ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЯПОНСКИЙ КОД ДОЛГОЛЕТИЯ»

5 принципов, которые меняют здоровье, мышление и качество жизни

(по авторским материалам Александра Сенченко)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Сенченко Александр Аркадьевич
ИНН 772638170610, ОГРНИП 319774600397330
Лицензия на осуществление образовательной деятельности
№ Л035-01298-77/02668262 от 15.07.2025



Подпись: _____ Дата: 1 ноября 2026

Срок освоения: 5 учебных дней (в пределах срока, определяемого расписанием).

Подтвержденная трудоемкость видеоматериалов: теория - 1 ч 26 мин 33 с; практическая часть - 1 ч 43 мин 27 с; всего - 3 ч 10 мин.

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

Категория обучающихся: взрослые от 18 лет.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика программы

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Содержание рабочей программы

5. Форма аттестации и оценка качества освоения программы

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

7. Информационное обеспечение обучения

8. Формы контроля

9. Документы об обучении

Приложение. Оценочные материалы и карта хронометража

Примечание: документ подготовлен по структуре действующей программы «Мастерская Управления Реальностью». Поля продолжительности оставлены для заполнения по фактическому видео- и аудиохронометражу.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Японский код долголетия» разработана для взрослых слушателей и направлена на освоение повседневных способов саморегуляции, управления вниманием, формирования полезных привычек и осознанного планирования активного долголетия.

Нормативная основа: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629. Применимость конкретных организационных формулировок и локальных актов подлежит проверке перед утверждением.

Актуальность программы

Высокая информационная нагрузка, частые переключения внимания, недостаток восстановления и неустойчивость полезных привычек актуализируют развитие навыков бережного отношения к личным ресурсам. Программа обращается к культурным принципам Японии и знакомит с относящимися к ним представлениями психологии, нейробиологии и физиологии. Акцент сделан на доступных способах внедрения полученных знаний в повседневную жизнь.

Новизна и отличительные особенности

- Интеграция пяти тематических направлений: замедление, малые привычки, простота и среда, осознанное дыхание, личная стратегия активного долголетия.
- Практическая работа после каждого теоретического блока: три авторские практики в каждом из пяти дней.
- Формирование индивидуального результата - персонального «Кода долголетия», объединяющего выбранные действия и принципы.

- Использование японских культурных понятий в просветительском контексте, без отождествления культурных практик с доказанными медицинскими вмешательствами.

Цель программы

Формирование у обучающихся знаний о психологических и поведенческих факторах качества жизни и развитие начальных практических навыков саморегуляции, осознанного управления вниманием, формирования устойчивых привычек и планирования индивидуального образа жизни, поддерживающего активность и субъективное благополучие.

Задачи программы

Образовательные:

- ознакомить с явлениями когнитивной нагрузки, переключения внимания и восстановления;
- раскрыть принципы постепенного изменения поведения и формирования привычек;
- познакомить с японскими понятиями и практиками, представленными в авторском курсе;
- дать общие представления о дыхании, движении, отдыхе и интересе к жизни как компонентах повседневного самоподдержания.

Развивающие:

- развить наблюдательность, рефлексию и способность отслеживать внутренние состояния;
- развить способность выбирать посильные изменения и планировать их регулярное выполнение;
- способствовать развитию внимания к личным ценностям, интересам и социальным связям.

Практические:

- освоить базовые упражнения на внимание, созерцание и осознанную ходьбу;
- составить личные утренний и вечерний ритуалы;
- выполнить упражнения на осознанное дыхание с учетом индивидуального самочувствия;
- создать собственную карту активного долголетия и итоговый индивидуальный план.

Планируемые результаты освоения

По завершении программы обучающийся должен:

Знать:

- основные причины информационной перегрузки и способы организации пауз;
- базовые принципы регулярного повторения и закрепления привычек;
- содержание изученных культурных идей: «ма», кайдзен и других понятий, представленных в учебных материалах;
- различия между образовательными практиками саморегуляции и медицинскими методами лечения;
- основные составляющие собственной карты активного долголетия.

Уметь:

- замечать отвлекающие стимулы и возвращать внимание к текущему действию;
- составлять выполнимые ритуалы начала и завершения дня;
- планировать внедрение одной новой привычки через конкретный сигнал и время выполнения;
- проводить самооценку субъективного состояния до и после несложного упражнения;
- формулировать личные цели поддержания активности и интереса к жизни.

Владеть:

- алгоритмом осознанной ходьбы и наблюдения;
- приемами организации информационного пространства;
- индивидуально комфортными элементами дыхательной саморегуляции;
- шаблоном личного плана «Мой код долголетия».

Адресат и условия приема

Программа предназначена для взрослых от 18 лет, интересующихся культурой Японии, саморазвитием, повседневным управлением вниманием и навыками здорового образа жизни. Требования к предварительному образованию и профессиональной подготовке не предъявляются. Набор свободный, вступительных испытаний нет.

Форма, срок и объем обучения

Предполагается групповое обучение в записи на электронной платформе с выполнением индивидуальных заданий. Срок освоения - пять учебных дней. Зафиксированная длительность материалов - 3 ч 10 мин; окончательная трудоемкость будет определена после получения длительности трех видео Практики 3 Дня 1 и учета самостоятельной работы. Перевод в академические часы (45 минут) выполняется после окончательного согласования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность каждой единицы и общие часы - поля для заполнения по фактической длительности материалов. Т - теоретическое занятие; П - практическое занятие; СР - самостоятельная работа; ТК - текущий контроль; ИК - итоговый контроль.

№	Раздел / тема	Теория, ак. ч.	Практика, ак. ч.	СР, ак. ч.	Контроль
1.1	День 1. Искусство замедляться. Теория	00:07:00 (ч:м:с)	—	____	ТК
1.2	Практика 1. Дыхание восстановления	—	00:12:29 (ч:м:с)	____	ТК
1.3	Практика 2. Осознанная ходьба	—	00:05:52 (ч:м:с)	____	ТК
1.4	Практика 3. Искусство видеть	—	00:03:33 + 3 видео (время уточняется)	____	ТК
2.1	День 2. Маленькие привычки, которые	00:10:52 (ч:м:с)	—	____	ТК

	меняют жизнь. Теория				
2.2	Практика 1. Утренний ритуал, который задает день	—	00:09:19 (ч:м:с)	——	ТК
2.3	Практика 2. Вечерний ритуал завершения дня	—	00:08:25 (ч:м:с)	——	ТК
2.4	Практика 3. Одна привычка, которая изменит вашу жизнь	—	00:04:04 (ч:м:с)	——	ТК
3.1	День 3. Красота простоты. Теория	00:11:50 (ч:м:с)	—	——	ТК
3.2	Практика 1. Увидеть красоту в обычном	—	00:11:42 (ч:м:с)	——	ТК
3.3	Практика 2. Освобождение внимания	—	00:04:36 (ч:м:с)	——	ТК
3.4	Практика 3. Освободить место для важного	—	00:04:31 (ч:м:с)	——	ТК
4.1	День 4. Дыхание долгой жизни. Теория	00:16:34 (ч:м:с)	—	——	ТК
4.2	Практика 1. Почувствовать, как дыхание меняет организм	—	00:02:59 (ч:м:с)	——	ТК

4.3	Практика 2. Дыхание в движении	—	00:08:51 (ч:м:с)	——	ТК
4.4	Практика 3. Один вдох перед важным решением	—	00:06:54 (ч:м:с)	——	ТК
5.1	День 5. Жить долго и жить интересно. Теория	00:08:59 (ч:м:с)	—	——	ТК
5.2	Практика 1. Мои причины жить с интересом	—	00:07:49 (ч:м:с)	——	ТК
5.3	Практика 2. Моя карта активного долголетия	—	00:07:17 (ч:м:с)	——	ТК
5.4	Практика 3. Мой код долголетия	—	00:05:06 (ч:м:с)	——	ИК
	ИТОГО	01:26:33*	01:43:27*	не учтена	

Примечание: хронометраж внесен по предоставленному перечню файлов. У Практики 3 Дня 1 указано три видео без длительности. Их время не включено в итоги и будет добавлено после уточнения. Самостоятельная работа отдельно не хронометрирована. в академические часы.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный день	**Раздел**	**Теоретический материал**	**Практическая работа**	**Контроль**
День 1	Искусство замедляться	1 тематический блок	3 практики	ТК
День 2	Маленькие привычки, которые меняют жизнь	1 тематический блок	3 практики	ТК
День 3	Красота простоты	1 тематический блок	3 практики	ТК
День 4	Дыхание долгой жизни	1 тематический блок	3 практики	ТК
День 5	Жить долго и	1 тематический	3 практики	ТК, ИК

	жить интересно	блок		

Дата начала и завершения обучения определяется расписанием потока и условиями доступа к материалам. Конкретные календарные даты и периоды доступа в исходных текстах не установлены и до утверждения заполняются отдельно.

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

День 1. Искусство замедляться

Теория:

Когнитивная нагрузка; стоимость переключения внимания; осознанное присутствие; японское понятие «ма».

Изучается влияние постоянного информационного потока на внимание, разница между занятостью и присутствием, ценность пауз и неспешного наблюдения. Приводятся примеры японских садов и созерцательных практик.

Практика № 1. Дыхание восстановления

Цель: Оценка субъективного состояния; освоение комфортного дыхательного ритма.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Обучающийся оценивает уровень спокойствия до и после практики по шкале от 1 до 10. Ритм и возможные задержки дыхания используются только при хорошей переносимости; при дискомфорте упражнение прекращается.

Практика № 2. Осознанная ходьба

Цель: Перенос внимания на шаги, звуки и зрительные детали.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Практика № 3. Искусство видеть

Цель: Наблюдение объекта без оценки и поспешных интерпретаций.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Самостоятельная работа: повторение подходящих практик, ведение кратких заметок, ответы на вопросы саморефлексии. Продолжительность уточняется.

Текущий контроль: самоанализ и проверка полноты практического задания; в пятом дне - итоговая письменная работа.

День 2. Маленькие привычки, которые меняют жизнь

Теория:

Нейропластичность; повторение; философия кайдзен; ритуалы и автоматизация поведения.

Рассматриваются повторение действий, постепенное обучение, формирование привычек и японские идеи регулярного совершенствования. Обсуждается, как сделать новую привычку малой, конкретной и выполнимой.

Практика № 1. Утренний ритуал, который задает день

Цель: Три вопроса для настройки начала дня.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Практика № 2. Вечерний ритуал завершения дня

Цель: Рефлексия и завершение дня.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Практика № 3. Одна привычка, которая изменит вашу жизнь

Цель: Выбор посильного действия и привязка к ежедневному событию.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Результат задания: название привычки, время и место выполнения, конкретный сигнал запуска, минимальная продолжительность и способ отслеживания.

Самостоятельная работа: повторение подходящих практик, ведение кратких заметок, ответы на вопросы саморефлексии. Продолжительность уточняется.

Текущий контроль: самоанализ и проверка полноты практического задания; в пятом дне — итоговая письменная работа.

День 3. Красота простоты

Теория:

Простота и эстетика; влияние окружения на внимание; информационная перегрузка; принцип пространства и паузы.

Рассматриваются японское понимание пространства, эстетика простоты, особенности восприятия среды и способы уменьшения конкуренции стимулов за внимание.

Практика № 1. Увидеть красоту в обычном

Цель: Созерцание и фиксация деталей повседневного окружения.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Практика № 2. Освобождение внимания

Цель: Анализ отвлекающих факторов и внимания.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Практика № 3. Освободить место для важного

Цель: Выбор и сокращение избыточных стимулов в пространстве.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Самостоятельная работа: повторение подходящих практик, ведение кратких заметок, ответы на вопросы саморефлексии. Продолжительность уточняется.

Текущий контроль: самоанализ и проверка полноты практического задания; в пятом дне — итоговая письменная работа.

День 4. Дыхание долгой жизни

Теория:

Основы физиологии дыхания; дыхание как опора внимания; комфортный ритм и безопасное выполнение.

Тема связывает наблюдение за дыханием с изменением субъективного состояния и умением останавливаться перед действием. Приоритет отдается отсутствию дискомфорта и индивидуальному выбору ритма дыхания.

Практика № 1. Почувствовать, как дыхание меняет организм

Цель: Наблюдение связи дыхания и субъективного состояния.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Практика № 2. Дыхание в движении

Цель: Согласование внимания к дыханию с комфортным движением.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Практика № 3. Один вдох перед важным решением

Цель: Осознанная пауза перед ответом или действием.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Самостоятельная работа: повторение подходящих практик, ведение кратких заметок, ответы на вопросы саморефлексии. Продолжительность уточняется.

Текущий контроль: самоанализ и проверка полноты практического задания; в пятом дне — итоговая письменная работа.

День 5. Жить долго и жить интересно

Теория:

Смысл и интерес к жизни; повседневная активность; связи с окружающими; интеграция приобретенных навыков.

Изучаются поддержание активности, интереса, целей и социальных контактов, способы личного планирования и переноса изученных приемов в привычную жизнь.

Практика № 1. Мои причины жить с интересом

Цель: Выделение личных интересов и значимых направлений.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Практика № 2. Моя карта активного долголетия

Цель: Создание карты привычек, активности, отношений и восстановления.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Результат задания: схема личной активности и восстановления с включением интересов и поддерживающих социальных связей.

Практика № 3. Мой код долголетия

Цель: Составление итогового плана на основе предыдущих дней.

Порядок выполнения: ознакомление с инструкцией преподавателя; самостоятельное выполнение упражнения; наблюдение и фиксация результата в рабочем листе; краткая рефлексия.

Итоговый продукт: письменный «Мой код долголетия» — краткий план с выбранными действиями, условиями реализации и способом самонаблюдения.

Самостоятельная работа: повторение подходящих практик, ведение кратких заметок, ответы на вопросы саморефлексии. Продолжительность уточняется.

Текущий контроль: самоанализ и проверка полноты практического задания; в пятом дне — итоговая письменная работа.

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Текущий контроль проводится по результатам выполнения тематических практических заданий и коротких письменных ответов. Итоговый контроль — представление индивидуальной работы «Мой код долголетия». Проведение обязательной промежуточной аттестации по отдельным дням в проекте не предусматривается.

Форма итогового контроля: практическая письменная работа. Оценка: «зачтено» / «не зачтено».

Критерии «зачтено»: обучающийся определил личную цель, выбрал не менее трех посильных способов ежедневной практики из различных разделов программы, указал конкретные условия их выполнения и способ отслеживания результатов. Не оцениваются медицинские показатели, личные убеждения и достижение заданных изменений здоровья.

«Не зачтено» - отсутствует итоговая работа либо в ней нет плана действий и обязательных элементов. Возможность корректировки работы определяется локальным порядком организации.

Планируемый результат	**Подтверждение**
Понимает смысл пауз и осознанного присутствия	Лист наблюдений по дню 1

Может сформулировать одну выполнимую привычку	План привычки по дню 2
Выявляет отвлекающие стимулы	Лист анализа среды по дню 3
Описывает индивидуально комфортный прием дыхания	Самоотчет по дню 4
Составляет интегрированный персональный план	Итоговая работа по дню 5

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

Проект предполагает размещение лекций и практических аудио- и видеоматериалов на образовательной платформе https://edu.newnorma.ru. Обучающемуся требуются устройство с доступом к сети Интернет и возможностью воспроизведения видеозаписей, рабочая тетрадь либо бумага для письменных ответов. Для практик ходьбы требуется безопасное доступное пространство.

Методы и образовательные технологии

Применяются видеолекции, демонстрации, индивидуальные практические упражнения, письменная рефлексия, задания по самонаблюдению и самостоятельная работа. Преподаватель - Александр Сенченко.

Ограничения и безопасность

Программа носит просветительский, а не лечебный характер, не предназначена для диагностики или лечения заболеваний и не гарантирует увеличения продолжительности жизни. Практики дыхания выполняются без принуждения и напряжения. При головокружении, боли, одышке, выраженном дискомфорте выполнение прекращается; при заболеваниях, беременности и других ограничениях рекомендуется предварительно обсудить подходящие дыхательные упражнения с лечащим врачом. Двигательные практики выполняются только в безопасной обстановке.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные учебные материалы: авторские тексты Александра Сенченко к интенсиву «Японский код долголетия», включая введение, лекции пяти дней, 15 практик и заключительное обобщение «Ваш личный Код Долголетия».

В авторском тексте рассматриваются исследования о переключении задач, нейропластичности, внимании, дыхании и психологических аспектах повседневной активности. Перед публикацией окончательной образовательной программы библиографические описания и научные утверждения из исходного материала следует отдельно выверить; непроверенные факты не обозначаются здесь как доказанные.

Электронная образовательная среда (предполагаемая): https://edu.newnorma.ru. Перечень дополнительных ресурсов и материалы для скачивания заполняются в соответствии с фактической комплектацией интенсива.

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- Текущий контроль: выполнение практических заданий каждого учебного дня, краткие письменные ответы и самоанализ.
- Итоговый контроль: письменная практическая работа «Мой код долголетия».
- Результат освоения: «зачтено» или «не зачтено» по утвержденным критериям.

9. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ

При успешном освоении программы может выдаваться сертификат об обучении по форме, установленной образовательной организацией. Выдача документа, его форма и условия должны соответствовать локальным актам и фактической практике организации. Сертификат не является документом о присвоении квалификации.

ПРИЛОЖЕНИЕ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КАРТА ХРОНОМЕТРАЖА

Примерные вопросы текущего контроля

• Какие ситуации чаще всего переключают Ваше внимание в течение дня?

• Какую паузу Вы можете включить в обычное расписание?

• Какую небольшую привычку Вы выбрали и после какого события будете выполнять ее?

• Какие элементы окружения мешают Вам сосредоточиться?

• Как Вы определите, что дыхательная практика комфортна?

• Какие направления активности и интереса Вы хотите сохранить или усилить?

Итоговое задание «Мой код долголетия»

Составьте персональный план на ближайший период: (1) главная цель; (2) три или более ежедневных действия; (3) когда и где они выполняются; (4) что поможет помнить о них; (5) как будете отслеживать выполнение; (6) как скорректируете план при перегрузке.

Таблица для внесения фактического хронометража

День	**Занятие**	**Фактическая длительность**	**Пересчет**
1	Лекция: Искусство замедляться	00:07:00	0.156 ак. ч.
1	Практика 1: Дыхание восстановления	00:12:29	0.277 ак. ч.
1	Практика 2: Осознанная ходьба	00:05:52	0.130 ак. ч.
1	Практика 3: Искусство видеть	00:03:33 + время 3 видео уточняется	0.079 ак. ч. + неучтенное время
2	Лекция: Маленькие привычки, которые	00:10:52	0.241 ак. ч.

	меняют жизнь		
2	Практика 1: Утренний ритуал, который задает день	00:09:19	0.207 ак. ч.
2	Практика 2: Вечерний ритуал завершения дня	00:08:25	0.187 ак. ч.
2	Практика 3: Одна привычка, которая изменит вашу жизнь	00:04:04	0.090 ак. ч.
3	Лекция: Красота простоты	00:11:50	0.263 ак. ч.
3	Практика 1: Увидеть красоту в обычном	00:11:42	0.260 ак. ч.
3	Практика 2: Освобождение внимания	00:04:36	0.102 ак. ч.
3	Практика 3: Освободить место для важного	00:04:31	0.100 ак. ч.
4	Лекция: Дыхание долгой жизни	00:16:34	0.368 ак. ч.
4	Практика 1: Почувствовать, как дыхание меняет организм	00:02:59	0.066 ак. ч.
4	Практика 2: Дыхание в движении	00:08:51	0.197 ак. ч.
4	Практика 3: Один вдох перед важным решением	00:06:54	0.153 ак. ч.
5	Лекция: Жить долго и жить интересно	00:08:59	0.200 ак. ч.
5	Практика 1: Мои причины жить с интересом	00:07:49	0.174 ак. ч.
5	Практика 2: Моя карта активного долголетия	00:07:17	0.162 ак. ч.
5	Практика 3: Мой код долголетия	00:05:06	0.113 ак. ч.
	Заключительное слово	00:25:33	0.568 ак. ч.

	ИТОГО	03:10:00*	4,222 ак. ч.*

Хронометраж указан в формате чч:мм:сс. Академический час равен 45 минутам. Подтвержденная длительность записей составляет 3 ч 10 мин (4,22 академического часа); три видео одной практики пока не учтены. Не следует выдавать эту величину за окончательный объем всей образовательной программы.

Статус документа: проект для согласования; хронометраж внесен частично (не указана длительность трех видео Практики 3 Дня 1); документ не подписан.

ПОЯСНЕНИЕ К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ И ХРОНОМЕТРАЖУ

Знаком * отмечены предварительные суммы, не включающие три видео Практики 3 первого дня. Общая теория включает вступление (05:24), вводный раздел «Мудрость» (00:21), пять лекций, пять заключительных разделов «Мудрость» и заключительное слово (25:33). Все вступления и пояснения к практикам относятся к практической части. «Лесное купание» (02:37) отнесено к практической части третьего дня.

Указанные значения отражают длительность записанных материалов. Время самостоятельной работы, необходимых пауз для выполнения упражнений и дополнительные три видео уточняются отдельно. Для оформления окончательной образовательной программы нужно определить их длительность.

ДЕТАЛИЗИРОВАННЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ ЗАПИСЕЙ

Материал	Категория	Длительность
Вступление	Теория	05:24
Вводная мудрость	Теория	00:21
День 1. Урок	Теория	05:51
День 1. Рассказ о практиках	Практика	04:20
День 1. Вступление к практике 1	Практика	03:59
День 1. Практика 1	Практика	04:10
День 1. Вступление к практике 2	Практика	01:12
День 1. Практика 2	Практика	04:40
День 1. Вступление к практике 3	Практика	03:33
День 1. Практика 3 (три видео)	Практика	не указано
День 1. Мудрость	Теория	01:09
День 2. Урок	Теория	10:09
День 2. Вступление к практике 1	Практика	04:10
День 2. Практика 1	Практика	05:09

День 2. Вступление к практике 2	Практика	01:42
День 2. Практика 2	Практика	06:43
День 2. Вступление к практике 3	Практика	00:44
День 2. Практика 3	Практика	03:20
День 2. Мудрость	Теория	00:43
День 3. Урок	Теория	09:58
День 3. Рассказ о практиках	Практика	02:31
День 3. Лесное купание	Практика	02:37
День 3. Вступление к практике 1	Практика	00:56
День 3. Практика 1	Практика	05:38
День 3. Вступление к практике 2	Практика	00:57
День 3. Практика 2	Практика	03:39
День 3. Вступление к практике 3	Практика	00:48
День 3. Практика 3	Практика	03:43
День 3. Мудрость	Теория	01:52
День 4. Урок	Теория	16:09
День 4. Вступление к практике 1	Практика	00:58
День 4. Практика 1	Практика	02:01
День 4. Вступление к практике 2	Практика	00:42
День 4. Практика 2 (аудио)	Практика	08:09
День 4. Вступление к практике 3	Практика	01:13
День 4. Практика 3	Практика	05:41
День 4. Мудрость	Теория	00:25
День 5. Урок	Теория	07:15
День 5. Вступление к практике 1	Практика	01:41
День 5. Практика 1	Практика	06:08
День 5. Вступление к практике	Практика	00:50

2		
День 5. Практика 2	Практика	06:27
День 5. Вступление к практике 3	Практика	00:44
День 5. Практика 3	Практика	04:22
День 5. Мудрость	Теория	01:44
Заключение	Теория	25:33
ИТОГО (известное время)	Теория + практика	03:10:00