

Утверждаю:

Директор  
АНО «Ноошкола»  
Мурашова О.Ю.



Учебная план  
к дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки

**Название учебной программы:**

«Здоровый мозг и хорошая память. Современный нейрофизиологический подход»

**Программа профессиональной переподготовки для лиц, имеющих основное профессиональное среднее или высшее образование**

**Форма обучения:** дистанционная (с применением дистанционных образовательных технологий, с использованием информационно-телекоммуникационных сетей)

**Трудоёмкость: 272 академических часа**

**Итоговый контроль знаний:** экзамен

**Документ, выдаваемый после обучения:** диплом о профессиональной переподготовке

**Рабочие материалы:** Каждый слушатель в процессе обучения получает доступ к урокам к образовательной платформе, к видео лекциям, методическим материалам по практическим упражнениям.

№ п/п	Название темы	Всего учебных часов	В т.ч. по видам занятий		
			лекции	Семинары/ занятия с использованием образовательной платформы	Практические занятия
Блок 1					
Модуль №1	Введение в программу	2	2		
Строение мозга	Строение и развитие головного мозга. Мифы о мозге. Барьеры при развитии	8		4	4
	Когнитивные функции.	4	2		2
	Инструменты по развитию мозга. Степени повреждения когнитивных функций.	6		3	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
Модуль №2	Память, Виды памяти	4	2		2
Память	Восприятие. Органы чувств	6		3	3
	Кратковременная и рабочая память	4	2		2
	Долговременная память. Инструменты развития памяти	4	2		2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>9</b>

Модуль №3 Внимание. Скорость реакции.	Фокус внимания.	4		2	2
	Скорость мышления, Методы ускорения	4		2	2
	Рассеянность и концентрация внимания	4		2	2
	Типы расстройств внимания	4		2	2
	Развитие внимания	6		3	3
	Инструменты улучшения нейронных связей	4		2	2
	Когнитивные способности. Воображение, Творчество. Координация. Скорость и гибкость. Воля и самоконтроль,	6		3	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>32</b>		<b>16</b>	<b>16</b>
Модуль №4 Законы мозга	Правое и левое полушария. Особенности функциональной деятельности. Связь. Целостное мышление -	8		4	4
	Нейропластичность. Механизмы действия.	8		4	4
	Логика и интуиция.	8		4	4
	Ритмы мозга.	8		4	4
	Контур мозга	8		4	4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>40</b>		<b>20</b>	<b>20</b>
Блок 2					
Модуль № 1 Практика. Упражнения непосредственно телом или частями тела.	Введение в практическое занятие. Регламент.	4		2	2
	Разминка и самомассаж	8		4	4
	Крупная моторика	8		4	4
	Мелкая моторика. Синхронная двигательная активность	6		3	3

	Мелкая моторика. Асинхронная двигательная активность	6		3	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>32</b>		<b>16</b>	<b>16</b>
Модуль № 2	Визуальная активация двигательного центра	8		4	4
Визуальные, графические и прочие упражнения для развития когнитивных способностей мозга	Графические упражнения на внимательность, концентрацию и скорость мышления	8		4	4
	Каллиграфия	8		4	4
	Ментальная математика	8		4	4
	Ритмика и бодиперкуссия	8		4	4
	Правила подбора комплекса, выбор упражнений	4	2		2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Модуль № 3	Основные гормональные процессы, связанные с циркадными ритмами	4		2	2
Базовые и практические знания в области нейробиологии и биохимии мозга. Гормональный баланс	Гормоны стресса	4		2	2
	Гормоны счастья	8		4	4
	Правила нутрициологии для гормонального баланса	8		4	4
	Гормональный баланс	8		4	4
	Промежуточный контроль: Подготовка части урока	2			2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>34</b>		<b>16</b>	<b>18</b>
Модуль №4	Голограмма, свойства и строение	8		4	4
Природа мышления.	Мыслеобраз, как единица мышления.	8		4	4

Модуль №5 Управление работой мозга	Чередование ритмов мозга. Использование альфа-ритма мозга для качественного скачка в улучшении функций мозга. Его свойства	8		4	4
	Правила составления упражнений в альфа-ритме.	8		4	4
	Составление упражнений в альфа-ритме.				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>32</b>		<b>16</b>	<b>16</b>
Контроль знаний	Зачет	2			2
	Экзамен - практика	3			3
	Представление примера урока для узкой аудитории – Руководителей координаторов, студентов.	11			11
	Корректировка и работа с ошибками	2			2
	Итоговый контроль. Проведение мастер-класса на широкую аудиторию 100-500 человек холодной аудитории	2			2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>			<b>20</b>
<b>Итого по программе:</b>		<b>272</b>			

Учебный план составлен:  
© АНО «Ноошкола»