подробнее об особенностях монашеской жизни, о видах монастырей, увидят уникальные постройки, а также смогут поклониться мощам святого схимонаха Зосима. Адрес объекта: Москва, пос. Новое Федоровское, п. Зосимова Пустынь
	Интерактивный музей «Сбербанка»	Культурно-корпоративный центр Московского банка «Сбербанк» создан с помощью самых современных технологических разработок, включающих голограммы, виртуальную реальность, панорамный кинотеатр и многое другое. Участники экскурсии смогут подняться на лифте, передающем все ощущения от поездки на 177-й этаж, примерить AR-очки и VR-очки, увидеть экспонаты, отражающие технологический прогресс банка за последние десятилетия, и прослушать лекцию о защите от банковского мошенничества. Адрес объекта: Москва, Оружейный пер., д. 41
	Иосифо-Волоцкий монастырь	Иосифо-Волоцкий мужской монастырь основан в 1479 году преподобным Иосифом, христианским просветителем. После Смуты был восстановлен как крепость. Участники экскурсии увидят собор в честь Успения Пресвятой Богородицы, украшенный огромными изразцами «Павлинье око», трапезную палату и монастырский некрополь. На территории также расположен святой источник Иосифа Волоцкого. Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., Волоколамский р-н, с. Теряево

Направление	Поднаправление	Описание
	Картинная галерея Ильи Глазунова	Картинная галерея народного художника СССР Ильи Глазунова – один из ведущих музеев Москвы, который представляет более 700 картин. Экспозиция включает монументальные полотна, портреты, иллюстрации к русской классической литературе. Здесь представлены пейзажи, портреты, работы в технике коллажа, а также исторические картины. Особое внимание уделено монументальным полотнам, которые иллюстрируют исторические события в восприятии художника. Адрес объекта: Москва, ул. Волхонка, д. 13
	Квартира Г.М. Кржижановского	Квартира Кржижановского в Замоскворечье – это взгляд в прошлое через призму интерьеров в стиле модерн. Каждая деталь здесь говорит о быте и культуре начала XX века, наполняя пространство уникальными историями. Экскурсия погрузит вас в жизнь того времени, представит личные вещи хозяев и радиотехнику. Ощутите дух истории, слушая рассказы о знаменитых гостях квартиры, где бывал В.И. Ленин и был придуман план ГОЭЛРО. Адрес объекта: Москва, ул. Садовническая, д. 30, с. 1
	Колесо обозрения «Солнце Москвы»	Новая достопримечательность столицы, где с высоты 140 метров вы можете наблюдать за ритмом города и его знаковыми местами. Москва откроется с высоты птичьего полета! Насладитесь панорамами столицы и получите незабываемые впечатления от обзора на 50 километров. За 18 минут 40 секунд с колеса обозрения можно увидеть более чем 30 знаковых мест Москвы. Адрес объекта: г. Москва, 2-я Останкинская ул., д. 3
	Косметическая фабрика «Свобода»	Косметическая фабрика «Свобода» – самая старая парфюмерная фабрика нашей страны, преобразованная из фабрики Товарищества «А. Ралле и Ко», которая была основана в 1843 году в Москве французским подданным, купцом Альфонсом Антоновичем Ралле. Участники экскурсии увидят весь ассортиментный кабинет, где собрана как историческая, так и современная экспозиция, а также поучаствуют в мастер-классе по созданию косметической продукции. Адрес объекта: Москва, ул. Вятская, д. 47, с. 3
	Московская канатная дорога	Московская канатная дорога – это не просто маршрут, а настоящее путешествие сквозь воздушное пространство столицы. 720 метров полёта соединяют живописные Воробьёвы горы с берегом Москвы-реки, приоткрывая новые уголки городских красот. На протяжении 15-минутного пути из кабинки на 8 человек откроется захватывающая панорама: Лужники, Москва-Сити, главное здание МГУ и другие символы Москвы. Под звуки городской суеты наблюдение за красотами столицы с высоты птичьего полёта станет незабываемым приключением. Адрес объекта: Москва, ул. Косыгина, д. 28, с. 2
	Московская шерстопрядильная фабрика «Семеновская пряжа»	Одно из старейших предприятий в России и единственное в Москве, выпускающее пряжу для рукоделия и трикотажных производств. Образовано в 1912 году как Акционерное общество «Рихард Симон», производит пряжу из шерсти, мохера, альпаки, кашемира, кролика, верблюда и их смесей. Около 1 миллиона человек ежегодно одеваются в трикотаж из продукции фабрики. Участники экскурсии увидят все этапы производства пряжи, а также посетят крупнейший шоурум пряжи в мире и выставку изделий московских рукодельниц. Адрес объекта: г. Москва, ул. Малая Семеновская, д.28, стр.11
	Музей «Дедушкин чердак»	Интерактивный политехнический музей «Дедушкин чердак» – пространство, где экспонаты не только можно рассмотреть, но и потрогать руками. Здесь иллюстрируется история устройств, которые окружают нас с XVIII по XXI век. Участники экскурсии смогут узнать, как устроены стиральные машины, попробовать управлять движением при помощи светофора, пообщаться азбукой Морзе, потрогать ракетные двигатели, послушать историю развития космонавтики и многое другое. Адрес объекта: Москва, Измайловское ш., д. 73Ж

Направление	Поднаправление	Описание
	Музей «Дом Бурганова»	Московский государственный музей «Дом Бурганова» – исключительное пространство, посвященное искусству скульптуры. Он не только демонстрирует произведения великого мастера, но и предлагает уникальный опыт: посмотреть на работу действующей мастерской, где создаются монументальные скульптуры. В экспонируемых коллекциях художника – искусство античной классики, русская средневековая скульптура и народное творчество, искусство Западной Европы и Африки, уникальные книги и гравюры. Адрес объекта: Москва, Большой Афанасьевский пер., д. 15, с. 9
	Музей «Новый Иерусалим»	Музей «Новый Иерусалим» - один из крупнейших музеев в стране. Он располагается в необычном современном здании, которое содержит более 10 000 кв. м. выставочных площадей. Здесь можно увидеть уникальные исторические экспонаты в современном пространстве, дополненном мультимедийными технологиями. Собственное фондовое собрание музея насчитывает 190 000 единиц хранения и включает археологические, исторические, этнографические, а также художественные коллекции. Адрес объекта: Московская область, ГО Истра, г. Истра, Ново-Иерусалимская набережная, д. 1
	Музей «Огни Москвы»	Экскурсия в музей «Огни Москвы» – это погружение в уникальную историю городского освещения. Посетители увидят разнообразные фонари, лампы, пульта управления наружным освещением, а также фотографии, демонстрирующие эволюцию освещения столицы на протяжении столетий. Особое внимание уделяется старинным масляным и электрическим фонарям, которые в свое время освещали улицы Москвы. Адрес объекта: Москва, Армянский пер., д. 3/5, с. 1
	Музей Владимира Высоцкого	Экскурсия в Государственный Музей Владимира Высоцкого представляет уникальную возможность погрузиться в жизнь и творчество выдающегося артиста. Посетители будут ознакомлены с экспозицией «Эпоха Высоцкого», расположенной в старинном доме XII века. Экспозиция воссоздает атмосферу времени, в котором жил и творил Высоцкий, позволяя каждому посетителю проникнуться его духом и узнать больше о его вдохновении и творческом пути. Адрес объекта: Москва, ул. Высоцкого, д. 3, с. 1
	Музей Востока – «Китай/Япония»	Государственный музей Востока – крупнейший культурно-просветительский центр, основанный в 1918 году. Участники экскурсии познакомятся с разделами «Китай» и «Япония» его обширной экспозиции. Искусство Древнего Китая в музее представлено произведениями периодов Шан (XVI-XII вв. до н.э.), Чжоу (XII-V вв. до н.э.), Чжаньго (V-III вв. до н.э.) и Хань (206 г. до н.э. - 220 г. н.э.). Экспозиция Япония по временной протяженности охватывает период с конца XII века до начала XX века. Адрес объекта: Москва, Никитский бул., д. 12А
	Музей Гжельского промысла	Гжельский промысел выпускает фарфор по старинным традициям – именно тут рождается фарфоровое звонкое волшебство. Участники экскурсии смогут познакомиться со всеми таинствами производства и с необыкновенным мастерством росписи изделий кобальтом, а также посетить музей, где представлены исторические экспонаты керамики и фарфора XIX-XX веков. Адрес объекта: Московская обл., с. Речицы, ул. Молодежная, д. 20
	Музей Жостовской фабрики	Экскурсия в Музей Жостовской фабрики декоративной росписи приглашает вас на увлекательное путешествие по истории промысла, начиная с XIX века. Вас ожидает знакомство с мастерством братьев Вишняковых и династиями художников, связанными с этим промыслом. Участники экскурсии увидят уникальные экспонаты и познакомятся с процессом росписи подноса, который продемонстрирует опытный художник. Адрес объекта: Московская обл., г.о. Мытищи, д. Жостово
	Музей имени Андрея Рублёва	Музей имени Андрея Рублёва, расположенный за стенами Спасо-Андроникова монастыря, представляет уникальную коллекцию

Направление	Поднаправление	Описание
		искусства Древней Руси. Здесь можно увидеть редкие иконы и архитектуру XV века. Если вы ступите на древние плиты монастырского двора, то окажетесь в мире иконописи: от работ Андрея Рублёва до полотен эпохи Романовых. Вам представится уникальная возможность стать свидетелем истории, увидев точную копию иконы «Троица», созданную В.О. Кирикиным, и погрузиться в духовные традиции великого Рублёва. Адрес объекта: Москва, Андроньевская пл., д. 10
	Музей истории шоколада и какао	Музей истории шоколада и какао «МИШКа» объединил в себе богатейший опыт и огромные фонды двух музеев – Московской кондитерской фабрики «Красный Октябрь» и Кондитерского концерна «Бабаевский». Экспозиция рассказывает об истории возникновения и формировании вкуса шоколада на протяжении нескольких тысячелетий. Участники экскурсии увидят производство шоколада и конфет, а также попробуют на вкус продукцию фабрики. Адрес объекта: Москва, ул. Малая Красносельская, д. 7
	Музей Л.Н. Толстого в Москве	Государственный музей Л.Н. Толстого в Москве – воплощение истории и наследия великого писателя. Основанный в 1911 году, он хранит самую обширную коллекцию предметов, связанных со Львом Николаевичем. Экскурсия предоставляет возможность погрузиться в мир писателя через рукописи, портреты и фотографии, раскрывающие его жизнь и творчество. Адрес объекта: Москва, ул. Пречистенка, д. 11/8
	Музей музыки	«Сокровища Музея музыки» предлагают посетить разные страны, побывать в прошлом и прикоснуться к будущему благодаря уникальным экспонатам. Гусли XII века, скрипки Антонио Страдивари, Амати, Гварнери, старейший орган в России, концертный электромузыкальный инструмент терменвокс и первый в мире фотоэлектронный синтезатор АНС – шедевры из коллекции музея. На экскурсии посетители не только исследуют раритетные музыкальные инструменты, но и слышат их звучание. Адрес объекта: Москва, ул. Фадеева, д. 4
	Музей музыки: Орган	«Его Величество Орган». Этот музыкальный инструмент, похожий внешне на старинный замок, не случайно называют «королем инструментов». Увлекательный рассказ об истории этого удивительного музыкального инструмента будет сопровождать живое звучание старейшего в России органа работы немецкого мастера Фридриха Ладегаста (1868). Посетители смогут принять участие в музицировании под музыку старейшего Органа России. Орган не только самый большой, но и один из наиболее древних музыкальных инструментов, уникальное творение человечества. Во все времена он был самым грандиозным и величественным музыкальным инструментом. Таким остается и сегодня, в XXI веке. Адрес объекта: Москва, ул. Фадеева, д. 4
	Музей МХАТ им. А.П. Чехова	Музей МХАТ – комплекс, в стенах которого запечатлено отражение богатой истории Московского Художественного театра, которая охватывает значительный период: от легендарной встречи К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко в ресторане «Славянский базар» и до смерти Немировича-Данченко в 1943 году. Участники экскурсии смогут погрузиться в атмосферу XX века, увидев старинные костюмы, бутафорию, афиши и эскизы известных художников. Адрес объекта: Москва, Камергерский пер., д. 3, с. 1
	Музей Николая Островского	Экскурсия в Государственный музей-культурный центр «Интеграция» им. Н.А. Островского погружает в историю и атмосферу знаменитого дома, построенного архитектором М.Ф. Казаковым в конце XVIII века. Узнайте о знаменитых литераторах, таких как Пушкин, которые часто посещали литературно-музыкальный салон княгини Зинаиды Волконской. В музее вы познакомитесь с жизнью и творчеством писателя Н.А. Островского через личные вещи, документы и фотографии. Адрес объекта: Москва, ул. Тверская, д. 14

Направление	Поднаправление	Описание
	Музей П.И. Чайковского	В центре Москвы, на Кудринской площади, музей П.И. Чайковского оживляет прошлое. Усадьба, где жила музыка и творилась история, приглашает вас в мир великого композитора. Здесь, среди его личных вещей, рукописей и фотографий, вы почувствуете присутствие Чайковского, его вдохновение и работу. Голос маэстро и атмосфера усадьбы создают неповторимый уровень погружения в историю. Адрес объекта: Москва, Кудринская пл., д. 46/54
	Музей П.И. Чайковского в Клину	Дом-музей П.И.Чайковского в Клину – один из старейших мемориальных музеев мира, он также является центром сохранения, изучения и популяризации творческого наследия великого композитора. Участники экскурсии посетят сердце музея – мемориальный дом, в котором благодаря брату композитора Модесту Ильичу удалось сохранить не только обстановку дома, но и собрать большинство рукописей П.И.Чайковского. Адрес объекта: Московская обл., г. Клин, ул. Чайковского, д. 48
	Музей радио и телевидения	В Музее радио и телевидения представлены экспонаты разных эпох и судеб, открывающие захватывающий мир вещания. Участники экскурсии увидят симфонион – музыкальный гаджет XIX века, фонографы Эдисона и «Братьев Пате», первый детекторный радиоприёмник 1920-х годов, знаменитые советские телевизоры «Ленинград Т-2» и «КВН-49», комбинированную установку «Беларусь-5», а также последнюю аналоговую телестудию с профессиональными телекамерами, на одну из которых снимали знаменитый «Городок» с участием Юрия Стоянова и Ильи Олейникова. Адрес объекта: Москва, Измайловское ш., д. 71к5 (КЦ «Измайлово»)
	Музей российского Красного Креста	Музей Российского Красного Креста представляет экспозицию, посвященную истории и современному развитию движения в России. Уникальные экспонаты с 1867 года, включая редкие ордена, медали, архивные фотографии и письменные источники, рассказывают о его значимости. Вы также увидите уникальные подарки, включая клыки бегемота, африканские маски и вазы, примите участие в мастер-классе «первая помощь» и оставите послание будущим поколениям. Адрес объекта: Москва, Черемушкинский пр., д. 5
	Музей С.С. Прокофьева	Музей Сергея Прокофьева в Камергерском переулке хранит дух времени и великих произведений маэстра. Это особое место, где чувствуется наследие, оставшееся после жизни великого композитора. Здесь вы насладитесь интимной обстановкой его дома, увидите личные предметы, окунётесь в мир Прокофьева под аккомпанемент его рояля. Музей даёт уникальный шанс прикоснуться к искусству. Адрес объекта: Москва, Камергерский пер., д. 6/5, с. 3
	Музей сословий России	Музей сословий России представляет культуру дворянства и крестьянства России XVIII-XX веков. Открыт в 2017 году по инициативе художника Ильи Глазунова. Участники экскурсии увидят, как жили дворяне: их старинную мебель, картины, иконы, деревянные скульптуры, медные кресты и складни. Промыслы и обычаи крестьянской жизни отражены в убранстве избы, расписных санях и дугах, сундуках и ларцах, прялках и народных костюмах из более чем 20 губерний России. Адрес объекта: Москва, ул. Волхонка, д. 13, с. 2
	Музей фабрики ёлочных игрушек	Музей фабрики ёлочных игрушек единственным в мире открывает богатую историю русской ёлочной игрушки и предлагает понаблюдать за непростой работой мастеров-стеклодувов и художников. Участники экскурсии посетят 12 залов, которые расскажут о зарождении и развитии стекольного промысла на Клинской земле, а также два цеха по производству и росписи стеклянной игрушки, откуда смогут забрать на память собственноручно расписанное изделие. Адрес объекта: Московская обл., г. Клин, ул. Строямская, д. 4

Направление	Поднаправление	Описание
	Музей шоколада «Роза Эйнема»	В 2007 году знаменитая на всю страну фабрика «Красный Октябрь» переехала с Берсеневской набережной на территорию кондитерского концерна «Бабаевский». Объединение музейных фондов фабрик стало основой уникального «Музея истории шоколада и какао» в историческом здании «Красного Октября». Участники экскурсии посетят выставку «Роза Эйнема», а также примут участие в мастер-классе по изготовлению продукции из шоколада. Адрес объекта: Москва, Берсеневская наб., д. 6, с. 1
	Музей-диорама «Царь-Макет»	Диорама «Царь-Макет» – это Россия в миниатюре с наиболее узнаваемыми объектами страны: известными архитектурными памятниками Москвы, Санкт-Петербурга, Казани и других городов от Калининграда до Владивостока. Участники экскурсии увидят огромную Россию в одном месте. Всего в музее представлено более 25 городов и посёлков, более 700 архитектурных строений, 750 автомобилей, локомотивов и вагонов, 9 рек и морей, а также 100 000 фигурок людей. Адрес объекта: Москва, ул. Константинова, д. 11А
	Музей-заповедник «Горки Ленинские»	Архитектурно-парковый ансамбль усадьбы Горки является жемчужиной Государственного исторического музея-заповедника. Горки являются одной из немногих усадеб России с хорошо сохранившимися интерьерами зданий. В разное время Горками владели представители старинных дворянских фамилий. Живописные окрестности, неповторимая архитектура и уникальная история усадьбы вызывают неподдельный интерес и сегодня. Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., пгт. Горки Ленинские, ул. Центральная, д. 1
	Музей-заповедник «Остафьево»	Государственный музей-заповедник «Остафьево» – «Русский Парнас». Некогда загородная усадьба Вяземских-Шереметевых. В Остафьево с 1804 по 1816 гг. жил и трудился «на славу Отечества» Н.М. Карамзин. В усадьбе им написаны первые восемь томов «Истории Государства Российского». Здесь же работал «на бессмертие» поэт, переводчик, литературный критик, князь П.А. Вяземский. В гостях у князя бывали А.С. Пушкин, В.А. Жуковский, К.Н. Батюшков, Д.В. Давыдов, А. Мицкевич, Н.В. Гоголь, благодаря чему усадьба Остафьево приобрела славу «Русского Парнаса». В XX веке последний владелец усадьбы граф С.Д. Шереметев открыл в Остафьево общедоступный музей, связанный с великими именами, и установил памятники Н.М. Карамзину, П.А. Вяземскому, В.А. Жуковскому, А.С. Пушкину, П.П. Вяземскому. «Пока уцелели такие уголки, – писал он в начале двадцатого века, – жива наша Русь, верная своему историческому прошлому». Адрес объекта: г. Москва, п. Рязановское, с. Остафьево
	Музей-мастерская Зураба Церетели	Музей и творческая мастерская художника Зураба Церетели – это уникальное пространство, где собраны произведения, отражающие основные этапы развития авангарда. Огромная коллекция включает в себя как работы российских авторов, так и произведения знаменитых зарубежных художников. Адрес объекта: Москва, Большая Грузинская ул., д. 15, с. 1
	Музей-Усадьба «Измайлово»	Усадьба Измайлово – бывшая загородная резиденция русских царей на рукотворном острове в пойме реки Серебрянки. Именно здесь Петр I нашел старый ботик «Святой Николай», ставший «дедушкой русского флота». Обзорная экскурсия «Государев двор в Измайлово» познакомит вас с памятниками архитектуры эпохи царя Алексея Михайловича и его преемников, с бытом царственных обитателей Государева двора XVII-XVIII веков, а также с хозяйственной жизнью государевой вотчины. Адрес объекта: Москва, городок им. Баумана, д. 2, с. 14
	Музей-усадьба «Люблино»	Музей-усадьба «Люблино» – великолепный образец архитектуры и ландшафтного искусства XIX века, окруженный Люблинским парком с живописным водоёмом. Участники экскурсии посетят аристократическую виллу в палладианском стиле, узнают её историю, а также принадлежность к знаменитым родам, таким как

Направление	Поднаправление	Описание
		Годуновы и Прозоровские. Адрес объекта: Москва, Летняя ул., д.1, с.1
	Музей-усадьба Ф.И. Шаляпина	Музей-усадьба Ф.И. Шаляпина существует в первом собственном московском доме знаменитого баса с 1988 года и наполнен особой домашней атмосферой. Участники экскурсии узнают историю усадьбы, где великий артист провел как счастливые, так и печальные годы, а также увидят богатейшую коллекцию его личных вещей, костюмов, мебели и художественные работы Валентина Серова, Константина Коровина, Василия Polenova, Михаила Нестерова, Михаила Врубеля и Бориса Шаляпина. Адрес объекта: Москва, Новинский б-р, д. 25-27
	Николо-Перервинский монастырь	Николо-Перервинский монастырь – бывший мужской монастырь на берегу Москвы-реки в статусе Патриаршего подворья. Построен по инициативе патриарха Адриана и освящён им же в 1700 году. В ходе экскурсии участники окажутся в древнейшем Никольском и Иверском соборах, где увидят чудотворный образ Иверской иконы Божией Матери, святые мощи святителя Спиридона и великомученика Пантелеимона. Возможно предоставление свободного времени (от 20 минут). Адрес объекта: Москва, ул. Шоссейная, д. 82
	Николо-Пешношский монастырь	Николо-Пешношский монастырь – древнейшая обитель Подмосковья, история которой ведется с 1361 года. Основана преподобным Мефодием Пешношским, учеником Сергия Радонежского. Участники экскурсии узнают об истории этого места, его архитектуре и святынях, смогут полюбоваться ансамблем мужского монастыря – цитаделью с мощными стенами и башнями, а также посетить его древние храмы. Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., г. Дмитров, пос. Луговой, д. 22
	Николо-Угрешский монастырь	По преданию, Николо-Угрешский монастырь основан в том месте, где Дмитрию Донскому явилась икона Николая Чудотворца. С тех пор великий князь считается основателем обители. В ходе экскурсии по монастырю гости посетят Успенский храм, царские, патриаршие и игуменские палаты, а также часовню, построенную во имя явления иконы Николая Чудотворца. Возможно предоставление свободного времени для прогулки по территории (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., г. Дзержинский, пл. Св. Николая, д. 1
	Ново-Иерусалимский монастырь	Ново-Иерусалимский монастырь – комплекс религиозных сооружений в стиле Московского барокко, основанный по личному распоряжению Патриарха Никона в 1656 году, как символическая копия Святой Земли. Участники экскурсии увидят Воскресенский собор с часовней, в которой находится копия Гроба Господня, а также храмы Скорбного пути, камень миропомазания и могилу патриарха Никона. Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., г. Истра, ул. Советская, д. 2
	Новодевичий монастырь	Новодевичий женский монастырь – исключительный по сохранности образец московского барокко, охраняемый ЮНЕСКО. Расположен на бывшем Девичьем поле в излучине реки Москвы, в трех верстах от Московского Кремля, что определило его оборонительное значение. Участники экскурсии узнают о роли монастыря в истории России и его известных обитателях, среди которых были царственные особы женского пола. Возможно предоставление свободного времени (от 20 минут). Адрес объекта: Москва, Новодевичий пр., д. 1
	Новоспасский монастырь	Новоспасский монастырь существует на Васильевском стане со времён Ивана III, но был основан ещё в XIII веке князем Даниилом Московским, став первой иноческой обителью Москвы. В монастыре находятся усыпальница Романовых, а также особо почитаемая чудотворная икона Матери Божией «Всецарица», которую смогут увидеть участники экскурсии. Возможно

Направление	Поднаправление	Описание
		предоставление свободного времени (от 20 минут). Адрес объекта: Москва, Крестьянская пл., д. 10
	Осетровая ферма	Пушкинская осетровая ферма – уникальное место, которое предлагает узнать всё о выращивании и сохранении породы рыб, существующей со времён динозавров. Во время экскурсии участникам предложат покормить осетров, расскажут о работе специального оборудования и покажут особой весом более 40 кг. Также будет предоставлено время для самостоятельной прогулки по территории фермы, где представлена продукция собственного производства. Адрес объекта: Московская обл., Пушкинский р-н, Ярославское ш., д. Костино
	Парк «Патриот»	Парк «Патриот» – многогранный, впечатляющий своими масштабами и разнообразием комплекс площадью 5 500 гектаров, созданный Министерством обороны России в 2014 году. На территории парка участники экскурсии посетят Музейно-Храмовый комплекс Вооружённых Сил России и Музейный комплекс «Дорога Памяти», где можно пройти 1 418 шагов и вспомнить родственников – участников ВОВ. По завершении экскурсии предоставляется свободное время. Адрес объекта: Московская обл., Одинцовский р-н, 55 км. Минского шоссе
	Покровский Хотьков монастырь	Один из древнейших монастырей на Руси. Время его основания начинается с первой даты, упоминаемой в летописях, – 1308 год. В экспозиции музея представлены страницы из Жития Преподобного Сергия и Преподобных Кирилла и Марии Радонежских, старинные книги и предметы, найденные на территории монастыря, иконы и священные предметы, принадлежавшие обителям, образцы рукоделия и личные вещи сестер, а также фотографии и другие экспонаты, относящиеся к представленной исторической эпохе. Адрес объекта: Московская обл., Сергиево-Посадский р-н, г. Хотьково, ул. Кооперативная, вл. 2
	Политехнический Музей «Открытая коллекция»	В 2013 году все экспонаты Политехнического музея были перевезены из Главного здания на территорию Технополиса «Москва». Годом позже музей открыл свою коллекцию для посетителей. С тех пор она работает в режиме открытого хранения. Здесь можно увидеть уникальные предметы и механизмы – от единственного в мире сохранившегося русского автомобиля дореволюционной постройки «Руссо-Балт» до полных собраний всех типов телеграфных аппаратов и вычислительной техники. Адрес объекта: Волгоградский просп., д. 42, корп. 5, 2-й этаж
	Прогулка на речном трамвайчике	Прогулка на речном трамвайчике «Синичка» от причала ЗИЛ до Южного речного вокзала и обратно открывает уникальный взгляд на южную часть Москвы. Быстрые и комфортабельные суда позволяют насладиться панорамными видами столицы, ее зелеными массивами и жилыми комплексами. Путешествие создает ощущение полета над Москвой-рекой, обеспечивая уникальный и захватывающий опыт для пассажиров. Адрес объекта: Москва, пр.-т. Андропова, д. 11к2
	Речной теплоход: пр-л Китай-город	Прогулка по Москве-реке на комфортабельном теплоходе. Маршрут проходит через весь центр столицы, а с палубы судна открываются потрясающие виды на величественные исторические достопримечательности и современные архитектурные доминанты мегаполиса. Путешествие по Москве-реке позволит не только насладиться видами города, но и больше узнать о его культурных памятниках и истории. Адрес объекта: Москва, Москворецкая наб., причал Китай-город / Устьинский (до причала Киевский)

Направление	Поднаправление	Описание
	Речной теплоход: пр-л Новоспасский	Прогулка по Москве-реке на комфортабельном теплоходе. Маршрут проходит через весь центр столицы, а с палубы судна открываются потрясающие виды на величественные исторические достопримечательности и современные архитектурные доминанты мегаполиса. Путешествие по Москве-реке позволит не только насладиться видами города, но и больше узнать о его культурных памятниках и истории. Адрес объекта: Москва, Краснохолмская наб., причал Новоспасский (до причала Красный Октябрь)
	Рогожская старообрядческая община	Рогожская слобода, являющаяся оплотом русского старообрядчества более трёх веков, возникла на месте старообрядческого кладбища у Рогожской заставы (тогдашней границы Москвы) в конце XVIII века. Участники экскурсии увидят Кафедральный Собор Покрова Пресвятой Богородицы, Храм Рождества Христова, Храм-колокольню Воскресения Христова, Рогожское кладбище и административные здания слободы. Возможно предоставление свободного времени (от 20 минут). Адрес объекта: Москва, ул. Рогожский Пос., д. 29
	Саввино-Сторожевский монастырь	Царицыны палаты на территории Саввино-Сторожевского монастыря – архитектурный памятник XVII века, построенный для царицы Марии Милославской, жены Алексея Романова. Экспозиция «Покои боярыни» реконструирует интерьеры и отражает образ жизни знатных русских женщин XVII века. Здесь можно окунуться в атмосферу древнерусского быта, узнать о правилах домостроя, традициях русской трапезы и особенностях женского рукоделия. Адрес объекта: Московская обл., г. Звенигород, Ратехинское ш., д. 3
	Свято-Троицкая Сергиева лавра	Троице-Сергиева Лавра – крупнейший мужской монастырь Русской православной церкви с многовековой историей. Участники экскурсии посетят Музей христианского искусства «Церковно-археологический кабинет» с уникальной коллекцией икон, книг и произведений великих русских художников, а также увидят Троицкий собор первой четверти XV века и пятиархусную колокольню XVIII века. Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., г. Сергиев Посад, Красногорская пл.
	Северный речной вокзал	Величие и тайны Северного речного вокзала оживут перед вами. Этот объект, символ старой Москвы, поражает размахом и архитектурой, напоминая о величии и истории, тесно связанной с реками и морями. Вас ждёт путешествие в прошлое, где великолепие советской эпохи воплотилось в камне и металле. На экскурсии вас ожидает посещение крыши с панорамным видом на водоёмы, осмотр копии канала имени Москвы и уникальная возможность узнать скрытые истории, засекреченные годами. Адрес объекта: Москва, Ленинградское ш., д. 51
	Сретенский монастырь	Сретенский монастырь – обитель, существующая с XIV века. Сегодня это современный духовный центр с издательством, академией и храмами: старым – Сретения Владимирской Иконы Божией Матери и новым – Собором Новомучеников и Исповедников Церкви Русской. Участники экскурсии увидят особо чтимую святыню – крипту с одной из пяти копий Туринской Плащаницы. Кроме того, в монастыре покоятся мощи небесного покровителя обители Иллариона (Троицкого). Адрес объекта: Москва, ул. Большая Лубянка, 19, с. 3
	Страусиная ферма «СтраусЛенд»	Страусиная ферма «СтраусЛенд» – здесь живут африканские страусы, австралийские страусы-эму, американские страусы нанду, а также другие птицы и животные. Участникам экскурсии расскажут о жизни этих птиц: чем они питаются, как размножаются, создают ли пары, как строят гнезда, сколько птенцов выводят и сколько яиц откладывают. Адрес объекта: Московская обл., Дмитровский р-н, д. Селявино, д. 42С
	Творческая встреча с С.С. Жилиным	Сергей Жилин – один из самых известных джазовых музыкантов России, руководитель оркестра «Фонограф-Симфо-Джаз», а также

Направление	Поднаправление	Описание
		пианист, дирижер, аранжировщик, композитор и педагог. На творческой встрече участники услышат известные джазовые композиции, а также пообщаются с артистом. Маэстро расскажет о своём творческом пути, опытом работы на телевидении, дальнейших планах и вдохновляющих музыкантах. Адрес объекта: Москва, ул. Улофа Пальме, д. 5
	Усадьба «Лопасня-Зачатьевское»	Усадьба Лопасня-Зачатьевское – памятник истории, архитектуры и садово-паркового искусства XVIII-XIX веков, более известный как «Пушкинское гнездо». Здесь тесно переплелись истории четырёх родов: Васильчиковых, Ланских, Пушкиных и Гончаровых. Участники экскурсии познакомятся с историей этого удивительного дома, его хозяев и родственников. Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., г. Чехов, ул. Пушкина, д. 10
	Усадьба «Мураново»	Музей-заповедник «Усадьба «Мураново» – дворянская усадьба XIX века. Здесь некоторое время жил поэт Е.А. Боратынский со своей семьёй, а также жила семья поэта Ф.И. Тютчева. Комплекс Мураново объединяет в себе несколько построек: Главный усадебный дом, Флигель и кухню, Гладилку, Кучерскую, Ледник, Домовую церковь Спаса Нерукотворного. Музей насчитывает более 30 000 экспонатов, здесь одна из самых богатых в российских музеях коллекция мебели, большое разнообразие изобразительных материалов, внушительная библиотека, насчитывающая более 9000 книг. Адрес объекта: Московская обл., Пушкинский район, п/о Луговое, д. Мураново
	Усадьба «Свиблово»	Свиблово – бывшая дворянская усадьба, расположенная близ Останкино на высоком берегу Яузы. Духовный центр усадьбы – храм Святой Троицы. Участники экскурсии познакомятся с «Музеем колокольного звона», где можно не только прикоснуться к экспонатам, но и попробовать позвонить в колокола, экспозицией «Коридор времени», посвященной истории усадьбы, и «Библейским музеем», где представлена копия Туринской плащаницы и другие религиозные артефакты. Адрес объекта: Москва, Лазоревый пр., д. 15, с. 3
	Усадьба Коломенское: Петр Первый	В конце XVII – начале XVIII века Коломенское, как царская резиденция, оказалось в гуще событий, связанных со становлением юного царя Петра и борьбой за власть между ним и его сестрой, царевной Софьей. В ходе экскурсии вы увидите: церковь в честь Казанской иконы Божией матери XVII в., парадные ворота Государева двора и палаты XVII в., площадь Вознесения Господня и колокольню Святого Георгия XVI в. Кроме того, вы узнаете о детских годах Петра Великого и жизни царской семьи, в которой формировались первые вкусы, представления, кругозор царя-преобразователя. Адрес объекта: Москва, пр-т Андропова, д. 39
	Ферма «Веселая Корова»	Ферма «Веселая Корова» восстановлена в 2011 году Ю.В. Матюшкиным на месте Совхоза «Гжельский», который существовал с 1954 года. Участники экскурсии погуляют по ферме, познакомятся с разными животными, покормят телят, кроликов и коз, поглядят барашков, познакомятся с пони, понаблюдают за производством молочной продукции и сыров за стеклом, а также узнают подробнее об экологической составляющей производства. Адрес объекта: Московская обл., Раменский р-н, д. Антоново
	Ферма «Русский Страус»	Есть страусы, эму, птичий двор, лошадка, павлины, козочки, овечки, поросята, кролики. Все питомцы «Русского страуса» охотно общаются с посетителями, берут угощения с рук, позволяют гладить себя, не проявляют агрессии. На территории фермы интересное и вкусное кафе. Здесь можно покушать бургеры со страусятиной, яичницу из яйца страуса или пасту из страусиного фарша. Так же можно закупиться натуральными фермерскими продуктами. Это место, где вы сможете забыть о городе, насладиться опытом фермерской жизни и отведать страусиный омлет. А также вас ждет дегустация фермерской колбасы и вкуснейших нежных сыров!

Направление	Поднаправление	Описание
		Адрес объекта: деревня Старые Кузьменки, Серпуховский район, Московская область
	Храм Николая Чудотворца в Никулино	Первое упоминание о церкви в Никулино относится к 1622 году. В XX веке она была сожжена, но возродилась в 2019 году и сейчас приход активно развивается. В церкви представлены частицы мощей раннехристианских святых, Иоанна Шанхайского, Николая Чудотворца, старинный образ Спасителя, частица Мамврийского дуба, серия икон «Страстной цикл». Возможно предоставление свободного времени (от 30 минут). Адрес объекта: Московская обл., Истринский р-н, д. Никулино
	Храм Христа Спасителя	Храм Христа Спасителя – самый большой православный храм России, воссозданный на месте одноимённого храма, разрушенного в 1931 году. Участники экскурсии посетят выставку «Художественные сокровища Патриаршего музея церковного искусства». Экспонаты демонстрируют многообразие христианской культуры, большая часть коллекции – иконы, разные по стилю, технике исполнения, времени написания. Возможно предоставление свободного времени (от 20 минут). Адрес объекта: Москва, ул. Волхонка, д. 15
	Церковь Покрова в Филях	Церковь Покрова Пресвятой Богородицы в Филях – памятник архитектуры в стиле нарышкинского барокко. Основана в 1619 году в память о победе русских войск над польскими во время Смутного времени. Участники экскурсии узнают историю церкви, прошедшей долгий реставрационный путь, увидят восстановленный белокаменный декор, обновленную кирпичную кладку, ступени, основания столбов и колонны арок. Возможно предоставление свободного времени (от 20 минут). Адрес объекта: Москва, Новозаводская ул., д. 6
	Южный речной вокзал	Откройте заново Южный речной вокзал Москвы – связующее звено с главными водными артериями страны. Обновлённое здание вокзала и портал в прошлое в Музее транспорта ждут вас. Узнайте тайны судоходства по реке Москве и взгляните на столичные воды с вершины крыши. Помимо исторических знаний, экскурсия предложит вам посетить обновлённую набережную с садом и развлечениями и подняться на смотровую площадку, откуда открываются великолепные виды на Нагатинский затон. Адрес объекта: Москва, пр-т Андропова, д. 11к2
Гармония души	Гармония души	Занятия по изучению методов релаксации и гармонизации внутреннего мира.
Интеллектуальный клуб. Домоводство	Академия кавистов и сомелье	Занятия по развитию способностей разбираться в вине, чувствовать и описывать вкусовые качества напитка.
	Бармен-бариста	Занятия по изучению основных принципов работы с профессиональными кофемашинами и кофемолками, формированию навыков приготовления эспрессо, капучино, других напитков на основе кофе, а также по подбору ингредиентов для приготовления полезных напитков для правильного питания.
	Дизайн интерьера	В рамках программы участники ознакомятся с правилами создания интерьера помещений.
	Дизайнер интерьера	Занятия по изучению основ архитектурной графики и строительного черчения, а также архитектурно-дизайнерского и компьютерного проектирования.
	Еда с умом и для ума	Занятия по формированию навыков планирования здорового рациона питания исходя из тех продуктов, которые доступны каждому, с учетом необходимых для здоровья микро- и макроэлементов.
	Ландшафтный дизайн	Занятия по изучению правильного планирования и декоративного оформления своего или чужого участка от самого маленького сада до поместий в несколько гектаров. Обучение ландшафтному

Направление	Поднаправление	Описание
		дизайну поможет создать целостную композицию из цветов и растений, водоемов, построек, дорожек, детских и спортивных площадок и пр.
	Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства	Занятия по изучению теоретических и практических аспектов выполнения работ по выращиванию цветочных растений, деревьев и кустарников, благоустройству различных территорий и внутреннему озеленению различных помещений.
	Мир возможностей	Занятия по изучению методов развития познавательных способностей.
	Основы реставрации мебели	Занятия по изучению техники восстановления мебели, возвращения ее оптимального состояния доступными способами.
	Хлебобулочные и кондитерские изделия для здорового питания	Занятия по изучению вопросов включения хлебобулочных и кондитерских изделий в рацион правильного питания, направленные на то, чтобы нормализовать потребление этих продуктов и снизить возможный негативный эффект.
Интеллектуальный клуб. Здоровье/красота/стиль	Красивое долголетие	Программа обучения особенностям ухода за кожей в серебряном возрасте.
	Красота и стиль	Занятия по изучению основ макияжа и современных техник укладки волос во время быти-дней.
	Лекарственные растения	Занятия по изучению свойств лекарственных растений для эффективной помощи в восстановлении здоровья.
	Оптимистичное здоровье или рациональное долголетие?	Занятия по изучению здорового питания и приготовления здоровой пищи (рецепты на все случаи жизни), по самостоятельному выращиванию полезных фруктов и овощей.
	Основы активного долголетия	Занятия по развитию навыков сохранения и поддержания активности в «серебряном» возрасте.
	Основы психического здоровья	Занятия по изучению эффективных средств компенсации когнитивных нарушений – комплекса нейропсихологических упражнений (нейробики). Участники смогут проводить продуктивные тренировки для профилактики когнитивных расстройств.
	Первая помощь Базовый курс	Занятия по изучению основ правильного оказания первой помощи базового уровня: оценка ситуации, в которой оказывается первая помощь, оперативное принятие решения по оказанию первой помощи, своевременное и правильное оказание первой помощи, использование средств, в том числе подручных, для оказания первой помощи. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс этого направления.
	Первая помощь Вводный курс	Занятия по обучению на тренажерах методам оказания первой помощи в различных ситуациях (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, отработка реанимационных манипуляций, извлечение инородных тел из дыхательных путей).
	Секреты анти-старения	Занятия по формированию практических знаний о сущности старения, принципах его сдерживания и секретах сохранения молодости.
	Секреты здоровья в серебряном возрасте. Базовый курс	Занятия по развитию навыков самодиагностики здоровья, психоэмоционального состояния, навыков использования гигиенических средств и форм оздоровительной гимнастики, применяемых с целью профилактики заболеваний нервной системы и органов чувств с учетом возраста и индивидуальных особенностей. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.

Направление	Поднаправление	Описание
	Секреты здоровья в серебряном возрасте. Вводный курс	В рамках программы участники сформируют представления о возрастных изменениях в нервной системе и факторах, влияющих на возникновение заболеваний.
	Секреты здоровья в серебряном возрасте. Продвинутый курс	Занятия по изучению методов самодиагностики здоровья и психоэмоционального состояния, навыков использования гигиенических средств и форм оздоровительной гимнастики, применяемых с целью профилактики заболеваний нервной системы и органов чувств с учетом возраста и индивидуальных особенностей. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Система здорового образа жизни: планирование и реализация. Базовый курс	Занятия по изучению основ рационального питания для поддержания здорового образа жизни с учетом полезных и вредных продуктов и по самостоятельному составлению повседневного индивидуального рациона правильного питания и оптимального двигательного режима. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс этого направления.
	Система здорового образа жизни: планирование и реализация. Вводный курс	В рамках программы участники получают знания о рациональном питании для поддержания здорового образа жизни с учетом «полезных» и «вредных» продуктов в дневном рационе питания.
	Система здорового образа жизни: планирование и реализация. Продвинутый курс	Занятия по изучению достоинств и недостатков применения современных технологий анализа состояния организма для поддержания здорового образа жизни. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Советы врача	Программа обучения основам поддержания здорового образа жизни и активного долголетия.
	Технологии физического развития	Занятия по изучению методики комплексной оценки физического состояния и эффективных способов развития физической подготовленности.
	Эмоции, стресс и здоровье	Занятия по изучению основ сохранения и укрепления психического здоровья, контроля своего поведения в стрессовых ситуациях.
Интеллектуальный клуб. Иностранные языки	Английский для гида по Москве	Занятия по изучению основ ведения экскурсионных программ по исторической части Москвы для англоговорящих туристических групп. Для зачисления в группу необходимо пройти входное тестирование на определение уровня владения языком.
	Английский язык	Занятия по изучению современного состояния английского языка, а также приемов разговорной речи, способствующих снятию психологических «зажимов» при общении на английском языке.
	Английский язык для общения и путешествий. Базовый курс	Занятия по развитию навыков говорения, письма, аудирования и чтения на уровне А1.1 по общеевропейской шкале владения английским языком. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Английский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	Занятия по развитию навыков устного общения и чтения письменных текстов на английском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях, возникающих во время зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Английский язык. Базовый курс	Занятия по изучению лексики и грамматики английского языка с помощью чтения и аудирования.
	Английский язык. Вводный курс	Занятия по изучению основ английского языка: алфавит, звуки, цифры, техника построения предложений и т.д.

Направление	Поднаправление	Описание
	Английский язык. Продвинутый курс	Занятия по изучению разговорных основ английского языка с помощью составления и ведения диалогов, чтения литературы и просмотра фильмов.
	Испанский язык	Занятия по изучению испанского языка: участники определяют уровень владения испанским языком и узнают о современном состоянии изучаемого языка, познакомятся с приемами разговорной речи, способствующими снятию психологических «зажимов» при общении на испанском языке.
	Испанский язык для общения и путешествий. Базовый курс	Занятия по развитию навыков говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения испанским языком. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Испанский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	Занятия по развитию навыков устного общения и чтения письменных текстов на испанском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях, возникающих во время зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Итальянский язык	Занятия по изучению современного состояния итальянского языка, а также приемов разговорной речи, способствующих снятию психологических «зажимов» при общении на итальянском языке.
	Итальянский язык для общения и путешествий. Базовый курс	Занятия по развитию навыков говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения итальянским языком. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Итальянский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	Занятия по развитию навыков устного общения и чтения письменных текстов на итальянском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях, возникающих во время зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Китайский язык	Занятия по изучению китайского языка: участники определяют уровень владения китайским языком и узнают о современном состоянии изучаемого языка, познакомятся с приемами разговорной речи, способствующими снятию психологических «зажимов» при общении на китайском языке.
	Китайский язык для общения и путешествий. Базовый курс	Занятия по развитию навыков говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения китайским языком. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Китайский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	Занятия по развитию навыков устного общения и чтения письменных текстов на китайском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях, возникающих во время зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Немецкий язык	Занятия по изучению современного состояния немецкого языка, а также приемов разговорной речи, способствующих снятию психологических «зажимов» при общении на немецком языке.
	Немецкий язык для общения и путешествий. Базовый курс	Занятия по развитию навыков говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения немецким языком. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.

Направление	Поднаправление	Описание
	Немецкий язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	Занятия по развитию навыков устного общения и чтения письменных текстов на немецком языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях, возникающих во время зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Секреты немецкой грамматики. Продвинутый курс	Занятия по повышению уровня говорения, письма, аудирования, понимания текста с учетом использования сложных случаев грамматики немецкого языка. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Французский язык	Занятия по изучению французского языка: участники определяют уровень владения французским языком и узнают о современном состоянии изучаемого языка, познакомятся с приемами разговорной речи, способствующими снятию психологических «зажимов» при общении на французском языке.
	Французский язык для общения и путешествий. Базовый курс	Занятия по развитию навыков говорения, письма, аудирования и чтения на уровне А1.1 по общеевропейской шкале владения французским языком. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Французский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	Занятия по развитию навыков устного общения и чтения письменных текстов на французском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях, возникающих во время зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Чарующий французский. Продвинутый курс	Занятия по получению базовых знаний французского языка, направленные на повышение уровня языковой культуры и навыков общения. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
Интеллектуальный клуб. Информационные технологии	Бояться нельзя или Смартфон для повседневной жизни	Занятия по изучению и освоению базовых пользовательских навыков для включения смартфона в решение повседневных задач. Дополнительные требования: наличие базовых навыков работы на компьютере. Предполагается входное тестирование.
	Все о смартфонах. Чему и как учиться? (ОС Android/iOS)	Занятия по развитию навыков и принципов работы на мобильном устройстве и по изучению возможностей смартфонов.
	Информационное пространство жизни. Базовый курс	Занятия по развитию навыков работы в информационных порталах и сервисах города Москвы («ЕМИАС.ИНФО», «Госуслуги Москвы», «Активный гражданин», gorod.mos.ru и других): уточнение расписания общественного транспорта, составление индивидуальных маршрутов движения, отслеживание транспортного графика Москвы и Московской области в реальном времени, безопасные способы покупок в интернет-магазинах и на сайтах-агрегаторах, типологии и коммуникации в социальных сетях и интернет-сообществах, работа с облачными хранилищами. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Информационное пространство жизни. Вводный курс	Занятия по изучению основ построения информационного пространства жизни современного человека.
	Информационное пространство жизни. Продвинуты курс	В рамках программы участники приобретут опыт работы на основных информационных порталах и сервисах города Москвы (ЕМИАС, ГОСУСЛУГИ, Активный гражданин, gorod.mos.ru), научатся уточнять расписание, составлять индивидуальные маршруты движения и отслеживать транспортный график Москвы и Московской области в реальном времени; узнают о безопасных

Направление	Поднаправление	Описание
		способах покупок в интернет-магазинах и агрегатах; уточняют представления о типологии и коммуникации в социальных сетях и Интернет-сообществах, о работе с облачными хранилищами. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Базовый курс данного направления)
	Информационные технологии для москвичей	Занятия по программе «Информационный город» и обзор ИТ-возможностей, которые она открывает москвичам. Участники получают ответы на вопросы, какие сервисы есть в Москве, как правильно сформулировать информационный запрос, где можно научиться слепому методу набора текста. Дополнительный блок – доступные мобильные технологии и сервисы.
	Компьютерная графика и анимация	В ходе обучения слушатели изучат многообразие современных приемов и техник работы в компьютерной графике и анимации, основы работы в графических редакторах; научатся рисовать в графических редакторах, создавать творческие композиции из отдельных графических изображений, создавать анимацию (мультфильмы); овладеют навыками творческой работы в компьютерных программах для создания компьютерной графики и анимации.
	Мультимедиа и технологии. Вводный курс	Занятия по изучению процессов и этапов создания фото- и видеоматериалов.
	Онлайн-сервисы и пространство в сети Интернет. Вводный курс	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере и смогут уверенно взаимодействовать с интернет-пространством и его элементами: сайтами, блогами, форумами, социальными сетями, а также определяют дальнейшую образовательную траекторию в данном направлении.
	Основы видеомонтажа: от идеи до результата. Базовый курс	Занятия по освоению навыков работы с фильтрами и эффектами, а также по изучению инструментов видеоредакторов и линейного монтажа. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Основы видеомонтажа: от идеи до результата. Вводный курс	Занятия по изучению основ процесса и этапов монтажа, а также по формированию базовых знаний по работе с интерфейсом видеоредакторов.
	Основы компьютерной графики: обработка фотографий в графических редакторах. Базовый курс	Занятия по формированию навыков работы со слоями, фильтрами и эффектами, а также по изучению инструментов фотокоррекции и цифровой обработки изображений. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Основы компьютерной графики: обработка фотографий в графических редакторах. Вводный курс	Занятия по изучению основ рабочего пространства графического дизайнера, освоению типового набора инструментов графического редактора, а также базового интерфейса программ по обработке изображений.
	Основы создания сайтов. Базовый курс	В рамках программы участники будут уверенно ориентироваться в современной типологии интернет-ресурсов и в структурных компонентах, необходимых для реализации проектов разного уровня, и смогут свободно использовать необходимый технический инструментарий для создания сайта и публикации его в Сети (домен и хостинг). Обязательное условие зачисления на программу – прохождение вводного курса «Онлайн-сервисы и пространство в сети Интернет».
	Работа с офисными приложениями. Базовый курс	Занятия по развитию навыков работы с офисным пакетом программ и их инструментами. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Работа с офисными приложениями. Вводный курс	Занятия по изучению основ офисного пакета программ и их инструментов.

Направление	Поднаправление	Описание
	Смартфон на каждый день (Смартфон ОС Андроид). Базовый курс	В рамках программы участники ознакомятся с типологией операционных систем для мобильных устройств и особенностей ОС Андроид.
	Смартфон на каждый день (смартфон ОС IOS)	Занятия по изучению операционной системы iOS на смартфонах: общая логика интерфейса, основные возможности, удобные функции и полезные советы.
	Смартфон ОС Андроид. Вводный курс	Занятия по изучению типологии операционных систем для мобильных устройств и особенностей ОС Android, программ и настроек, а также настройка устройства для подключения к сети Wi-Fi для регистрации электронного почтового адреса и использования Google Play Market.
	Смартфоны и компьютеры - это удобно, практично	Занятия по развитию базовых пользовательских навыков. Дополнительные требования: наличие базовых навыков работы на компьютере. Предполагается входное тестирование.
	Современные средства и инструменты удаленного общения на смартфоне, планшете ОС Андроид. Продвинутый курс	Занятия по расширению знаний о возможностях мобильного устройства для обмена текстовыми и голосовыми сообщениями, а также для видеозвонков и по формированию навыков выбора подходящих приложений по отзывам и рейтингам, установления и настраивания антивирусного программного обеспечения и приложения для «тонкой» настройки смартфона или планшета. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Социальные сети	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере. На занятиях участники получают общее представление о пространстве различных социальных сетей: об особенностях аудитории, способах защиты личной информации, возможностях повышения эффективности организации личного информационного поля. Участники освоят алгоритм регистрации в социальной сети по выбору и научатся устанавливать приложение для общения в социальных сетях.
	Социальные сети и мир онлайн. Чему и как учиться?	В рамках программы участники изучат основы и правила использования популярных социальных сетей (Facebook, Vkontakte, Instagram, Twitter, YouTube).
	Социальные сети: неограниченные возможности для общения и развития	Программа обучения направлена на знакомство с возможностями наиболее популярных социальных сетей.
	Социальные сети: я - блогер	Занятия по развитию навыков работы в социальных сетях, обучению организации пространства блога и осуществлению перекрестной поддержки страницы блога со страницей в социальной сети. В процессе создания блога участники приобретут опыт по эффективному оформлению и продвижению своей страницы, привлечению единомышленников, созданию публикаций, обсуждений. Для контентной поддержки блога участники освоят правила стиля и продвижения материала, поиска и первичной обработки изображений, не нарушая правила лицензии.
	Социальные сети: я – блогер! - Смартфон (ОС Android)	Занятия по изучению основ блогинга: основные понятия, виды блогов, требования к написанию и оформлению текстов с помощью телефона на базе ОС Android.
Интеллектуальный клуб. История/ Искусство	Школа блогеров	Занятия по развитию навыков создания собственных проектов в команде и индивидуально.
	История зарубежного искусства	Занятия по изучению истории зарубежного искусства и основ работы с художественным замыслом: материалы и техники, композиция, свет и цвет.

Направление	Поднаправление	Описание
	История Москвы и России для всех поколений	Занятия по изучению истории Московского Кремля, Красной площади, ряда исторических мест столицы и иных городов России.
	История Москвы. Вводный курс	Занятия по изучению истории и культуры Москвы, знакомству с основами москвоведения.
	История русского искусства	Занятия по изучению истории русского искусства (основные этапы развития).
	История, культура России	Занятия по изучению культуры народов и народностей России и государств, предшествовавших современной Российской Федерации.
	Клуб любителей истории	Занятия по изучению и обсуждению исторических событий и явлений: предпосылок, процессов, личностей участников событий, последствий, исторических источников, трактовок и противоречий.
	Клуб любителей истории Отечества	Занятия по изучению новинок исторической литературы с живым обсуждением малоизвестных и дискуссионных вопросов российской истории XX века. Проводятся различные виды занятий: — лекции с презентацией уникальных фондовых коллекций музея; — интерактивные образовательные программы, мастер-классы; — кинопоказы с обсуждением, просмотр редкой кинохроники XX столетия из собрания музея; — прогулки по Москве с осмотром достопримечательностей пушкинской поры; — посещение открытого фондового хранения — хранилища подарков лидерам советского государства; — практические занятия по составлению своего экскурсионного маршрута в залах экспозиции.
	Мой город моя история	Краеведческая образовательная интерактивная программа «Мой город – моя история», направленная на сохранение истории Пресненского района и личных историй его жителей, являющихся частью общего исторического наследия.
	Москвоведение. Я шагаю по Москве. Продвинутый курс	Занятия по изучению культурного пространства Москвы в историческом контексте, эволюции художественных и архитектурных стилей города в результате применения интерактивных технологий (виртуальные экскурсии, видеолекции), основных этапов развития города в различных аспектах (архитектура, промышленность, транспорт, образование, здравоохранение, театр, музеи, спорт и другие). К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы по данному направлению.
	Наше наследие: хранители истории	Занятия по методологии изучения истории собственной семьи, рода в контексте истории России и Москвы.
	Образ человека в искусстве	Человек – главный герой портретной живописи, книжной иллюстрации, исторической и религиозной картины, бытового жанра. Слушатели смогут погрузиться в искусство Востока, античности, западного Средневековья, Возрождения, Древней Руси, европейское и отечественное искусство Нового и Новейшего времени и рассмотреть его в историческом окружении.
	Памятники мирового искусства. Базовый курс	Занятия по изучению выдающихся произведений искусства и культуры России и мира. В процессе лекций у участников сформируется собственная позиция по восприятию традиционных и современных направлений художественного творчества. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Памятники мирового искусства. Вводный курс	Занятия по формированию представления о мировом искусстве, его сущности и особенностях, видах, жанрах, месте и роли в жизни человека и общества, тенденциях и проблемах исторической эволюции и по развитию навыков видения и чувствования прекрасного в произведениях искусства, по анализу произведений живописи, ваяния, зодчества.

Направление	Поднаправление	Описание
	Памятники отечественного искусства	Занятия по изучению мировых стилей различных видов искусства, а также выдающихся произведений искусства в рамках искусствоведческой науки, их реализации в истории искусства России.
	Разгадки тайн большого террора 1937-1938 гг	Занятия по изучению и обсуждению исторических фактов на примере периода массовых репрессий в СССР 1928–1939 годов.
	Я – москвовед. Москва златоглавая. Базовый курс	Занятия по изучению истории России в культурном пространстве Москвы и основных этапов общественно-политического и социокультурного развития города. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
Интеллектуальный клуб. Клубная работа	Возраст и карантин здоровью не помеха: разговор о возможностях	Программа «Возраст и карантин здоровью не помеха: разговор о возможностях», подготовленная профессорами и доцентами Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, поможет вам без потерь пережить не очень простое время пандемии и самоизоляции. Практикующие психологи, неврологи, психиатры, профессионалы в области социальной работы, биологи расскажут, как создать дома максимально комфортные условия, как сохранить бодрость тела и духа в условиях длительного нахождения в замкнутом пространстве квартиры, научат физическим упражнениями для улучшения общего тонуса и эмоционального состояния, способам профилактики нарушений памяти, внимания, которые можно ежедневно практиковать в домашних условиях. В ходе программы вы соберете собственный «банк методик здорового образа жизни». Особое внимание уделено профилактике семейных конфликтов, количество которых неизбежно увеличивается в период изоляции. Профессиональный психолог проведет с вами тренинг и научит отстаивать точку зрения так, чтобы никого не обидеть. И главное, у вас будет возможность получить ответы специалистов на ваши личные вопросы!
	Волонтеры серебряного возраста	Занятия по изучению основ волонтерской деятельности в старшем возрасте: волонтерские организации, формы и методы участия в деятельности таких организаций, актуальные потребности общества в волонтерских ресурсах.
	Вопросы к неврологу	В ходе программы «Вопросы к неврологу», подготовленной врачами кафедры нервных болезней Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, вы узнаете о «старении» нервной системы и способах его профилактики. Под руководством специалистов освоите комплекс практик и упражнений, развивающих внимание, логику, память, мышление. Опытный невролог расскажет вам об основных причинах головокружения в пожилом возрасте, научит упражнениям, направленным на уменьшение этого неприятного состояния. Будет уделено внимание нарушениям сна и способам профилактики бессонницы. Вместе с командой неврологов вы разберете причины тремора в пожилом возрасте, научитесь с ним справляться, освоите комплекс упражнений для формирования правильного дыхания, укрепления мышц спины и улучшения двигательных функций. На каждом занятии будет время получить у врачей ответы на интересующие вас вопросы!
	Дискуссионный клуб	Занятия по обсуждению актуальных тем клуба — в сфере спорта, культуры, искусства и т.д. В качестве приглашенных гостей — компетентные эксперты, представляющие позицию академического, профессионального сообщества, государственных структур и институтов гражданского общества. Встречи с учеными, журналистами, гражданскими активистами.
	Евтушенко и мы. Сотворческая мастерская	Занятия в формате сотворческой мастерской, посвященные жизни и творчеству Евгения Евтушенко: творческие вехи, разбор произведений поэта, а также поэтических опытов самих участников.

Направление	Поднаправление	Описание
	Здоровое пищеварение: выход	Программа «Здоровое пищеварение: выход есть», подготовленная профессорами и доцентами Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, поможет вам сформировать привычки, необходимые для здорового пищеварения. Стоматолог расскажет об особенностях ухода за полостью рта с учетом возраста и способов замещения отсутствующих зубов. С терапевтом и гастроэнтерологом вы побеседуете об основных заболеваниях органов пищеварения, научитесь выявлять их симптомы, понимать, когда стоит обратиться за профессиональной помощью. Сотрудники кафедры ЮНЕСКО «Здоровый образ жизни – залог успешного развития» познакомят вас с принципами рационального питания, научат подсчитывать собственную суточную потребность в основных питательных веществах и формировать здоровый рацион. Профессиональный биолог расскажет об особенностях продуктов дачи и рынка, о ГМО, научит разбираться в маркировке продуктов питания. И главное, у вас будет возможность получить ответы специалистов на ваши личные вопросы!
	Клуб «Умелые руки»	Занятия по изучению различных видов декоративно-прикладного творчества из доступных материалов.
	Клуб активного гражданина	Занятия по изучению современных форм участия в городской жизни (улучшение локальной среды, эффективное взаимодействие общества и органов власти, мероприятия социальной направленности).
	Клуб Бабушка-внук	Занятия по изучению основ межпоколенческого общения в семье и практик его гармонизации.
	Клуб Глас народа	Занятия по обсуждению наиболее актуальных проблем внутренней политики и международных отношений.
	Клуб книголюбов	Занятия в формате книжного клуба, поэтического и творческого вечеров по ознакомлению с редкими книгами.
	Клуб любителей киберспорта	Занятия по изучению киберспорта как явления (этапы развития киберспорта в мире, наиболее популярные дисциплины, команды и игроки, международная система соревнований).
	Клуб любителей кино	Занятия по изучению и обсуждению зарубежных и отечественных фильмов разных лет.
	Клуб путешественника	Занятия по развитию навыков поиска и анализа средств размещения в России и за рубежом (в том числе социальные сети), а также по изучению туристских формальностей при оформлении документов.
	Клуб Соседи	Занятия по изучению и обсуждению практики взаимоотношений между соседями. Участники получат ответы на следующие вопросы: как пожилую человеку стать посредником в разрешении внутрисемейных конфликтов между своими внуками, детьми и другими близкими, как сохранить себя в конфликте и остаться нейтральным, как организовать и поддерживать работу соседского центра.
	Мастерская "Лидер"	Занятия по развитию лидерских качеств, навыков командообразования и изучению основ организации волонтерского движения в МСУ.
	Мастерская Арины Родионовны	Занятия по изучению лучших практик работы с детьми, обсуждению проблемных ситуаций в семье и поиску инструментов бесконфликтного общения, а также по созданию совместных проектов со студентами ИСПО имени К.Д. Ушинского МГПУ.
	Москва и москвичи	Занятия по неформальному обсуждению истории и культуры Москвы с организацией выставки частных коллекций и фоторабот о Москве, кинопоказов, тематических лекций, экскурсий.

Направление	Поднаправление	Описание
	Музыкальная гостиная	Занятия по развитию музыкальных навыков (в том числе навыков вокального и хорового пения) и умения двигаться под музыку согласно темпу и характеру музыкального произведения с целью снижения ощущения тревоги, неуверенности, раздражительности, стресса и восстановления гармонии.
	Поэтический клуб	Занятия в формате литературных гостиных (интерактивный формат просветительского занятия, позволяющий доступно, увлекательно и наглядно представить материал), посвященные различным темам: фольклору, генеалогии, русской и зарубежной литературе (от древней до современной).
	Правда и мифы об артериальной гипертензии: консультация терапевта, кардиолога, невролога	В ходе программы «Правда и мифы об артериальной гипертензии: консультация терапевта, кардиолога и невролога», подготовленной профессорами и доцентами Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, вы узнаете о возможностях продления периода активного долголетия при артериальной гипертензии в сочетании с подагрой, фибрилляцией предсердий, ожирением, сахарным диабетом 2 типа, тугоухостью, мочекаменной болезнью, ишемией головного мозга, патологией легких, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, головокружениями. У вас будет возможность поговорить с терапевтами об остеопорозе и возможности коррекции нарушений обмена кальция в пожилом возрасте, узнать, на что обращать внимание, чтобы ваше давление было в пределах нормальных величин, а почки, головной мозг и сердце оставались максимально здоровыми. Невролог обучит вас навыкам самодиагностики нарушений вестибулярного аппарата, покажет упражнения, способствующие уменьшению головокружений. Кардиолог научит диагностировать и предотвращать одно из самых частых нарушений сердечного ритма, возникающее при гипертензии. Неврологи, кардиологи и терапевты университета в первую очередь ждут на программе лиц с артериальной гипертензией и готовы отвечать на любые вопросы, касающиеся этого заболевания.
	Пресс-центр	Занятия по изучению правил организации фото- и видеосъемки, по подготовке материалов для сайта МСУ, а также по освещению образовательных событий МСУ.
	Профилактика и ранняя диагностика глаукомы	Программа «Профилактика и ранняя диагностика глаукомы» подготовлена специалистами кафедры глазных болезней Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова. Вы узнаете о том, что такое глаукома, может ли она быть причиной инвалидности. Опытный офтальмолог научит, как распознавать глаукому, покажет, как измерять внутриглазное давление, расскажет, что делать при глаукоме, чтобы сохранить зрение максимально долго. И самое главное, на каждом занятии будет время получить у врачей ответы на интересующие вас вопросы!
	Самоуправление здоровьем(клубная программа)	Занятия по изучению методик самодиагностики физического развития и управления им.
	Социальный театр	Занятия по изучению основ театрального искусства.
	Стресс: знай врага в лицо	Участие в программе «Стресс: знай врага в лицо», созданной специалистами кафедры нормальной физиологии и медицинской физики Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, поможет вам разобраться в многообразии видов и проявлений стресса, узнать о роли стресса в развитии психосоматических заболеваний. Педагоги из медицинского университета расскажут о влиянии стресса на сердечно-сосудистую систему, сон, иммунитет и пищеварение. Под руководством опытных специалистов вы приобретете навыки самодиагностики стрессовых состояний, научитесь менять свой образ жизни в сторону снижения воздействия стрессовых ситуаций. Особое внимание в программе уделено теме влияния стресса на

Направление	Поднаправление	Описание
		формирование болевых ощущений, роли физиотерапии в избавлении от боли. На каждом занятии будет время получить ответы на интересующие вас вопросы!
	Территория финансовой безопасности (клубная программа)	Занятия по обучению основам финансовой безопасности: способам противодействия распространенным мошенническим схемам, правилам грамотного управления личными финансами.
	Хороший прогноз: как распознать онкопатологию на ранних стадиях	Программа «Хороший прогноз: как распознать онкопатологию на ранних стадиях» создана врачами двух кафедр Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова специально для лиц старшего возраста. Специалисты кафедры онкологии и лучевой терапии расскажут о доступных методах раннего выявления предраковых и онкологических заболеваний молочной железы, предстательной железы, кишечника, шейки матки, легких, научат слушателей методам самостоятельной оценки симптомов, подозрительных в отношении предраковых и онкологических заболеваний, часто встречающихся в «серебряном» возрасте. Сотрудники кафедры лучевой диагностики помогут сориентироваться в доступных диагностических исследованиях, расскажут кто и когда направляет на рентгенологические, ультразвуковые исследования, когда стоит выполнять магнитно-резонансную, компьютерную томографию. Вы узнаете, какие исследования проводятся бесплатно, какие документы для них нужны, какие исследования надо проходить на регулярной основе. И главное, у вас будет возможность получить ответы врачей на ваши личные вопросы!
Интеллектуальный клуб. Образовательный практикум	География путешествий: мой идеальный маршрут. Базовый курс	Занятия по развитию навыков разработки маршрутов и планирования бюджета путешествий (на примере различных географических мест: альпийский регион, Святая земля, Америка, Сибирь и другие). К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	География путешествий. Вводный курс	Занятия по развитию навыков формирования программ путешествия с учетом географических и исторических особенностей региона.
	Кружок правовой грамотности для людей предпенсионного возраста и пенсионеров	Занятия по изучению основ правовой грамотности в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты.
	Кружок финансовой грамотности	Занятия по изучению основ и правил управления личными финансами.
	Литературное творчество в современном мире. Базовый курс	В рамках программы участники изучат лучшие образцы малых литературных жанров: рассказа, очерка и эссе в русской и зарубежной литературе, смогут использовать приёмы построения и написания художественных текстов в авторских произведениях, включая написание мемуаров, сказок и рассказов для детей, истории семьи.
	Литературное творчество и журналистское мастерство	В рамках программы участники научатся анализировать текст с помощью методов «медленного» и критического чтения, редактировать статьи, познакомятся с приемами развития воображения и мышления, необходимыми для создания оригинального текста.
	Литературное творчество и журналистское мастерство. Продвинутый курс	В рамках программы участники научатся анализировать текст с помощью методов «медленного» и критического чтения, редактировать статьи, познакомятся с приемами развития воображения и мышления, необходимыми для создания оригинального текста.
	Литературное творчество. Вводный курс	В рамках программы участники изучат лучшие образцы малых литературных жанров: рассказа, очерка и эссе в русской и зарубежной литературе, смогут использовать приёмы построения и написания художественных текстов в авторских произведениях,

Направление	Поднаправление	Описание
		включая написание мемуаров, сказок и рассказов для детей, истории семьи.
	Основы финансовой и правовой грамотности населения. Базовый курс	Занятия по изучению различных видов финансового мошенничества (мошенничество с использованием банковских карт, интернет-мошенничество, мобильное мошенничество, финансовые пирамиды) и повышению уровня правовой культуры в вопросах защиты прав потребителей, ЖКХ, наследственных отношений, судебных споров, субсидий и компенсаций. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Основы финансовой и правовой грамотности населения. Вводный курс	Занятия по изучению подходов к планированию и оптимизации личного бюджета: виды, формат отслеживания, контроль за расходами и их корректировка, а также по изучению системы современного российского законодательства, направлений и видов правовой помощи лицам старшего возраста и возможностей получения консультации по юридическим вопросам.
	Правовая грамотность	Занятия по изучению основ гражданского права в форме лекций (договоры в повседневной жизни, аренда и рента, защита прав потребителей). Также будут рассмотрены некоторые вопросы семейного и наследственного права, основы муниципального права.
	Правовая и экономическая культура	Занятия по изучению подходов к планированию и оптимизации личного бюджета: виды, формат отслеживания, контроль за расходами и их корректировка, а также по изучению системы современного российского законодательства, направлений и видов правовой помощи лицам старшего возраста и возможностей получения консультации по юридическим вопросам.
	Современный этикет. Практический курс	Занятия по изучению правил и принципов этикета в повседневной жизни и разных жизненных ситуациях.
	Социальная грамотность	Занятия по развитию и формированию социального опыта, позволяющего активно сосуществовать в обществе.
	Технологические тренды XXI века	Занятия по изучению технологий, используемых в XXI веке.
	Тренажер развития познавательных способностей	Занятия по изучению методик и упражнений, направленных на развитие умственной деятельности, логического мышления, внимания, наблюдательности.
	Экология человека. Как выжить в мегаполисе	Занятия по изучению основ и формированию ответственного отношения к состоянию окружающей среды и своего здоровья.
	Экономическая и финансовая грамотность	Занятия по изучению основ экономики и закономерностей протекания социально-экономических процессов в жизни общества, а также по формированию навыков по эффективному управлению личными финансами.
	Этикет: кодекс цивилизованного поведения	Занятия по изучению этикета: краткая история этикета, правила поведения в различных сообществах, влияние этических норм на формирование правил поведения.
	Этикет: кодекс цивилизованного поведения. Базовый курс	В рамках программы участники ознакомятся с краткой историей этикета, правилами поведения в различных социальных обществах, влиянием этических норм на формирование правил поведения.
	Этикет: кодекс цивилизованного поведения. Вводный курс	В рамках программы участники ознакомятся с краткой историей этикета, правилами поведения в различных социальных обществах, влиянием этических норм на формирование правил поведения.
Интеллектуальный клуб. Проф/подготовка	3D моделирование и печать в пищевой промышленности	В рамках программы участники изучат структурное моделирование, узнают, что такое 3D моделирование, смоделируют собственные конструкции.

Направление	Поднаправление	Описание
	Аддитивные технологии	Занятия по изучению основ технологии 3D-печати (послойного наращивания и синтеза объектов).
	Графический дизайнер	Занятия по изучению основ создания графических изображений в профильных программах.
	Звукорежиссер	Занятия по изучению звуковых художественных образов, формированию драматургии звука, концепции звука, созданию новых звуков, их фиксации и обработке.
	Как открыть собственный бизнес?	Занятия по изучению основных этапов открытия бизнеса и мер поддержки предпринимательства в Москве.
	Как провести интересную экскурсию или организовать тур?	Занятия по изучению методики организации туристической и экскурсионной деятельности, включая обзор лучших сервисов бронирования билетов и гостиниц, а также советы по их использованию.
	Коммерциализация хобби. Создай свой бизнес	Занятия по изучению основ коммерциализации хобби и создания своего бизнеса (разработка идеи, стратегия развития, выбор партнеров и пр.).
	Кондитер	Занятия по изучению рецептов и секретов изготовления кондитерских изделий и их роли в рационе здорового питания.
	Контроль качества при производстве пищевых продуктов с применением искусственного интеллекта	Занятия по изучению основных элементов контроля качества продуктов питания (планирование, инспекционный контроль, стимулирование и ответственность субъектов системы менеджмента качества), а также специальных методов, таких как профилактика брака в процессе разработки продукции, испытание продукции, сертификация продукции, аттестация технологических процессов, исполнителей и рабочих мест производственных операций, государственный надзор за соблюдением стандартов производимой продукции и т.п.
	Мастер ЖКХ	Занятия по изучению основ профессии мастера ЖКХ, осуществляющего практически все виды работ для нормального функционирования многоквартирного дома.
	Мастер отделочных работ	Занятия по изучению основ материаловедения и технологий штукатурных, малярных и обойных работ.
	Мастер столярно-плотничных работ	Занятия по изучению основ обработки дерева для изготовления и ремонта изделий из дерева или изделий на основе дерева.
	Наставник - профессиональная передача опыта	Занятия по изучению способов обобщения и эффективной передачи своего опыта молодому поколению.
	Основы столярных работ	Занятия по изучению основ столярных работ, в том числе изготовления изделий.
	Основы управления многоквартирным домом	Занятия по изучению базовых технологий управления хозяйственными процессами жизнеобеспечения многоквартирного дома и лучших практик их применения в разных районах Москвы, а также вопросов разграничения полномочий между жителями, управой, префектурой и другими городскими организациями, службами.
	Пекарь	Занятия по изучению рецептов и секретов изготовления хлебобулочных изделий.
	Промышленный дизайнер	Занятия по изучению основ и принципов визуализации различных предметов с учетом особенностей конкретного изделия и его будущего применения.

Направление	Поднаправление	Описание
	Пчеловодство	Занятия по изучению теоретических и практических основ содержания, размножения, роста семей пчел, комплексного использования пчелиных семей, а также профилактики болезней, создания кормовой базы.
	Роботы-манипуляторы и средства контролинга с искусственным интеллектом	Занятия по изучению основ робототехники на трех платформах, визуального и объектно-ориентированного программирования, трехмерного и имитационного моделирования, вопросов информационной безопасности и искусственного интеллекта.
	Сам себе фотограф. Базовый курс	Занятия по изучению основ создания фотографий, а также по использованию графических редакторов. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Сварщик	Занятия по изучению комплекса теоретических и практических компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности сварщика, соответствующей международным стандартам качества.
	Технолог-эстетист	Занятия по изучению основ оказания косметических услуг по уходу за лицом и телом и по поддержанию здоровья и естественной красоты.
	Управление многоквартирным домом	Занятия по изучению технологий управления хозяйственными процессами жизнеобеспечения многоквартирного дома и лучших практик их применения в разных районах Москвы, а также вопросов разграничения полномочий между жителями, управой, префектурой и другими городскими организациями, службами.
	Уход за лежачими больными в домашних условиях, как основы паллиативной (компенсирующей) медицины	Занятия по обучению профессиональному уходу за лежачими больными с учетом особенностей заболевания (массаж для предупреждения пролежней, составление сбалансированного рациона питания больного и пр.).
	Художник-аниматор	Занятия по изучению основ создания иллюзии объекта или персонажа с помощью профессиональных приемов.
Интеллектуальный клуб. Психологические тренинги	Бесконфликтное поведение	Занятия по изучению стратегии и модели бесконфликтного поведения.
	Взаимоотношения с детьми и внуками	Занятия по развитию навыков коммуникации лиц «серебряного» возраста с молодежью и построению доверительных отношений в рамках семьи.
	Как остаться с внуками на ты или секреты межпоколенческой коммуникации	Занятия по изучению и проработке имеющихся барьеров в коммуникации и их преодолению для установления связи между поколениями.
	Окружающая среда: диалог поколений	Занятия по изучению влияния на здоровье различных социальных и экологических факторов, оценке некоторых показателей своего здоровья и психических процессов (силы, подвижности, уравновешенности нервной системы и др.), знакомству с технологиями сохранения здоровья, позитивного настроения, оптимизма.
	Основы зоопсихологии. Базовый курс	В ходе обучения слушатели изучат основы благополучия животных, особенности слуха, зрения, обоняния собак и кошек, и связанные с ними видоспецифичные потребности. Научатся характеризовать симптомы стресса у домашних животных, применять современные методики снижения стресса и возбуждения у домашних животных, организовывать игровую деятельность домашними животными, интерпретировать эмоциональное состояние домашних животных, представлять результаты самостоятельной деятельности с использованием понятийного аппарата в области зоопсихологии.

Направление	Поднаправление	Описание
		Приобретение обучающимися базовых знаний и навыков в области зоопсихологии, поведения животных. Базовый курс.
	Основы зоопсихологии. Продвинутый курс	В ходе обучения слушатели изучат основы мыслительной и когнитивной деятельности животных, основы благополучия животных, особенности слуха, зрения, обоняния собак и кошек, и связанные с ними видоспецифичные потребности; научатся анализировать причины поведения домашних животных, характеризовать симптомы стресса у домашних животных, применять современные методики в работе с поведением домашних животных, понимать язык, внутривидовые и межвидовые коммуникативные сигналы и вокализацию у домашних животных, организовывать игровую деятельность домашними животными, интерпретировать эмоциональное состояние домашних животных, представлять результаты самостоятельной деятельности с использованием понятийного аппарата в области зоопсихологии; овладеют основами эмоциональных особенностей и когнитивных способностей собак и кошек, теоретическими и практическими основами обучения домашних животных. Приобретение обучающимися базовых знаний и навыков на продвинутом уровне в области зоопсихологии, поведения животных. Продвинутый курс.
	Психологическая школа ухода за больными	Занятия по изучению эмоциональных и психологических особенностей тяжело болеющих людей, а также по отработке практических стратегий установления психологически грамотного баланса заботы о близком человеке.
	Психологические проблемы общения. Базовый курс	Занятия по изучению этапов коммуникативного процесса, освоению правил и приемов передачи и получения информации в режимах онлайн и офлайн. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Психологические проблемы общения. Вводный курс	Занятия по изучению различных видов общения с рекомендациями по их эффективному использованию.
	Психологические проблемы общения. Продвинутый курс	Занятия по отработке практических стратегий и моделей бесконфликтного поведения личности; обучению способности слышать и понимать истинные потребности, мотивы и чувства собеседника, разрешать сложные и запутанные ситуации, не вступая с собеседником в противостояние, выстраивать комфортные и гармоничные отношения с близкими. Участники научатся самостоятельно регулировать собственное поведение и определять стратегию общения с собеседником или группой. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Психологические тренинги	Занятия по изучению основ теории общения: структуры коммуникативного акта, характеристик процессов восприятия и взаимодействия, технологий эффективной коммуникации.
	Психология дошкольника или как помочь внуку. Базовый курс	Занятия по обучению наблюдению и анализу содержания детской игры, проведению различных видов развивающих игр. На занятиях участники приобретут опыт использования возможностей технических средств и программного обеспечения (виртуальные экскурсии, обучающие фильмы с использованием VR-технологии, развивающие игры для ПК и мобильных устройств). К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Психология дошкольника или как помочь внуку. Вводный курс	Занятия по ознакомлению с системой оценки развивающих качеств игрушек, игр, игровых пособий и оборудования, обучению экспертизе современных игрушек и игр для дошкольников и выбору игрушек для разных видов деятельности детей с трех до семи лет.
	Психология личностного роста серебряного возраста. Базовый курс	Занятия по обучению анализу и управлению изменениями в траектории жизненного пути (осуществлению выбора в образовательной сфере, межличностных отношениях, формах проведения досуга, поддержания здорового образа жизни).

Направление	Поднаправление	Описание
		Участники изучат возможности жизненной рефлексии с использованием интернет-технологий (социальные сети, блоги, ведение тематических форумов). К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Психология личностного роста серебряного возраста. Вводный курс	Занятия по изучению построения траектории личностного развития в современной городской среде по различным направлениям (образование, семья, хобби, волонтерство, профессиональная деятельность). По окончании курса участники сформируют индивидуальную ментальную карту личностного роста.
	Психология подростка или как помочь внуку. Базовый курс	Занятия по изучению основ коммуникации с подростками, направленной на решение проблем неуверенности, заниженной или завышенной самооценки, отсутствия друзей, наличия игровой или интернет-зависимости, сложности выбора профессии. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Психология подростка или как помочь внуку. Вводный курс	Занятия по изучению особенностей общения с подростками. Участники научатся определять стиль воспитания в семье и его влияние на формирование личности подростка, получат практические рекомендации по созданию доверительных и гармоничных отношений в семье.
	Психология развития	Занятия по изучению закономерностей развития личности и способов преодоления кризисов.
	Психология раннего детства или как помочь внуку. Базовый курс	Занятия по изучению навыков общения с малышами на разных этапах развития: новорожденный, младенчество, ранний возраст. Участники научатся определять и анализировать особенности развития детей раннего возраста, создавать оптимальную для ребенка развивающую среду дома. По итогам курса у участников сформируется электронное портфолио со списком интернет-ресурсов (статьи и обзоры по изучаемой проблематике, аудиокниги, песни, звуковая визуализация). К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Психология раннего детства или как помочь внуку. Вводный курс	Занятия по ознакомлению с системой оценки развивающих качеств игрушек и игровых пособий, обучению экспертизе современных игрушек для малышей и выбору игрушек для разных видов деятельности детей с рождения до трех лет.
	Секреты добрососедства	Занятия по изучению опыта выстраивания добрососедских отношений в разных районах Москвы, организации местных сообществ, проектной деятельности на уровне объединений жителей многоквартирных домов.
Интеллектуальный клуб. Творческие мастерские	Авторская кукла. Базовый курс	Занятия по изучению пластической анатомии для создания кукольных пропорций головы, туловища и конечностей и по формированию навыков изготовления корпусной куклы из запекаемого пластика (технология поэтапного создания кукольной модели, запекание кукольных деталей и др.). К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Авторская кукла. Вводный курс	Занятия по изучению краткой истории и типологии необычных кукол исторического прошлого и современности. Участники приобретут навыки работы с горячим пластиком. В процессе лекций будут изучены и освоены современные пластические техники работы над кукольными аксессуарами: имитационная, миллефиори, экструдерная, тростевая.
	Авторская кукла. Продвинутый курс	Занятия по развитию навыков профессиональной работы с пластиком la doll и другими самоотвердевающими пластическими материалами: особенности наложения на базовую основу, способы шлифовки готовых форм, вставка стеклянных и пластиковых глаз, а также сборка, роспись, создание костюма из грунтового текстиля. По окончании курса каждый изготовит куклу по индивидуальному

Направление	Поднаправление	Описание
		образцу. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный и базовый курсы данного направления.
	Акварельная живопись	Занятия по изучению акварельной живописи в технике a la prima. Участники напишут в ней этюды по следующим темам: «Овощи и фрукты», «Натюрморт», «Техники акварельной живописи», «Пейзаж», «Животные», «Птицы».
	Витражи	Занятия по изучению основ и техники классического витража.
	Волшебный ларец Кинусайга (пэчворк без иглы). Базовый	Занятия по изучению простейших приемов и способов работы в технике пэчворк с использованием разнообразной декоративной стежки и строчки, освоению техники разноцветной спирали и приемов шитья из разноцветных лоскутков. Участники создадут выразительные сюжеты в японской технике «кинусайга». К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Волшебный ларец Кинусайга (пэчворк без иглы). Вводный	Занятия по развитию навыков изготовления подушек из полос, квадратов и ромбов, а также раскроя лоскутов и лоскутных деталей (в том числе изготовление шаблона).
	Живопись с нуля (правополушарное рисование)	Занятия по изучению техники правополушарного рисования: основы цветотерапии, базовые техники рисования, активизация правого полушария и др.
	Задорный каблучок (народный танец)	Занятия по изучению традиционных танцев разных народов, ознакомлению с обычаями этих народов.
	Короткий рисунок с живой натуры	Занятия по изучению основ создания набросков для передачи мимики и телодвижений живой натуры.
	Креативная живопись	Занятия по изучению креативных техник рисования и по развитию навыков их использования.
	Музыка - души бальзам (музыкально-просветительский лекторий)	Занятия по изучению различных видов и жанров музыкального искусства: история возникновения, отличительные особенности, ведущие представители.
	Переплет и ремонт книги в домашних условиях	Занятия по изучению техники ремонта книг в домашних условиях без специальных переплетных инструментов.
	Прикладная живопись	Занятия по изучению интересного, разнообразного мира живописи и по развитию навыков самоопределения в многообразии техник искусства.
	Рисунок/графика	Занятия по изучению академического рисунка продвинутого уровня. Программа включает рисование человека (портрет, полуфигура, фигура).
	Студия семейного досуга и творчества	Занятия по развитию навыков и техники изготовления сувениров, предметов домашнего обихода, подарков, сделанных своими руками.
	Танцуем вместе (эстрадная хореография)	Занятия по изучению основных элементов эстрадного танца, а также по знакомству с его историей.
	Художественное ручное ткачество в оформлении интерьера. Базовый курс	Занятия по изучению различных техник художественного ручного ткачества и созданию текстильной декоративной композиции с использованием различных художественных техник: гладкого ткачества (палас), ворсового ткачества, смешанных техник с использованием других материалов (сизаль, люрекс, бусы и др.). К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Художественное ручное ткачество в оформлении	Занятия по изучению краткой истории художественного ручного ткачества (гобелен). Участники получают представление об искусстве

Направление	Поднаправление	Описание
	интерьера. Вводный курс	гобелена, приобретут первоначальные навыки в подготовке инструментов и материалов, необходимых для изготовления гобелена.
	Художественные техники росписи по ткани. (базовый курс)	Занятия по созданию авторских монорапортных тематических композиций и текстильных изделий в технике художественной росписи ткани (батик) и по развитию навыков изготовления текстильных композиций в различных видах росписи по ткани (холодный батик, горячий батик, свободная роспись, роспись ткани по солевому грунту, набойка, монотипия, смешанные техники росписи). Участники изготовят текстильные изделия в технике ручной художественной росписи ткани: панно, платки и др. К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.
	Художественные техники росписи по ткани. Введение. (вводный курс)	Занятия по изучению краткой истории художественной росписи ткани (батик). В ходе реализации программы участники ознакомятся со всеми видами художественной росписи ткани (батик), приобретут первоначальные навыки в освоении техник художественной росписи ткани, подготовки ткани к росписи.
Московский театр	Московский театр	Занятия по обучению основам театрального искусства: сценическая речь, движения, актерская игра и импровизация.
	Ораторское искусство	Обучение ораторскому искусству, секретам красивой и правильной речи, тонкостям тембра и тональности голоса, сценической речи и работе с суфлером.
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Домоводство	ОНЛАЙН Академия кавистов и сомелье	В рамках лекционных программ участники научатся разбираться в сортах вин.
	ОНЛАЙН Бармен-бариста	В рамках программы участники познакомятся с основами правильного питания, научатся подбирать ингредиенты и готовить вкусные и полезные напитки для правильного питания, узнавать основные принципы работы с профессиональными кофемашинами и кофемолками, научатся настраивать вкусный эспрессо и готовить незабываемый капучино и другие классические, в том числе здоровые сберегающие напитки на основе кофе.
	ОНЛАЙН Дизайн интерьера	Занятия по изучению методик создания интерьера помещений, уюта и удобства в доме.
	ОНЛАЙН Дизайнер интерьера	В рамках программы участники осvoят навыки архитектурной графики и строительного черчения, а также архитектурно-дизайнерского и компьютерного проектирования.
	ОНЛАЙН Еда с умом и для ума	В рамках программы участники раскроют секреты здорового питания исходя из тех продуктов питания, которые доступны каждому, слушатели научатся планировать рацион питания исходя из тех продуктов питания, которые доступны каждому с учетом необходимых микро и макроэлементов для здоровья.
	ОНЛАЙН Ландшафтный дизайн	Занятия по изучению основ благоустройства и озеленения с помощью растений, цветов, газонов и других элементов.
	ОНЛАЙН Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства	В рамках программы участники изучат теоретические и практические аспекты выполнения работ по выращиванию цветочных растений, деревьев и кустарников, благоустройства различных территорий и внутреннего озеленения различных помещений.
	ОНЛАЙН Мир возможностей	В рамках программы участники изучат методы развития познавательных способностей.
	ОНЛАЙН Основы реставрации мебели	В рамках программы участники ознакомятся с основами реставрации мебели.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Хлебобулочные и кондитерские изделия для здорового питания	В рамках программы участники ознакомятся с правильным питанием и различными противопоказаниями.
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Здоровье/красота/стиль	ОНЛАЙН Красота и стиль	В рамках программы участники овладеют основами макияжа и современными техниками укладки волос во время бьюти-дней.
	ОНЛАЙН Лекарственные растения	В рамках программы участники изучат свойства лекарственных растений для эффективной помощи в восстановлении здоровья.
	ОНЛАЙН Оптимистичное здоровье или рациональное долголетие?	В рамках программы участники научатся выбирать продукты для здорового питания, правильно их готовить (рецепты на каждый день, праздничное меню, сезонные рецепты), а также узнают, как правильно выращивать полезные овощи и фрукты.
	ОНЛАЙН Основы активного долголетия	В рамках программы участники освоют практики по сохранению и поддержанию активности в серебряном возрасте.
	ОНЛАЙН Основы психического здоровья	В рамках программы участники овладеют эффективным средством компенсации когнитивных нарушений – комплексом нейропсихологических упражнений – нейробикой, смогут проводить продуктивные тренировки для профилактики когнитивных расстройств.
	ОНЛАЙН Первая помощь Базовый курс	В рамках программы участники научатся правильно оценивать ситуацию, в которой оказывается первая помощь; оперативно принимать решения по оказанию первой помощи; своевременно и правильно оказывать первую помощь; пользоваться средствами, в том числе подручными, для оказания первой помощи. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Первая помощь Вводный курс	В рамках программы участники получают представления о средствах оказания первой помощи на тренажерах в различных ситуациях: искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, отработка реанимационных манипуляций, извлечение инородных тел из дыхательных путей.
	ОНЛАЙН Секреты анти-старения	В рамках программы участники получают практические знания о сущности старения и принципах его сдерживания.
	ОНЛАЙН Секреты здоровья в серебряном возрасте. Базовый курс	В рамках программы участники сформируют представления о возрастных изменениях в нервной системе и факторах, влияющих на возникновение заболеваний. На занятиях будут сформированы представления о самодиагностике здоровья (составляется опросный лист самодиагностики с элементами чек-листа) и психоэмоционального состояния, навыки использования гигиенических средств и форм оздоровительной гимнастики, применяемых с целью профилактики заболеваний нервной системы и органов чувств с учетом возраста и индивидуальных особенностей. (К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Секреты здоровья в серебряном возрасте. Продвинутый курс	В рамках программы участники изучат методы самодиагностики здоровья и психоэмоционального состояния, навыки использования гигиенических средств и форм оздоровительной гимнастики, применяемых с целью профилактики заболеваний нервной системы и органов чувств с учетом возраста и индивидуальных особенностей. (К занятиям допускаются участники прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Система здорового образа жизни: планирование и реализация. Базовый курс	В рамках программы участники получают знания о рациональном питании для поддержания здорового образа жизни с учетом «полезных» и «вредных» продуктов в дневном рационе питания. На основе практических умений участники научатся выполнять полезные и необходимые физические упражнения для поддержания хорошей двигательной активности и сохранения положительного

Направление	Поднаправление	Описание
		психического состояния как залога активного долголетия. По завершении программы участники смогут самостоятельно составлять повседневный индивидуальный рацион правильного питания и оптимальный двигательный режим. (К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс этого направления)
	ОНЛАЙН Система здорового образа жизни: планирование и реализация. Вводный курс	В процессе занятий участники получают знания о достоинствах и недостатках применения современных технологий анализа состояния организма для поддержания здорового образа жизни (датчики здоровья, тест-полоски, глюкометры, фитнес-трекеры, кардиомониторы, шагомер (аналоговый и цифровой), смарт-часы).
	ОНЛАЙН Система здорового образа жизни: планирование и реализация. Продвинутый курс	В рамках программы участники изучат достоинства и недостатки применения современных технологий, анализа состояния организма для поддержания здорового образа жизни. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления).
	ОНЛАЙН Технологии физического развития	В рамках программы участники изучат методики комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.
	ОНЛАЙН Эмоции, стресс и здоровье	В рамках программы участники смогут сохранить и укрепить основы психического здоровья, научиться контролировать свое поведение в стрессовых ситуациях. Как научиться справляться с воздействием стрессовых ситуаций? Как взаимосвязано физическое и психическое здоровье человека? Что представляет собой диагностика и самодиагностика психического состояния человека? Существуют ли надежные методы управления своим состоянием в стрессовых ситуациях? Каковы основные антистрессовые стратегии? Ответы на эти вопросы слушатели программы найдут на теоретических и практических занятиях программы "Эмоции, стресс и здоровье".
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Иностранные языки	ОНЛАЙН Английский для гида по Москве	В рамках программы предполагается подготовка к ведению экскурсионных программ по исторической части Москвы для англоговорящих туристических групп. Для зачисления в группу необходимо пройти входное тестирование на определение уровня владения языком.
	ОНЛАЙН Английский язык	Занятия по изучению лексики и грамматики английского языка с помощью чтения и аудирования.
	ОНЛАЙН Английский язык для общения и путешествий. Базовый курс	В рамках программы участники, обладающие базовыми знаниями в области английского языка, смогут развить навыки говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения английским языком. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Английский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	В рамках программы участники освоят навыки устного общения на английском языке и чтения письменных текстов на английском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Испанский язык	Занятия по изучению грамматики и основ испанского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Испанский язык для общения и путешествий. Базовый курс	В рамках программы участники, обладающие базовыми знаниями в области испанского языка, смогут развить навыки говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения испанским языком. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Испанский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	В рамках программы участники освоят навыки устного общения на испанском языке и чтения письменных текстов на испанском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Итальянский язык	Занятия по изучению грамматики и основ итальянского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Итальянский язык для общения и путешествий. Базовый курс	В рамках программы участники, обладающие базовыми знаниями в области итальянского языка, смогут развить навыки говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения итальянским языком. (К занятиям допускаются участники прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Итальянский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	В рамках программы участники освоят навыки устного общения на итальянском языке и чтения письменных текстов на итальянском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Китайский язык	Занятия по изучению грамматики и основ китайского языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Китайский язык для общения и путешествий. Базовый курс	В рамках программы участники, обладающие базовыми знаниями в области китайского языка, смогут развить навыки говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения китайским языком. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Китайский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	В рамках программы участники освоят навыки устного общения на китайском языке и чтения письменных текстов на китайском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Немецкий язык	Занятия по изучению грамматики и основ немецкого языка и увеличению словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Немецкий язык для общения и путешествий. Базовый курс	В рамках программы участники, обладающие базовыми знаниями в области немецкого языка, смогут развить навыки говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения немецким языком. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Немецкий язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	В рамках программы участники освоят навыки устного общения на немецком языке и чтения письменных текстов на немецком языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Секреты немецкой грамматики. Продвинутый курс	В рамках программы участники, обладающие базовыми знаниями немецкого языка, смогут повысить уровень говорения, письма, аудирования, понимания текста с учётом использования сложных случаев грамматики немецкого языка. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Французский язык	Занятия по изучению грамматики и основ французского языка и увеличение словарного запаса для поддержания диалога с иностранцем.
	ОНЛАЙН Французский язык для общения и путешествий. Базовый курс	В рамках программы участники, обладающие базовыми знаниями в области французского языка, смогут развить навыки говорения, письма, аудирования и чтения на уровне A1.1 по общеевропейской шкале владения французским языком. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Французский язык для общения и путешествий. Продвинутый курс	В рамках программы участники освоят навыки устного общения на французском языке и чтения письменных текстов на французском языке. В результате освоения программы участники смогут поддерживать беседу в стандартных ситуациях зарубежной туристической поездки, соблюдая нормы речевого этикета. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Чарующий французский. Продвинутый курс	В рамках программы участники, обладающие базовыми знаниями французского языка, смогут через лучшие образцы французской прозы, поэзии, песенного творчества повысить уровень языковой культуры и навыков общения на французском языке. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Информационные технологии	ОНЛАЙН Бояться нельзя или Смартфон для повседневной жизни	В рамках программы участники освоят базовые пользовательские навыки. Дополнительные требования: наличие базовых навыков работы на компьютере. Предполагается входное тестирование.
	ОНЛАЙН Все о смартфонах. Чему и как учиться? (ОС Android/iOS)	В рамках программы участники освоят принципы работы на мобильном устройстве и возможности смартфонов.
	ОНЛАЙН Информационное пространство жизни. Базовый курс	В рамках программы участники приобретут опыт работы на основных информационных порталах и сервисах города Москвы (ЕМИАС, ГОСУСЛУГИ, Активный гражданин, gorod.mos.ru), научатся уточнять расписание, составлять индивидуальные маршруты движения и отслеживать транспортный график Москвы и Московской области в реальном времени; узнают о безопасных способах покупок в интернет-магазинах и агрегатах; уточнят представления о типологии и коммуникации в социальных сетях и Интернет-сообществах, о работе с облачными хранилищами. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Информационное пространство жизни. Вводный курс	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере. На занятиях будут уточнены представления о построении информационного пространства жизни современного человека.
	ОНЛАЙН Информационные технологии для москвичей	В рамках программы участники ознакомятся с ИТ возможностями, которые открыты москвичам благодаря программе "Информационный город", получат ответы на вопросы: Какие сервисы есть в Москве? Как правильно сформулировать информационный запрос? Где можно научиться слепому методу набора текста? Узнают о доступных мобильных технологиях и сервисах и т. д.
	ОНЛАЙН Мультимедиа и технологии. Вводный курс	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере и будут уверенно ориентироваться

Направление	Поднаправление	Описание
		в процессах и этапах создания фото, изображений и видеоматериалов.
	ОНЛАЙН Онлайн-сервисы и пространство в сети Интернет. Вводный курс	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере и смогут уверенно взаимодействовать с интернет-пространством и его элементами: сайтами, блогами, форумами, социальными сетями, а также определяют дальнейшую образовательную траекторию в данном направлении.
	ОНЛАЙН Основы видеомонтажа: от идеи до результата. Базовый курс	В рамках программы участники приобретут навыки работы с фильтрами и эффектами; расширят представления об инструментах видеоредакторов и линейного монтажа. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления).
	ОНЛАЙН Основы видеомонтажа: от идеи до результата. Вводный курс	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере. При изучении курса у участников сформируется представление о процессе и этапах монтажа видео. Опираясь на знания о теории монтажа, участники приобретут базовые знания по работе с интерфейсом видеоредакторов (работа с тайм-лайном).
	ОНЛАЙН Основы компьютерной графики: обработка фотографий в графических редакторах. Базовый курс	В рамках программы участники приобретут навыки работы со слоями, фильтрами и эффектами; расширят представления об инструментах фотокоррекции и цифровой обработки изображений. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Основы компьютерной графики: обработка фотографий в графических редакторах. Вводный курс	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере. На занятиях участники актуализируют знания о «рабочем пространстве» графического дизайнера; определяют типовой набор инструментов графического редактора и освоят базовый интерфейс программ по обработке изображений.
	ОНЛАЙН Основы создания сайтов. Базовый курс	В рамках программы участники будут уверенно ориентироваться в современной типологии Интернет-ресурсов и структурных компонентах, необходимых для реализации проектов разного уровня и смогут свободно использовать необходимый технический инструментарий для создания сайта и публикации его в сети (домен и хостинг). Обязательное условие зачисления на программу – прохождение вводного курса «Онлайн-сервисы и пространство в сети Интернет».
	ОНЛАЙН Работа с офисными приложениями. Базовый курс	В рамках программы участники освоят дополнительные навыки работы с офисным пакетом программ и их инструментами. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Работа с офисными приложениями. Вводный курс	В рамках программы участники освоят основы офисного пакета программ и их инструментов.
	ОНЛАЙН Смартфон на каждый день (смартфон ОС IOS)	В рамках программы участники ознакомятся с типологией операционных систем для мобильных устройств и особенностей ОС IOS.
	ОНЛАЙН Смартфон ОС Андроид. Вводный курс	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере и мобильных устройствах. На занятиях участники изучат типологию операционных систем для мобильных устройств и особенности ОС Android, получат общее представление о программах и настройках, научатся настраивать устройства для подключения к сети Wi-Fi для регистрации электронного почтового адреса и использования Google Play Market.
	ОНЛАЙН Смартфоны и компьютеры - это удобно,	В рамках программы участники освоят базовые пользовательские навыки. Дополнительные требования: наличие базовых навыков

Направление	Поднаправление	Описание
	практично	работы на компьютере. Предполагается входное тестирование.
	ОНЛАЙН Современные средства и инструменты удаленного общения на смартфоне, планшете ОС Андроид. Продвинутый курс	В рамках программы участники расширят знания о возможностях мобильного устройства для обмена текстовыми и голосовыми сообщениями, а также для совершения видео-звонков; приобретут опыт выбора подходящих приложений по отзывам и рейтингам; научатся устанавливать и настраивать антивирусное программное обеспечение и приложения для «тонкой» настройки смартфона или планшета. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Социальные сети	В рамках программы участники определяют уровень владения навыками работы на компьютере. На занятиях участники получают общее представление о пространстве различных социальных сетей: об особенностях аудитории, способах защиты личной информации, возможностях повышения эффективности организации личного информационного поля. Участники освоят алгоритм регистрации в социальной сети по выбору и научатся устанавливать приложение для общения в социальных сетях.
	ОНЛАЙН Социальные сети и мир онлайн. Чему и как учиться?	В рамках программы участники изучат основы и правила использования популярных социальных сетей (Facebook, Vkontakte, Instagram, Twitter, YouTube).
	ОНЛАЙН Социальные сети: неограниченные возможности для общения и развития	В рамках программы участники актуализируют представление о популярных социальных сетях (Facebook, Vkontakte, Instagram, Twitter, YouTube) и научатся создавать свою страницу, искать друзей, знакомиться и общаться в социальной сети, делать публикации, подбирать и размещать фотографии, освоят терминологию Интернет-пространства. Смогут использовать публичные группы и каналы для общения, развития и самообразования по различным тематикам.
	ОНЛАЙН Социальные сети: я - блогер	В рамках программы участники закрепят навыки работы в выбранной социальной сети, научатся организовывать пространство блога и осуществлять перекрестную поддержку страницы блога со страницей в социальной сети. В процессе создания блога участники приобретут опыт по эффективному оформлению и продвижению своей страницы, привлечению единомышленников, созданию публикаций, обсуждений. Для контентной поддержки блога участники освоят правила стиля и продвижения материала, поиска и первичной обработки изображений, не нарушая правила лицензии.
	ОНЛАЙН Социальные сети: я – блогер! - Смартфон (ОС Android)	В рамках программы слушатели изучат основы блоггинга: основные понятия, виды блогов, требования к написанию и оформлению текстов с помощью телефона на базе ОС Android.
	ОНЛАЙН Школа блогеров	В рамках программы участники создадут собственные проекты в команде и индивидуально.
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. История/ Искусство	ОНЛАЙН История зарубежного искусства	В рамках программы участники ознакомятся с историей зарубежного искусства и основами работы с художественным замыслом: материалы и техники, композиция, свет и цвет.
	ОНЛАЙН История Москвы и России для всех поколений	В рамках программы слушатели ознакомятся с историей Московского Кремля, Красной площади, ряда исторических мест столицы и иных городов России.
	ОНЛАЙН История Москвы. Вводный курс	В рамках программы участники актуализируют знания по истории и культуре г. Москвы, познакомятся с основами москвоведения.
	ОНЛАЙН История русского искусства	В рамках программы участники познакомятся с историей русского искусства.
	ОНЛАЙН История, культура России	Занятия по изучению этапов истории становления России, ее культуры, искусства, человеческого быта в разрезе разных эпох.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Клуб любителей истории	В рамках программы участники обсудят исторические события и явления, не имеющие однозначного толкования и объяснения.
	ОНЛАЙН Клуб любителей истории Отечества	В рамках программы слушатели познакомятся с новинками исторической литературы и поучаствуют в живом обсуждении малоизвестных и дискуссионных вопросов российской истории XX века. Программа включает в себя несколько видов занятий: - лекции с презентацией уникальных фондовых коллекций музея; - интерактивные образовательные программы, мастер-классы; - кинопоказы с обсуждением, просмотр редкой кинохроники XX столетия из собрания музея; - прогулки по Москве с осмотром достопримечательностей «пушкинской поры»; - посещение Открытого фондового хранения - хранилища подарков лидерам советского государства; - овладение навыками профессии экскурсовода и составление своего экскурсионного маршрута по залам экспозиции.
	ОНЛАЙН Мой город моя история	Краеведческая образовательная интерактивная программа «Мой город – моя история» направлена на сохранение истории Пресненского района и личных историй его жителей, являющихся частью общего исторического наследия.
	ОНЛАЙН Московведение. Я шагаю по Москве. Продвинутый курс	В рамках программы участники расширят представления о культурном пространстве Москвы в историческом контексте и рассмотрят основные этапы развития города в следующих аспектах: архитектура, промышленность, транспорт, образование, здравоохранение, театр, музеи, спорт и др. Изучат эволюцию художественных и архитектурных стилей города в результате применения интерактивных технологий (виртуальные экскурсии, видео-лекции), а также выездных занятий по выбранным направлениям жизни города. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы по данному направлению)
	ОНЛАЙН Наше наследие: хранители истории	В рамках программы участники ознакомятся с методологией изучения истории собственной семьи, рода в контексте истории России и Москвы.
	ОНЛАЙН Образ человека в искусстве	Человек – главный герой портретной живописи, книжной иллюстрации, исторической и религиозной картины, бытового жанра. Слушатели смогут погрузиться в искусство Востока, античности, западного Средневековья, Возрождения, Древней Руси, европейское и отечественное искусство Нового и Новейшего времени и рассмотреть его в историческом окружении.
	ОНЛАЙН Памятники мирового искусства. Базовый курс	В рамках программы участники ознакомятся с выдающимися произведениями искусства и культуры России и мира. В процессе лекций у участников сформируется собственная позиция по восприятию традиционных и современных направлений художественного творчества). (К занятиям допускаются участники прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Памятники мирового искусства. Вводный курс	В рамках программы участники сформируют общее представление о мировом искусстве, его сущности и особенностях, видах, жанрах, месте и роли в жизни человека и общества, тенденциях и проблемах его исторической эволюции. Научатся видеть и чувствовать прекрасное в произведениях искусства, анализировать произведения живописи, ваяния, зодчества; отличать подлинное искусство от псевдоискусства.
	ОНЛАЙН Памятники отечественного искусства	В рамках программы участники смогут ориентироваться в мировых стилях различных видов искусства, знать возможности их реализации в истории искусства России, понимать выдающиеся произведения искусства в рамках искусствоведческой науки.
	ОНЛАЙН Разгадки тайн большого террора 1937-1938 гг	В рамках программы участники ознакомятся с уникальными фактами истории массовых репрессий в СССР в период с 1928-1939гг.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Я – москвовед. Москва златоглавая. Базовый курс	В рамках программы участники получают представление об отражении истории России в культурном пространстве Москвы и основных этапах общественно-политического и социокультурного развития города. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Клубная работа	ОНЛАЙН Возраст и карантин здоровью не помеха: разговор о возможностях	Программа «Возраст и карантин здоровью не помеха: разговор о возможностях», подготовленная профессорами и доцентами Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, поможет вам без потерь пережить не очень простое время пандемии и самоизоляции. Практикующие психологи, неврологи, психиатры, профессионалы в области социальной работы, биологи расскажут, как создать дома максимально комфортные условия, как сохранить бодрость тела и духа в условиях длительного нахождения в замкнутом пространстве квартиры, научат физическим упражнениями для улучшения общего тонуса и эмоционального состояния, способам профилактики нарушений памяти, внимания, которые можно ежедневно практиковать в домашних условиях. В ходе программы вы соберете собственный «банк методик здорового образа жизни». Особое внимание уделено профилактике семейных конфликтов, количество которых неизбежно увеличивается в период изоляции. Профессиональный психолог проведет с вами тренинг и научит отстаивать точку зрения так, чтобы никого не обидеть. И главное, у вас будет возможность получить ответы специалистов на ваши личные вопросы!
	ОНЛАЙН Волонтеры серебряного возраста	В рамках программы участники изучат основы волонтерского движения.
	ОНЛАЙН Вопросы к неврологу	В ходе программы «Вопросы к неврологу», подготовленной врачами кафедры нервных болезней Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, вы узнаете о «старении» нервной системы и способах его профилактики. Под руководством специалистов освоите комплекс практик и упражнений, развивающих внимание, логику, память, мышление. Опытный невролог расскажет вам об основных причинах головокружения в пожилом возрасте, научит упражнениям, направленным на уменьшение этого неприятного состояния. Будет уделено внимание нарушениям сна и способам профилактики бессонницы. Вместе с командой неврологов вы разберете причины тремора в пожилом возрасте, научитесь с ним справляться, освоите комплекс упражнений для формирования правильного дыхания, укрепления мышц спины и улучшения двигательных функций. На каждом занятии будет время получить у врачей ответы на интересующие вас вопросы!
	ОНЛАЙН Дискуссионный клуб	В рамках программы участники обсудят актуальные темы клуба - в сфере спорта, культуры, искусства и т.д. В качестве приглашенных гостей - компетентные эксперты, представляющие позицию академического, профессионального сообщества, государственных структур и институтов гражданского общества. Встречи с учеными, журналистами, гражданскими активистами.
	ОНЛАЙН Евтушенко и мы. Сотворческая мастерская	В рамках программы участники ознакомятся с жизнью и творчеством Евтушенко.
	ОНЛАЙН Здоровое пищеварение: выход	Программа «Здоровое пищеварение: выход есть», подготовленная профессорами и доцентами Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, поможет вам сформировать привычки, необходимые для здорового пищеварения. Стоматолог расскажет об особенностях ухода за полостью рта с учетом возраста и способов замещения отсутствующих зубов. С терапевтом и гастроэнтерологом вы побеседуете об основных заболеваниях органов пищеварения, научитесь выявлять их симптомы, понимать, когда стоит обратиться за профессиональной помощью. Сотрудники кафедры ЮНЕСКО «Здоровый образ жизни – залог успешного развития» познакомят вас с принципами

Направление	Поднаправление	Описание
		рационального питания, научат подсчитывать собственную суточную потребность в основных питательных веществах и формировать здоровый рацион. Профессиональный биолог расскажет об особенностях продуктов дачи и рынка, о ГМО, научит разбираться в маркировке продуктов питания. И главное, у вас будет возможность получить ответы специалистов на ваши личные вопросы!
	ОНЛАЙН Клуб «Умелые руки»	В рамках программы участники изучат различные виды творчества.
	ОНЛАЙН Клуб активного гражданина	В рамках программы участники изучат ряд актуальных вопросов, касающихся развития города.
	ОНЛАЙН Клуб Бабушка-внук	В рамках программы участники изучат основы межпоколенческого общения в семье.
	ОНЛАЙН Клуб Глас народа	В рамках программы участники обсудят наиболее острые проблемы современной внутренней политики и международных отношений.
	ОНЛАЙН Клуб книголюбов	В рамках программы участники познакомятся с редкими книгами, узнают больше об истории отечественной литературы, примут участие в поэтических и творческих вечерах.
	ОНЛАЙН Клуб любителей киберспорта	В рамках программы участники изучат киберспортивные мероприятия и лучшие практики в них.
	ОНЛАЙН Клуб любителей кино	В рамках программы участники обсудят зарубежные и отечественные фильмы разных лет.
	ОНЛАЙН Клуб путешественника	В рамках программы участники освоят поиск и анализ средств размещения в России и за рубежом, изучат туристские формальности при оформлении документов, а также освоят социальные сети в туризме.
	ОНЛАЙН Клуб Соседи	В рамках программы участники обсудят ряд вопросов: как пожилому человеку стать посредником в разрешении внутрисемейных конфликтов между своими внуками, детьми и другими близкими? Как сохранить себя в конфликте и остаться нейтральным? Как организовать и поддерживать работу соседского центра?
	ОНЛАЙН Мастерская "Лидер"	В рамках программы участники освоят ряд тем: - Формирование лидерских качеств; - Развитие навыков командообразования; - Организация волонтерского движения в МСУ.
	ОНЛАЙН Мастерская Арины Родионовны	В рамках программы участники освоят ряд направлений: - Совместные проекты и события со студентами ИСПО им. К.Д. Ушинского МГПУ - Изучение лучших практик работы с детьми - Обсуждение проблемных ситуаций в семье и поиск инструментов бесконфликтного общения.
	ОНЛАЙН Москва и москвичи	В рамках программы участники изучат традиции города, организуют выставку коллекций, фоторабот о Москве.
	ОНЛАЙН Музыкальная гостиная	В рамках программы участники узнают, как правильно подобранная музыка влияет на организм человека. Научатся с помощью музыки снижать ощущение тревоги, неуверенности, раздражительности, стресса и восстанавливать гармонию с миром природы. Занятия включают практикумы вокального и хорового пения, а также развивают умения двигаться под музыку ритмично и согласно темпу и характеру музыкального произведения.
	ОНЛАЙН Поэтический клуб	Программа представляет собой цикл литературных гостиных, посвященных различным темам: фольклору, генеалогии, русской и зарубежной литературе (от древней до современной). Литературная гостиная – интерактивный формат просветительского занятия, разработанный сотрудниками института и позволяющий доступно,

Направление	Поднаправление	Описание
		увлекательно и наглядно представить слушателям материал, связанный с историей и современным состоянием русской литературы и культуры.
	ОНЛАЙН Правда и мифы об артериальной гипертонии: консультация терапевта, кардиолога, невролога	В ходе программы «Правда и мифы об артериальной гипертонии: консультация терапевта, кардиолога и невролога», подготовленной профессорами и доцентами Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, вы узнаете о возможностях продления периода активного долголетия при артериальной гипертонии в сочетании с подагрой, фибрилляцией предсердий, ожирением, сахарным диабетом 2 типа, тугоухостью, мочекаменной болезнью, ишемией головного мозга, патологией легких, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, головокружениями. У вас будет возможность поговорить с терапевтами об остеопорозе и возможности коррекции нарушений обмена кальция в пожилом возрасте, узнать, на что обращать внимание, чтобы ваше давление было в пределах нормальных величин, а почки, головной мозг и сердце оставались максимально здоровыми. Невролог обучит вас навыкам самодиагностики нарушений вестибулярного аппарата, покажет упражнения, способствующие уменьшению головокружений. Кардиолог научит диагностировать и предотвращать одно из самых частых нарушений сердечного ритма, возникающее при гипертонии. Неврологи, кардиологи и терапевты университета в первую очередь ждут на программе лиц с артериальной гипертонией и готовы отвечать на любые вопросы, касающиеся этого заболевания.
	ОНЛАЙН Пресс-центр	В рамках программы участники освоят ряд направлений: - Освещение образовательных событий МСУ; - Подготовка материалов для сайта МСУ; - Изучение правил организации фото и видеосъемки.
	ОНЛАЙН Профилактика и ранняя диагностика глаукомы	Программа «Профилактика и ранняя диагностика глаукомы» подготовлена специалистами кафедры глазных болезней Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова. Вы узнаете о том, что такое глаукома, может ли она быть причиной инвалидности. Опытный офтальмолог научит, как распознавать глаукому, покажет, как измерять внутриглазное давление, расскажет, что делать при глаукоме, чтобы сохранить зрение максимально долго. И самое главное, на каждом занятии будет время получить у врачей ответы на интересующие вас вопросы!
	ОНЛАЙН Самоуправление здоровьем(клубная программа)	В рамках программы участники изучат методики диагностики физического развития и управления им.
	ОНЛАЙН Социальный театр	В рамках программы участники освоят основы театрального искусства.
	ОНЛАЙН Стресс: знай врага в лицо	Участие в программе «Стресс: знай врага в лицо», созданной специалистами кафедры нормальной физиологии и медицинской физики Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова, поможет вам разобраться в многообразии видов и проявлений стресса, узнать о роли стресса в развитии психосоматических заболеваний. Педагоги из медицинского университета расскажут о влиянии стресса на сердечно-сосудистую систему, сон, иммунитет и пищеварение. Под руководством опытных специалистов вы приобретете навыки самодиагностики стрессовых состояний, научитесь менять свой образ жизни в сторону снижения воздействия стрессовых ситуаций. Особое внимание в программе уделено теме влияния стресса на формирование болевых ощущений, роли физиотерапии в избавлении от боли. На каждом занятии будет время получить ответы на интересующие вас вопросы!

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Территория финансовой безопасности (клубная программа)	В рамках программы участники изучат основы финансовой безопасности: как сохранить и правильно распорядиться финансами.
	ОНЛАЙН Хороший прогноз: как распознать онкопатологию на ранних стадиях	Программа «Хороший прогноз: как распознать онкопатологию на ранних стадиях» создана врачами двух кафедр Московского государственного медико-стоматологического университета им. Е.А. Евдокимова специально для лиц старшего возраста. Специалисты кафедры онкологии и лучевой терапии расскажут о доступных методах раннего выявления предраковых и онкологических заболеваний молочной железы, предстательной железы, кишечника, шейки матки, легких, научат слушателей методам самостоятельной оценки симптомов, подозрительных в отношении предраковых и онкологических заболеваний, часто встречающихся в «серебряном» возрасте. Сотрудники кафедры лучевой диагностики помогут сориентироваться в доступных диагностических исследованиях, расскажут кто и когда направляет на рентгенологические, ультразвуковые исследования, когда стоит выполнять магнитно-резонансную, компьютерную томографию. Вы узнаете, какие исследования проводятся бесплатно, какие документы для них нужны, какие исследования надо проходить на регулярной основе. И главное, у вас будет возможность получить ответы врачей на ваши личные вопросы!
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Образовательный практикум	ОНЛАЙН География путешествий: мой идеальный маршрут. Базовый курс	В рамках программы участники смогут разрабатывать маршруты и планировать бюджет путешествий (на примере различных географических мест: альпийский регион, Святая земля, Америка, Сибирь и др.). (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН География путешествий. Вводный курс	В рамках программы участники смогут формировать программу путешествия с учетом географических и исторических особенностей региона.
	ОНЛАЙН Клубок правовой грамотности для людей предпенсионного возраста и пенсионеров	В рамках программы участники освоят основы правовой грамотности в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты.
	ОНЛАЙН Клубок финансовой грамотности	В рамках программы участники освоят основы и правила управления личными финансами.
	ОНЛАЙН Литературное творчество	В рамках программы участники познакомятся с основными жанрами малой прозы: рассказ, очерк, эссе. Научатся анализировать тексты с учетом современного состояния лингвистики.
	ОНЛАЙН Литературное творчество в современном мире	В рамках программы участники изучат лучшие образцы малых литературных жанров: рассказа, очерка и эссе в русской и зарубежной литературе, смогут использовать приёмы построения и написания художественных текстов в авторских произведениях, включая написание мемуаров, сказок и рассказов для детей, истории семьи.
	ОНЛАЙН Литературное творчество и журналистское мастерство	В рамках программы участники научатся анализировать текст с помощью методов «медленного» и критического чтения, редактировать статьи, познакомятся с приемами развития воображения и мышления, необходимыми для создания оригинального текста.
	ОНЛАЙН Основы финансовой и правовой грамотности населения. Базовый курс	В рамках программы участники приобретут знания о видах финансового мошенничества: с использованием банковских карт, интернет-мошенничества, мобильные мошенничества, финансовые пирамиды, форекс. Участники получают рекомендации по финансовой безопасности, правилам пользования банковскими картами и эффективному взаимодействию с кредитными организациями. Участники повысят свой уровень правовой культуры в вопросах защиты прав потребителей, ЖКХ, наследственных отношений, судебных споров, субсидий и компенсаций. В процессе изучения

Направление	Поднаправление	Описание
		участники освоят терминологию, необходимую в повседневной жизни. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Основы финансовой и правовой грамотности населения. Вводный курс	В рамках программы участники получают представления о подходах к планированию и оптимизации личного бюджета: виды, формат отслеживания, контроль за расходами и их корректировкой. На занятиях приобретут знания о системе современного Российского Законодательства, направлениях и видах правовой помощи лицам старшего возраста и возможностях получения консультации по юридическим вопросам.
	ОНЛАЙН Правовая грамотность	Занятия по изучению своих прав, обязанностей и нормативно-правовых актов, регулирующих отношения между людьми.
	ОНЛАЙН Правовая и экономическая культура	В рамках программы участники получают представления о подходах к планированию и оптимизации личного бюджета: виды, формат отслеживания, контроль за расходами и их корректировкой. На занятиях приобретут знания о системе современного Российского Законодательства, направлениях и видах правовой помощи лицам старшего возраста и возможностях получения консультации по юридическим вопросам.
	ОНЛАЙН Современный этикет. Практический курс	В рамках программы участники смогут уверенно использовать правила и принципы этикета в повседневной жизни и разных жизненных ситуациях.
	ОНЛАЙН Социальная грамотность	В рамках программы участники освоят и сформируют социальный опыт, позволяющий активно сосуществовать в обществе.
	ОНЛАЙН Технологические тренды XXI века	В рамках программы участники освоят общие представления о технологиях, используемых в XXI веке.
	ОНЛАЙН Тренажер развития познавательных способностей	В рамках программы участники освоят методики и упражнения, направленные на развитие умственной деятельности, логического мышления, внимания, наблюдательности. Программа разработана с учетом индивидуальных потребностей пожилых людей.
	ОНЛАЙН Экология человека. Как выжить в мегаполисе	В рамках программы участники сформируют основы ответственного отношения к состоянию окружающей среды и своего здоровья.
	ОНЛАЙН Экономическая и финансовая грамотность	В рамках программы участники освоят базовые знания по экономике, понимание основных закономерностей протекания социально-экономических процессов в жизни общества и формирование навыков по эффективному управлению личными финансами.
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Проф/подготовка	ОНЛАЙН Этикет: кодекс цивилизованного поведения	В рамках программы участники ознакомятся с краткой историей этикета, правилами поведения в различных социальных обществах, влиянием этических норм на формирование правил поведения.
	ОНЛАЙН 3D моделирование и печать в пищевой промышленности	В рамках программы участники изучат структурное моделирование, узнают, что такое 3D моделирование, смоделируют собственные конструкции.
	ОНЛАЙН Аддитивные технологии	В рамках программы участники изучат основы технологий 3D-моделирования и печати.
	ОНЛАЙН Графический дизайнер	В рамках программы участники изучат основы создания визуальных коммуникаций в сфере брендинга и рекламы.
	ОНЛАЙН Звукорежиссер	В рамках программы участники освоят звуковые художественные образы, формирование драматургии звука, концепции звука, создание новых звуков, их фиксацию и обработку.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Как открыть собственный бизнес?	В рамках программы участники освоят основные этапы открытия бизнеса и меры поддержки предпринимательства в Москве.
	ОНЛАЙН Как провести интересную экскурсию или организовать тур?	В рамках программы участники ознакомятся с организацией туристической и экскурсионной деятельности, лучшими сервисами бронирования билетов и гостиниц.
	ОНЛАЙН Коммерциализация хобби. Создай свой бизнес	В рамках программы участники получают ответ на вопросы: как типы личности влияют на хобби? как оценить перспективы хобби? как выбрать партнеров? как правильно представить своё хобби?
	ОНЛАЙН Кондитер	В рамках программы участники освоят рецепты и секреты изготовления кондитерских изделий и их роли в рационе здорового питания.
	ОНЛАЙН Контроль качества при производстве пищевых продуктов с применением искусственного интеллекта	В рамках программы участники освоят основные элементы контроля качества продуктов питания: планирование, инспекционный контроль, стимулирование и ответственность субъектов системы менеджмента качества, а также специальные методы, такие как: профилактика брака в процессе разработки продукции; испытание продукции; сертификация продукции; аттестация технологических процессов, исполнителей и рабочих мест производственных операций; государственный надзор за соблюдением стандартов производимой продукции и т.п.
	ОНЛАЙН Мастер ЖКХ	В рамках программы участники освоят навыки профессии мастера ЖКХ, осуществляющего практически все виды работ для нормального функционирования многоквартирного дома.
	ОНЛАЙН Мастер отделочных работ	В рамках программы участники изучат основы материаловедения и технологии штукатурных, малярных и обойных работ.
	ОНЛАЙН Мастер столярно-плотничных работ	В рамках программы участники изучат основы столярных работ.
	ОНЛАЙН Наставник - профессиональная передача опыта	В рамках программы участники научатся обобщать и эффективно передавать свой опыт молодому поколению.
	ОНЛАЙН Основы столярных работ	В рамках программы участники освоят основы столярных работ, шиповые изделия, изготовление изделия.
	ОНЛАЙН Основы управления многоквартирным домом	В рамках программы участники изучат технологии управления хозяйственными процессами жизнеобеспечения многоквартирного дома и лучшие практики их организации в разных районах Москвы, а также вопросы разграничения полномочий между жителями, управой, префектурой и другими городскими организациями, службами.
	ОНЛАЙН Пекарь	В рамках программы участники освоят рецепты и секреты изготовления хлебобулочных изделий.
	ОНЛАЙН Промышленный дизайнер	В рамках программы участники освоят визуализацию различных предметов, учитывая особенности конкретного изделия и его будущего применения.
	ОНЛАЙН Пчеловодство	В рамках программы участники получают теоретические и практические знания в области содержания, размножения, роста семей пчел, комплексного использования пчелиных семей, профилактики болезней, создании кормовой базы.
	ОНЛАЙН Роботы-манипуляторы и средства контролинга с искусственным интеллектом	В рамках программы участники освоят базовое изучение робототехники на трех платформах, визуальное и объектно-ориентированное программирование, трехмерное и имитационное моделирование, вопросы информационной безопасности и искусственного интеллекта.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Сам себе фотограф. Базовый курс	В рамках программы участники изучат основы создания фотографий, а также использования графических редакторов. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления).
	ОНЛАЙН Сварщик	В рамках программы участники освоят комплекс теоретических и практических компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности сварщика по международным стандартам качества.
	ОНЛАЙН Технолог-эстетист	В рамках программы участники освоят навыки оказания косметических услуг по уходу за лицом и телом, а также поддержания здоровья и естественной красоты.
	ОНЛАЙН Управление многоквартирным домом	В рамках программы участники ознакомятся с технологиями управления хозяйственными процессами жизнеобеспечения многоквартирного дома и лучшими практиками их организации в разных районах Москвы, а также с вопросами разграничения полномочий между жителями, управой, префектурой и другими городскими организациями, службами.
	ОНЛАЙН Уход за лежачими больными в домашних условиях, как основы паллиативной (компенсирующей) медицины	В рамках программы участники смогут профессионально ухаживать за лежачими больными, учитывая особенности заболевания. Научатся выполнять массаж для предупреждения пролежней, а также составлять сбалансированный рацион питания больного.
	ОНЛАЙН Художник-аниматор	В рамках программы участники изучат основы создания иллюзии объекта или персонажа с помощью профессиональных приемов.
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Психологические тренинги	ОНЛАЙН Бесконфликтное поведение	В рамках программы участники проработают стратегии и модели бесконфликтного поведения личности.
	ОНЛАЙН Взаимоотношения с детьми и внуками	В рамках программы участники проработают основы коммуникации лиц серебряного возраста с молодежью, построение доверительных отношений в рамках семьи.
	ОНЛАЙН Как остаться с внуками на ты или секреты межпоколенческой коммуникации	В рамках курса участники проработают имеющиеся у них барьеры в коммуникации и научатся их преодолевать и устанавливать связь между поколениями.
	ОНЛАЙН Окружающая среда: диалог поколений	В рамках курса участники смогут обсудить вопросы влияния на здоровье различных социальных и экологических факторов; оценить некоторые показатели своего здоровья и психических процессов (силы, подвижности, уравновешенности нервной системы и др.); познакомятся с технологиями сохранения здоровья, позитивного настроения, оптимизма.
	ОНЛАЙН Психологическая школа ухода за больными	В рамках программы участники познакомятся с эмоциональными и психологическими особенностями тяжело болеющих людей, отработают практические стратегии установления психологически грамотного баланса заботы о близком человеке.
	ОНЛАЙН Психологические проблемы общения. Базовый курс	В рамках курса участники смогут понимать этапы коммуникативного процесса, освоят правила и приемы передачи и получения информации в режимах «онлайн» и «офлайн». (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Психологические проблемы общения. Вводный курс	В рамках курса участники познакомятся с различными видами общения и получат рекомендации по его эффективному использованию.
	ОНЛАЙН Психологические проблемы общения.	В рамках курса участники отработают практические стратегии и модели бесконфликтного поведения личности; научатся слышать и

Направление	Поднаправление	Описание
	Продвинутый курс	понимать истинные потребности, мотивы и чувства собеседника; разрешать сложные и запутанные ситуации, не вступая с собеседником в противостояние; выстраивать комфортные и гармоничные отношения с близкими. Участники научатся самостоятельно регулировать собственное поведение и определять стратегию общения с собеседником или с группой. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Водный и Базовый курсы данного направления)
	ОНЛАЙН Психологические тренинги	Занятия по изучению способов и приемов различных терапий, таких как арт-терапия, упражнения на тренировку памяти и концентрации внимания.
	ОНЛАЙН Психология дошкольника или как помочь внуку. Базовый курс	В рамках курса участники научатся наблюдать и анализировать содержание детской игры, проводить различные виды развивающих игр. На занятиях участники приобретут опыт использования возможностей технических средств и программного обеспечения (виртуальные экскурсии, обучающие фильмы с использованием VR-технологии, развивающие игры для ПК и мобильных устройств). (К занятиям допускаются слушатели, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Психология дошкольника или как помочь внуку. Вводный курс	В рамках курса участники ознакомятся с системой оценки развивающих качеств игрушек, игр, игровых пособий, оборудования; смогут стать активными участниками экспертизы современных игрушек и игр для дошкольников; научатся выбирать игрушки для разных видов деятельности детей с 3-х до 7-ми лет.
	ОНЛАЙН Психология личностного роста серебряного возраста. Базовый курс	В рамках курса участники научатся анализировать и управлять изменениями в траектории жизненного пути (осуществлять выборы в образовательной сфере, межличностных отношениях, в формах проведения досуга, поддержания здорового образа жизни). Участники изучат возможности жизненной рефлексии с использованием интернет-технологий (социальные сети, блоги, ведение тематических форумов). (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Психология личностного роста серебряного возраста. Вводный курс	В рамках курса участники приобретут навыки построения траектории личностного развития в современной городской среде по различным направлениям: образование, семья, хобби, волонтерство, профессиональная деятельность. В результате курса участники сформируют индивидуальную ментальную карту личностного роста.
	ОНЛАЙН Психология подростка или как помочь внуку. Базовый курс	В рамках курса участники приобретут опыт коммуникации с подростками, направленный на решение проблем неуверенности, заниженной или завышенной самооценки, отсутствия друзей, наличия игровой- или интернет- зависимости, сложности выбора профессии. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Психология подростка или как помочь внуку. Вводный курс	В рамках курса участники расширят представления об особенностях общения с подростками. На занятиях научатся определять стиль воспитания в семье и его влияние на формирование личности подростка, получают практические рекомендации по созданию доверительных и директивных отношений в семье.
	ОНЛАЙН Психология развития	В рамках программы участники проработают закономерности развития личности и способы преодоления кризисов.
	ОНЛАЙН Психология раннего детства или как помочь внуку. Базовый курс	В рамках курса участники приобретут опыт общения с малышами на разных этапах развития: новорожденный, младенчество, ранний возраст. Научатся определять и анализировать особенности развития детей раннего возраста, создавать оптимальную для ребенка развивающую среду дома. По итогам курса у участников сформируется электронное портфолио со списком Интернет-ресурсов (статей и обзоров по изучаемой проблематике,

Направление	Поднаправление	Описание
		аудиокниги, песни, звуковая визуализация). (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Психология раннего детства или как помочь внуку. Вводный курс	В рамках курса участники ознакомятся с системой оценки развивающих качеств игрушек и игровых пособий; смогут стать активными участниками экспертизы современных игрушек для малышей; научатся выбирать игрушки для разных видов деятельности детей с рождения до 3-х лет.
	ОНЛАЙН Секреты добрососедства	В рамках программы слушатели познакомятся с лучшими практиками выстраивания добрососедских отношений в разных районах Москвы, организацией местных сообществ, проектной деятельностью на уровне объединений жителей многоквартирных домов.
ОНЛАЙН Интеллектуальный клуб. Творческие мастерские	ОНЛАЙН Авторская кукла. Базовый курс	В рамках программы участники получают знания в области пластической анатомии для создания кукольных пропорций головы, туловища и конечностей. Приобретут навыки по изготовлению корпусной куклы из запекаемого пластика, освоят технологию поэтапного создания кукольной модели, научатся правильно запекать кукольные детали. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Авторская кукла. Вводный курс	В рамках программы участники ознакомятся с краткой историей и типологией необычных кукол исторического прошлого и современности, приобретут навыки работы с горячим пластиком. В процессе лекций будут изучены и освоены современные пластические техники работы над кукольными аксессуарами: имитационная, миллефиори, эструдерная, тростевая.
	ОНЛАЙН Авторская кукла. Продвинутый курс	В рамках программы участники приобретут знания и навыки работы с самоотвердевающими пластическими материалами, приобретут навыки профессиональной работы с пластиком la doll (или любым из самоотвердевающих марок), ознакомятся с особенностями их наложения на базовую основу, способами шлифовки готовых форм, освоят вставку стеклянных или пластиковых глаз, научатся сборке, росписи, созданию костюма из грунтованного текстиля. Также участники научатся создавать кукольную прическу из трессовых или трикотажных материалов. По окончании курса каждый изготовит куклу по индивидуальному образцу. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный и Базовый курсы данного направления).
	ОНЛАЙН Акварельная живопись	Занятия по изучению техник и приемов акварельной живописи.
	ОНЛАЙН Витражи	В рамках программы участники ознакомятся с техникой классического витража.
	ОНЛАЙН Волшебный ларец Кинусайга (пэчворк без иглы). Базовый	В рамках программы участники научатся простейшим приемам и способам работы в технике пэчворк с использованием разнообразной декоративной стежки и строчки, освоят технику «разноцветная спираль» и приемы шитья из разноцветных лоскутков. Также участники создадут выразительные сюжеты в японской технике «Кинусайга». (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Волшебный ларец Кинусайга (пэчворк без иглы). Вводный	В рамках программы участники освоят раскрой лоскутков и лоскутных деталей, изготовление шаблона, научатся изготавливать подушечки из полос, квадратов и ромбов.
	ОНЛАЙН Живопись с нуля (правополушарное рисование)	В рамках программы участники освоят технику правополушарного рисования.
	ОНЛАЙН Задорный каблучок (народный танец)	В рамках программы участники ознакомятся с обычаями и особенностями разных народов, а также овладеют навыками танца.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Короткий рисунок с живой натуры	В рамках программы участники ознакомятся с созданием набросков для передачи мимики и телодвижений живой натуры.
	ОНЛАЙН Креативная живопись	В рамках программы участники ознакомятся с креативными техниками рисования и развитием навыков их использования.
	ОНЛАЙН Музыка - души бальзам (музыкально-просветительский лекторий)	В рамках программы участники ознакомятся с видами музыкального искусства.
	ОНЛАЙН Переплет и ремонт книги в домашних условиях	В рамках программы участники научатся ремонтировать книги в домашних условиях без специальных переплетных инструментов.
	ОНЛАЙН Прикладная живопись	В рамках программы участники ознакомятся с основами прикладной живописи.
	ОНЛАЙН Рисунок/графика	В рамках программы участники изучат продвинутый уровень академического рисунка - рисование человека (портрет, полу фигура, фигура).
	ОНЛАЙН Студия семейного досуга и творчества	В рамках программы участники освоят различные техники изготовления сувениров, предметов домашнего обихода, подарков, сделанных своими руками.
	ОНЛАЙН Танцем вместе (эстрадная хореография)	В рамках программы участники ознакомятся с историей эстрадного танца и обучатся основным его элементам.
	ОНЛАЙН Художественное ручное ткачество в оформлении интерьера. Базовый курс	В рамках программы участники освоят различные техники художественного ручного ткачества. В результате практических занятий участники создадут текстильную декоративную композицию с использованием различных художественных техник: гладкое ткачество (палас), техники ворсового ткачества, сумах, смешанные техники с использованием других материалов (сизаль, люрекс, бусы и др.). (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления)
	ОНЛАЙН Художественное ручное ткачество в оформлении интерьера. Вводный курс	В рамках программы участники ознакомятся с краткой историей художественного ручного ткачества (гобелен), получат представление об искусстве гобелена, приобретут первоначальные навыки в подготовке инструментов и материалов, необходимых для изготовления гобелена.
	ОНЛАЙН Художественные техники росписи по ткани. (базовый курс)	В рамках программы участники создадут авторские монораппортные тематические композиции и текстильные изделия в технике художественной росписи ткани (батик), приобретут навыки по изготовлению текстильных композиций в различных видах росписи по ткани (холодный батик, горячий батик, свободная роспись, роспись ткани по солевому грунту, набойка, монотипия, смешанные техники росписи). В процессе лекций будут изучены и освоены современные техники и материалы в художественной росписи ткани (роспись ткани «под мрамор» марблинг). Участники изготовят текстильные изделия в технике ручной художественной росписи ткани: панно, платки и др. (К занятиям допускаются участники, прошедшие Вводный курс данного направления).
	ОНЛАЙН Художественные техники росписи по ткани. Введение. (вводный курс)	В рамках программы участники ознакомятся с краткой историей художественной росписи ткани (батик). В ходе реализации программы участники ознакомятся со всеми видами художественной росписи ткани (батик), приобретут первоначальные навыки в освоении техник художественной росписи ткани, подготовки ткани к росписи.
ОНЛАЙН Московский театрал	ОНЛАЙН Московский театрал	Программа по изучению основ актерского мастерства.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Ораторское искусство	Обучение ораторскому искусству, секретам красивой и правильной речи, тонкостям тембра и тональности голоса, сценической речи и работе с сужфлером.
ОНЛАЙН Серебряный университет	ОНЛАЙН Домашнее обучение и воспитание (губернерство)	В рамках реализации программы участники обучаются способу организации и создания условий для развития творческих и интеллектуальных способностей детей, повышения уровня их готовности к обучению в школе, обеспечения комфортных условий домашнего образования, индивидуализации процесса обучения и воспитания, привития социальных навыков, а также взаимодействия не только с ребёнком, но и с его родителями. Выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.
	ОНЛАЙН Изготовитель игровых кукол	На занятиях обучающиеся ознакомятся с историей изготовления кукол и правилами обработки различных материалов. Программа направлена на актуализацию знаний по созданию авторских кукол, одежды и декоративных элементов. Обучающиеся сформируют представления о разнообразных техниках изготовления кукол. В процессе занятий обучающиеся овладеют современными приемами художественной обработки текстильных материалов. В результате освоения курса обучающиеся формируют электронное портфолио на портале «Ярмарка Мастеров». Выдается свидетельство о рабочей профессии «Изготовитель игровых кукол», дающее право на трудоустройство.
	ОНЛАЙН Интернет-маркетинг	Занятия по изучению инструментов продвижения товаров и услуг в Интернете.
	ОНЛАЙН Компьютерная графика и дизайн	Занятия по изучению создания графических изображений в профильных программах.
	ОНЛАЙН Менеджер местного сообщества	В рамках программы участники обучаются необходимому набору знаний, навыков и компетенций для объединения людей на уровне местных сообществ и их мотивации для эффективного решения общих задач, развития добрососедских отношений между жителями многоквартирных домов.
	ОНЛАЙН Менеджер по туризму	В рамках программы участники изучат технологии разработки и продвижения тура, а также методы подбора и продажи туристических туров.
	ОНЛАЙН Няня	В ходе обучения, обучающиеся изучат способы организации трудовой и досуговой деятельности дошкольников в зависимости от возраста, овладеют методами наблюдения и доврачебного ухода за пациентами с различными заболеваниями, принципами здорового питания, способами оказания социально-психологической поддержки, правилами оказания первой помощи. Особое внимание уделяется составлению онлайн-резюме с целью использования его как перспективной карты профессионального развития. По окончании обучения выпускники смогут работать няней в детских организациях, больницах, социальных учреждениях, агентствах, которые предоставляют людям услуги ухода за детьми или тяжелобольными родственниками. Выдается свидетельство о рабочей профессии «Няня», дающее право на трудоустройство.
	ОНЛАЙН Основы тьюторской деятельности	В рамках курса участники научатся выявлять индивидуальные особенности, интересы, проблемы, затруднения обучающихся в процессе образования; сформируют навыки участия в разработке индивидуальных образовательных маршрутов и проектов, определяют траектории педагогического сопровождения обучающихся в реализации образовательных программ и адаптивных образовательных программ. Выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.
	ОНЛАЙН Педагог дополнительного образования	В рамках курса участники овладеют методиками социально-культурной направленности для организации дополнительного образования. Обучающиеся научатся разрабатывать и реализовывать досуговые проекты и программы, организовывать

Направление	Поднаправление	Описание
		культурно-просветительскую работу, создавать условия для привлечения населения к культурно-досуговой и творческой деятельности, разрабатывать и реализовывать сценарные планы досуговых мероприятий, театрализованных представлений, эстрадных программ, использовать современные технологии в профессиональной работе, осуществлять деятельности аниматора. Выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.
	ОНЛАЙН Педагогическая деятельность: репетиторство	В рамках реализации программы участники обучатся профессиональным компетенциям в соответствии с квалификационными требованиями к уровню профессиональной подготовки школьного преподавателя. Выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.
	ОНЛАЙН Предпринимательская деятельность в малом и среднем бизнесе	В рамках курса участники обучатся основам рыночной экономики, организационно-правовых форм предпринимательской деятельности, порядка создания микро-, малого и среднего предприятий. Также участники ознакомятся с правовыми основами предпринимательской деятельности, основами бухгалтерского учета и налогообложения, а также с формированием навыков создания собственного дела, коммерческой деятельностью, составлением документов правового характера, разработкой бизнес-плана, заполнением форм бухгалтерской отчетности малого предприятия. Выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.
	ОНЛАЙН Профессиональное образование по профессии "Билетный кассир"	Программа обучения профессиональной подготовки по профессии "Билетный кассир".
	ОНЛАЙН Профессиональное образование по профессии "Кладовщик"	Программа обучения профессиональной подготовки по профессии "Кладовщик".
	ОНЛАЙН Профессиональное образование по профессии "Столяр"	Программа обучения профессиональной подготовки по профессии "Столяр".
	ОНЛАЙН Рабочий зеленого хозяйства	В рамках программы слушатели познакомятся с особенностями ведения приусадебного хозяйства, узнают правила техники безопасности, назначение и правила обращения с ручным садовым инвентарем; правила ухода за малыми архитектурными формами. В результате освоения программы «Рабочий зеленого хозяйства» предполагается присвоение 3-го разряда и выдача свидетельства об освоении рабочей профессии, дающее право на трудоустройство.
	ОНЛАЙН Социальное предпринимательство	В рамках программы участники получают представления о способах реализации практических инструментов продвижения социальных инициатив, подготовки социальных проектов, создания организаций различных форм собственности, действующих в образовании, здравоохранении, сфере социального обеспечения и организации досуга. Выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.
	ОНЛАЙН Цифровой куратор (3 уровень)	В рамках реализации программы участники получают представления об особенностях работы на различных образовательных мероприятиях, научатся работать и консультировать по использованию онлайн-сервисов города, по вопросам дистанционной коммуникации, основам безопасности, особенностям применения программного обеспечения, а также изучат типовые конфигурации ПК, освоят работу с БД и основами веб-дизайна. Выдается свидетельство о рабочей профессии, дающее право на трудоустройство.

Направление	Поднаправление	Описание
	ОНЛАЙН Экскурсоведение	Курс направлен на ознакомление с методикой и технологией проведения экскурсий, вариантами построения маршрутов, видами и формами экскурсионного обслуживания, техническими средствами обеспечения экскурсионного процесса, наиболее распространенными ошибками, допускаемыми экскурсоводами. Обучающиеся смогут самостоятельно разрабатывать экскурсии и проводить их для своих друзей, быть гидами для центров социального обслуживания. Творческая, образовательная и интеллектуальная деятельность позволит продлить долголетие, организовывать культурный и образовательный досуг. Выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.
	ОНЛАЙН Экскурсовод	В рамках программы участники изучат технологии экскурсионного дела, овладеют основными методиками проведения автобусных, водных и пешеходных экскурсий; обучатся практическим навыкам составления плана экскурсий, формирования "портфеля экскурсовода".
Серебряный университет	Домашнее обучение и воспитание (гувернерство)	Программа по изучению способов организации и создания условий для развития творческих и интеллектуальных способностей детей, повышения уровня их готовности к обучению в школе, обеспечения комфортных условий домашнего образования и др.
	Изготовитель игровых кукол	Программа по изучению истории изготовления кукол и правил обработки различных материалов.
	Интернет-маркетинг	Занятия по изучению инструментов продвижения товаров и услуг в Интернете.
	Компьютерная графика и дизайн	Занятия по изучению создания графических изображений в профильных программах.
	Менеджер местного сообщества	Программа по формированию необходимого набора знаний, навыков и компетенций для объединения людей на уровне местных сообществ и их мотивации для эффективного решения общих задач, развития добрососедских отношений между жителями многоквартирных домов.
	Менеджер по туризму	Программа по изучению технологии разработки и продвижения тура, а также методов подбора и продажи туристических туров на основе индивидуального запроса клиента.
	Младшая медицинская сестра	Программа профессионального обучения в сфере медицинского ухода за больными, которая позволяет познакомиться с принципами работы младшего медицинского персонала в лечебных учреждениях, основам анатомии и физиологии человека, правилам санобработки помещений и инструментов, оказанию доврачебной помощи. Для обучения на программе медицинское образование не требуется.
	Няня	Программа по изучению способов организации трудовой и досуговой деятельности дошкольников в зависимости от возраста, по овладению методами наблюдения и доврачебного ухода за пациентами с различными заболеваниями.
	Основы программирования	Программа профессиональной переподготовки в сфере программирования, направленная на формирование навыков проектирование, создания и модификации компьютерных программ, освоение соответствующего синтаксиса и общей методологии ведения it-проектов.
	Основы тьюторской деятельности	Программа по выявлению индивидуальных особенностей, интересов, проблем, затруднений обучающихся в процессе образования, а также формированию навыков участия в разработке индивидуальных образовательных маршрутов и проектов.

Направление	Поднаправление	Описание
	Педагог дополнительного образования	Программа по изучению основ разработки и реализации досуговых проектов и программ, организации культурно-просветительской работы, создания условий для привлечения населения к культурно-досуговой и творческой деятельности, разработки и реализации сценарных планов досуговых мероприятий.
	Педагогическая деятельность: репетиторство	Программа по изучению особенностей репетиторской деятельности, а также по приобретению опыта индивидуальной работы с учениками различных возрастных групп.
	Предпринимательская деятельность в малом и среднем бизнесе	Программа по изучению основ рыночной экономики, организационно-правовых форм предпринимательской деятельности, порядка создания микро-, малого и среднего предприятий, правовых основ предпринимательской деятельности, основ бухгалтерского учета и налогообложения, а также по формированию навыков создания собственного дела.
	Профессиональное образование по профессии "Билетный кассир"	Программа профессиональной подготовки по профессии «Билетный кассир».
	Профессиональное образование по профессии "Кладовщик"	Программа профессиональной подготовки по профессии «кладовщик».
	Профессиональное образование по профессии "Столяр"	Профессиональное образование по профессии «Столяр».
	Рабочий зеленого хозяйства	Программа по изучению особенностей ведения приусадебного хозяйства, правил техники безопасности, обращения с ручным садовым инвентарем, ухода за малыми архитектурными формами.
	Секретарь-администратор	Целью реализации образовательной программы является подготовка работника к профессиональной деятельности в рамках профессии секретарь-администратор, обеспечивающей получение компетенций, необходимых для выполнения данного вида профессиональной деятельности: организация работы с посетителями, выполнение координирующих и обеспечивающих функций, выполнение организационно-технических функций по документационному обеспечению деятельности предприятия (учреждения, организации, фирмы) разных сфер.
	Создание сайтов и веб-дизайн	Программа профессиональной переподготовки в сфере создания сайтов и веб-дизайна, позволяющей освоить навыки построения и разработки веб-сайтов при помощи программ-конструкторов, комплектацию сайта необходимым текстовым и графическим контентом, подготовки сайта к запуску.
	Социальное предпринимательство	Программа по изучению ключевых вопросов социального предпринимательства и социального проектирования: от поиска идеи до механизма реализации.
	Специалист по здоровому питанию	Программа профессиональной переподготовки в сфере здорового питания, которая позволяет познакомиться с принципами функционирования ЖКТ, узнать о свойствах продуктов питания, освоить навыки разработки индивидуального рациона питания для разных групп населения.
	Цифровой куратор (3 уровень)	Программа по получению представления об особенностях работы на различных образовательных мероприятиях, позволяющая работать и консультировать по использованию онлайн-сервисов города, вопросам дистанционной коммуникации, основам безопасности, особенностям применения программного обеспечения.

Направление	Поднаправление	Описание
	Экскурсоведение	Программа по изучению методики и технологии проведения экскурсий, вариантов построения маршрутов, видов и форм экскурсионного обслуживания, технических средств обеспечения экскурсионного процесса, наиболее распространенных ошибок, допускаемых экскурсоводами.
	Экскурсовод	Программа по изучению технологии экскурсионного дела, по овладению основными методиками проведения автобусных, водных и пешеходных экскурсий.
Тренировки долголетия (спецпроект по медицинской реабилитации)	Тренировки долголетия (спецпроект по медицинской реабилитации)	Занятия по основам медицинской реабилитации для людей, перенесших тяжелые заболевания.