

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Мастерская Управления Реальностью» (по методу
Александра Сенченко)**

ПРИНИМАЮ

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



Москва – 2025

Срок прохождения: 9 недель
Общая трудоемкость уроков: 11 часов 21 минут (материалов уроков)
Общая трудоемкость практик: 20 Практик, 9 Медитативных практик, 25 мини практик.
Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного
обучения, дистанционных образовательных технологий
Возраст обучающихся: от 18 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ 2 - 8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8 - 9
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 10 - 11
4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 11 - 18
5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 18 - 19
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 19 - 20
7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ 20 - 21
8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ 21
9. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ 21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Мастерская Управления Реальностью» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Новизна и отличительные особенности:

Программа предполагает:

- индивидуальный подход;
- разновозрастный характер слушателей;
- реализацию при помощи средств дистанционного обучения с применением интерактивных технологий;
- возможность получить знания абсолютно всем желающим, не зависимо от того, где слушатель находится;
- обучение проводится через лекции с предоставлением индивидуального доступа к системе дистанционного обучения.

Актуальность программы.

Мир меняется быстрее, чем когда-либо.

Старые модели мышления, основанные на контроле, страхе и борьбе, больше не работают.

Мы живём в эпоху, где внешняя стабильность рушится, и единственная настоящая опора — это **внутреннее состояние и уровень осознанности**.

Сегодня важно не просто «знать», а **уметь управлять своим сознанием**, понимать, как работает мозг, подсознание и поле реальности.

Тот, кто владеет этим знанием, не тонет в хаосе перемен — он направляет поток.

Этот курс отвечает главному запросу современного человека:

«Как научиться создавать жизнь не из страха и выживания, а из осознанного выбора, внутренней силы и доверия?»

«**Мастерство управления реальностью**» — это не мода, это навык новой эпохи. Эпохи, где мышление, внимание и состояние становятся новой валютой успеха.

Цель программы.

Цель программы — формирование у слушателей системного понимания механизмов взаимодействия сознания, мозга и подсознания, а также развитие практических навыков по осознанному управлению собственными состояниями, убеждениями и вниманием с целью повышения эффективности мышления, эмоционального баланса и способности к самостоятельному изменению личной реальности.

Программа направлена на интеграцию современных научных знаний из области нейронауки, психологии восприятия, квантовой физики и психофизиологии с практическими инструментами саморегуляции и личностной трансформации.

Обучающиеся осваивают принципы нейропластичности мозга, механизмы формирования убеждений и автоматических реакций подсознания, влияние

эмоциональных состояний на когнитивные и поведенческие процессы, а также методы их осознанной коррекции.

В результате прохождения программы участники формируют навыки работы с внутренним состоянием, намерением и вниманием как ключевыми инструментами управления личной эффективностью и качеством жизни.

Задачи программы:

1. Образовательные задачи:

- ознакомить слушателей с современными представлениями о функционировании мозга, сознания и подсознательных процессов;
- сформировать понимание связи между мышлением, эмоциональными состояниями и поведением человека;
- изучить влияние внимания, восприятия и нейронных связей на формирование индивидуальной картины реальности;
- раскрыть базовые принципы квантового подхода к восприятию материи и роли наблюдателя.

2. Развивающие задачи:

- развить способность к осознанному наблюдению за собственными мыслями, реакциями и состояниями;
- повысить уровень эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости через понимание физиологии эмоций;
- развить навыки формирования и удержания намерения как инструмента изменения личного опыта;
- сформировать навык осознанного выбора состояний и реакций в реальном времени.

3. Практико-ориентированные задачи:

- освоить методы саморегуляции и работы с подсознательными установками;
- научиться применять аффирмации, медитации и вербальные коды для трансформации мышления;
- интегрировать полученные знания в повседневную жизнь для повышения личной эффективности, качества взаимодействия с окружающими и уровня удовлетворённости жизнью;
- выработать устойчивую стратегию поддержания внутреннего состояния как основного фактора реализации намерений и достижения целей.

Планируемые результаты освоения программы

Знать:

- основные принципы функционирования мозга, сознания и подсознания с точки зрения нейронауки и психофизиологии;
- механизмы формирования убеждений, автоматических реакций и их влияния на поведение и эмоциональные состояния;

- закономерности работы нейропластичности и возможности сознательного формирования новых нейронных связей;
- основы квантового подхода к восприятию реальности, включая роль наблюдателя и принцип частотного резонанса;
- взаимосвязь эмоционального состояния, мыслительных паттернов и физиологических реакций организма;
- методы вербализации и лингвистического программирования, влияющие на восприятие и изменение внутренней картины мира.

Уметь:

- осознанно наблюдать и анализировать собственные мыслительные и эмоциональные процессы;
- выявлять и корректировать ограничивающие убеждения и внутренние установки;
- формировать и удерживать намерение, направленное на достижение желаемого состояния или результата;
- применять техники саморегуляции, дыхательные и медитативные практики для восстановления внутреннего баланса;
- использовать аффирмации, вербальные коды и позитивные формулировки для перепрограммирования подсознания;
- управлять вниманием, переключая его с нежелательных состояний и мыслей на конструктивные и поддерживающие.

Владеть:

- инструментами управления состоянием и эмоциональным фоном в повседневной жизни;
- практическими навыками взаимодействия с телом как частью системы «разум — тело — сознание»;
- методами формирования и проживания намерения, основанного на принципах осознанности и доверия;
- навыками удержания фокуса внимания и внутреннего присутствия при работе с целями, задачами и взаимодействиями;
- стратегиями интеграции осознанных практик в повседневную деятельность для повышения эффективности и гармонии.

Компетенции:

В ходе освоения программы «Мастерство управления реальностью» у слушателей формируются следующие профессиональные, личностные и метакомпетенции:

1. Когнитивные (познавательные) компетенции:

- способность понимать и применять современные научные представления о функционировании мозга, сознания и подсознания;
- умение анализировать взаимосвязи между мышлением, эмоциональными состояниями, физиологическими реакциями и поведением;
- способность к системному мышлению и интеграции знаний из нейронауки, психологии и квантовой физики в контексте личностного развития;

- готовность воспринимать и использовать научно обоснованные методы изменения внутренних состояний и ментальных программ.

2. Эмоционально-регуляторные компетенции:

- способность осознанно управлять эмоциональными состояниями и снижать уровень стресса;
- умение распознавать эмоциональные триггеры и трансформировать ограничивающие реакции;
- развитие устойчивости, внутреннего равновесия и эмоционального интеллекта;
- способность формировать и поддерживать ресурсное состояние для эффективной деятельности.

3. Поведенческие и практические компетенции:

- умение использовать техники осознанности, концентрации и медитации в целях саморегуляции и повышения продуктивности;
- способность формулировать намерения, цели и аффирмации в соответствии с внутренними ценностями и задачами;
- владение навыками изменения ограничивающих убеждений и внедрения новых, поддерживающих паттернов поведения;
- развитие навыков целостного взаимодействия с телом как инструментом отражения и регулирования внутреннего состояния.

4. Коммуникативные и социальные компетенции:

- способность к осознанному и экологичному взаимодействию с другими людьми;
- умение выстраивать отношения, основанные на уважении, эмпатии и осознанном обмене энергией;
- развитие навыков позитивной коммуникации и вербального влияния через использование конструктивных речевых кодов;
- готовность к участию в совместных практиках, групповой работе и поддержке общего поля развития.

5. Метакомпетенции (саморазвитие и управление вниманием):

- способность к самонаблюдению и критическому анализу собственных ментальных и эмоциональных процессов;
- умение удерживать внимание в настоящем моменте и направлять его осознанно;
- готовность к постоянному саморазвитию, обучению и повышению уровня осознанности;
- развитие внутренней мотивации и ответственности за формирование собственной реальности и жизненного сценария.

Соответствие планируемых результатов и форм контроля

Планируемый результат	Форма контроля
Знает основы функционирования мозга, сознания и подсознания	Онлайн-тестирование, устные ответы в чате
Понимает механизмы формирования убеждений и влияние подсознания на восприятие реальности	Домашнее задание (эссе/мини-отчёт), онлайн-тест
Умеет выявлять ограничивающие установки и заменять их поддерживающими	Практическое задание, самоанализ
Осваивает Формулу Намерения и методы осознанного управления вниманием	Практическое задание, самоанализ
Владение навыками саморегуляции, дыхательных и медитативных техник	Практическое наблюдение
Применяет методы работы с телом и эмоциями для достижения ресурсного состояния	Дневник наблюдений (самостоятельная работа)
Умеет формулировать аффирмации и словесные коды для работы с подсознанием	Создание собственного набора аффирмаций, презентация результатов
Демонстрирует способность отпускать контроль и формировать состояние доверия	Наблюдение, эссе-рефлексия в дневнике
Формирует осознанное намерение и проживает его в состоянии согласия с телом и эмоциями	Письменное описание опыта

Адресат программы.

Программа предназначена для широкой аудитории взрослых слушателей (от 18 лет), стремящихся к личностному росту, повышению уровня осознанности, развитию навыков саморегуляции и улучшению качества жизни через понимание механизмов работы сознания, подсознания и эмоциональных состояний.

Программа может быть полезна:

- специалистам в области психологии, коучинга, образования, коммуникации и управления персоналом — для расширения профессиональных инструментов;
- руководителям, предпринимателям и менеджерам — для повышения эффективности мышления, принятия решений и управления состоянием в условиях неопределённости;
- специалистам креативных профессий — для развития интуиции, концентрации внимания и раскрытия творческого потенциала;
- людям, интересующимся современными научными и практическими подходами к взаимодействию сознания, мозга и реальности;

- всем, кто стремится к внутренним изменениям, осознанному проживанию жизни и повышению качества личного и профессионального опыта.

Минимальных требований к уровню образования и профессиональной подготовки слушателей не предъявляется.

Программа подходит как для начинающих, так и для слушателей, имеющих базовые знания в области психологии, нейронаук и саморазвития.

Формы реализации программы – групповые занятия.

Комплектование групп происходит в режиме свободного набора, без вступительных испытаний.

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

Срок освоения программы: 9 недель.

Объём программы: 11 часов 28 минут

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Уроки	теория	практика работа	самостоятельная	контроль
Глава I				
Урок 1 Приветствие, введение	20:37		20:00	
Урок 2 Истинная природа реальности. Материя как энергия: взгляд квантовой физики.	23:17		15:00	ТК
Урок 3 Вибрации, как ключ к созданию опыта. Закон притяжения.	20:29		15:00	
Урок 4 Мозг как создатель реальности: взгляд нейробиологии	16:19		20:00	ТК
Медитативная Практика 1				
Успокоение ума и вход в тишину				
Медитативная Практика 2				
Очистка Ментального Пространства				
Глава II				
Урок 1 Мысль материальна. Научное обоснование Закона притяжения.	20:02		20:00	ТК
Урок 2 Всемогущее подсознание. Мы родом из детства. Как управлять.	20:31		15:00	
Урок 3 Принципы работы с подсознанием 1-4	33:27		15:00	ТК
Урок 4 Принципы работы с				

подсознанием 5-11	24:47	15:00	ТК
Медитативная Практика 1			
Голос подсознания			
Медитативная Практика 2			
Остановиться, чтобы вернуться к себе			

Глава III

Урок 1 Пять Элементов: желание, цель, Намерение, убеждение и аффирмация	34:58	20:00	ТК
Урок 2 Язык созидания. Аффирмации и словесные Коды.	01:04:44	15:00	
Урок 3 Алхимия сознания.			
Как практически менять			
Убеждения, работая с аффирмациями	01:11:09	15:00	ТК
Урок 4 Формула намерения.			
Как мысль становится материей	01:20:21	15:00	ПА
Медитативная Практика 1			
Диагностика и трансформация убеждений			
Медитативная Практика 2			
Создание аффирмации изобилия			

Глава IV

Урок 1 Тело, как союзник	38:48	15:00	ТК
Урок 2 Роль сердца, благодарности и прощения. Работа с блоками энергии	43:30	10:00	ТК
Урок 3 О роли ресурсного состояния	30:01	15:00	
Урок 4 Роль медитации. Практические Шаги	36:51	15:00	ТК
Медитативная Практика 1			
Раскрытие Сердца			
Медитативная Практика 2			
Разморозка Эмоций			

Глава V

Урок 1 Искусство отпускания.			
Позволить намерению сбыться	24:19	15:00	ТК
Урок 2 Работа над ошибками	34:58	10:00	ТК
Урок 3 Рекомендации	19:20		
Урок 4 Заключение, напутствие	11:31		
Медитативная Практика			
Возвращаясь в свое будущее			

ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уроки	1	2	3	4	5
Глава I					
Урок 1 Приветствие, введение	20:37				
Урок 2 Истинная природа реальности. Материя как энергия: взгляд квантовой физики.	23:17				
Урок 3 Вибрации, как ключ к созданию опыта. Закон притяжения.	20:29				
Урок 4 Мозг как создатель реальности: взгляд нейробиологии	16:19				
Медитативная Практика 1					
Успокоение ума и вход в тишину					
Медитативная Практика 2					
Очистка Ментального Пространства					
Глава II					
Урок 1 Мысль материальна. Научное обоснование Закона притяжения.	20:02				
Урок 2 Всемогущее подсознание. Мы родом из детства. Как управлять.	20:31				
Урок 3 Принципы работы с подсознанием 1-4	33:27				
Урок 4 Принципы работы с подсознанием 5-11	24:47				
Медитативная Практика 1					
Голос подсознания					
Медитативная Практика 2					
Остановиться, чтобы вернуться к себе					
Глава III					
Урок 1 Пять Элементов: желание, цель, Намерение, убеждение и аффирмация	34:58				
Урок 2 Язык созидания. Аффирмации и словесные Коды.	01:04:44				
Урок 3 Алхимия сознания. Как практически менять Убеждения, работая с аффирмациями	01:11:09				
Урок 4 Формула намерения. Как мысль становится материей	01:20:21				
Медитативная Практика 1					
Диагностика и трансформация убеждений					
Медитативная Практика 2					
Создание аффирмации изобилия					
Глава IV					
Урок 1 Тело, как союзник	38:48				
Урок 2 Роль сердца, благодарности и прощения. Работа с блоками энергии	43:30				
Урок 3 О роли ресурсного состояния	30:01				
Урок 4 Роль медитации. Практические Шаги	36:51				
Медитативная Практика 1					

Раскрытие Сердца
Медитативная Практика 2
Разморозка Эмоций

Глава V

Урок 1 Искусство отпуска.	
Позволить намерению сбыться	24:19
Урок 2 Работа над ошибками	34:58
Урок 3 Рекомендации	19:20
Урок 4 Заключение, напутствие	11:31
Медитативная Практика	
Возвращаясь в свое будущее	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Глава I Вступление. Истинная природа реальности. Вибрации и закон притяжения. Мозг как создатель реальности.

Урок 1 Приветствие, введение

Теория:

Открытие курса, приветственное слово, мой личный опыт (когда узнал, сколько изучал, каких добился результатов), моя мотивация, постановка личных целей на этот курс, логистика.

Домашнее задание:

Практика-задание «Создание намерения»

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 2 Истинная природа реальности.

Материя как энергия: взгляд квантовой физики.

Теория:

Этот урок знакомит вас с **истинной** природой материальной реальности через призму квантовой физики.

Домашнее задание:

Практика/задание «Истинная природа реальности»

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 3 Вибрации, как ключ к созданию опыта. Закон притяжения.

Теория:

В этом уроке раскрывается суть Закона Притяжения: он работает, используя вибрации ваших мыслей и чувств, а не через механическое желание получить что-либо.

Домашнее задание:

Практика

«Осознанное управление вибрациями и Закон Притяжения»

Мини практики. Рекомендации, Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 4 Мозг как создатель реальности: взгляд нейробиологии

Теория:

Мозг не просто отражает внешний мир – он формирует его, создавая нейронные связи под влиянием наших мыслей и эмоций.

Домашнее задание:

Практика «Прожектор внимания»

Мини практики. Рекомендации, Аффирмации. Вопросы к уроку.

Медитативная Практика 1

Успокоение ума и вход в тишину

Медитативная Практика 2

Очистка Ментального Пространства

Глава II Роль подсознания и принципы работы с ним

Урок 1 Ваш верный друг Подсознание. Мысль материальна. Закон притяжения.

Теория:

Подсознание – это ваш верный друг, который не спорит и не оценивает.

Домашнее задание:

Практика «Тест мысле-формы»

Упражнение «Два О в действии»

Мини практики. Рекомендации, Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 2 Всомогущее Подсознание

Теория:

Подсознание — это колоссальный процессор, который управляет вашими привычками, реакциями и убеждениями.

Домашнее задание:

Практика «Подсознание как сад»

Задача: осознать, какие «семена» вы сажаете в свой подсознательный сад и какие плоды они приносят.

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 3 Принципы 1-4

Теория:

Описание принципов

Домашнее задание:

Практика: Как минимизировать общение с негативными людьми

Мини-практика «Сброс чужого»

«Правило окружения 50/50»

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 4 Принципы работы с подсознанием 5-11

Теория:

Изучение принципов 5-11

Домашнее задание:

Задание: Согласовать намерение с реальностью

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Медитативная Практика 1

Голос подсознания

Медитативная Практика 2

Остановиться, чтобы вернуться к себе

Глава III Убеждения – скрытый код вашей реальности

Урок 1 Пять элементов: желание, цель, намерение, убеждение и аффирмация

Теория:

В этом уроке рассматривается фундаментальная роль убеждений в создании личной реальности. Раскрывается связь между желаниями, целями, намерениями и убеждениями.

Домашнее задание:

Практика-задание «4 уровня»

Мини практика урока 1: Вибрационное слово

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 2 Язык Созидания: Аффирмации и словесные коды

Теория:

Эффективные аффирмации — это короткие, позитивные утверждения, созданные с учетом принципов честности, эмоциональной вовлеченности и регулярного повторения.

Домашнее задание:

Практика «3 установки: до и после»

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 3 Алхимия сознания: как практически менять убеждения, работая с аффирмациями

Теория:

Ваши убеждения – это невидимые сценарии, которые ежедневно решают, что вы увидите как возможное, а что – нет. Научившись их распознавать и переписывать, вы меняете траекторию собственной жизни.

Домашнее задание:

Техника 1: Разворот Техника 1: Стоп - фокус

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Дополнительные Материалы

Схема работы с убеждениями

Памятка: 9 принципов составления убеждений-аффирмаций

Ловушки Мышления

Советы и рекомендации для отлавливания блокирующих убеждений

Метод Сократа, Техники заземления

Урок 4 Формула намерения: как мысль становится материей

Теория:

Намерение – это не просьба и не список задач, а согласованное состояние: «внутренний смысл → образ результата → готовность действовать».

Домашнее задание:

Практика «Три вопроса намерения»

Практика 2

Мини практики. Рекомендации, Аффирмации. Вопросы к уроку.

Медитативная Практика 1

Диагностика и трансформация убеждений

Медитативная Практика 2

Создание аффирмации Изобилия

Дополнительные Материалы

Памятка : 12 правил составления аффирмаций

Наиболее частые ошибки при работе с аффирмациями и как их исправить

Примеры перефразирования привычных формулировок

Практические советы и рекомендации для работы с аффирмациями

Мастермайнд С Автором Курса.

Глава IV Тело как союзник: Эмоции, Физиология и Состояние намерения.

Урок 1 Тело как союзник: модели поведения, происхождение эмоций, влияние стресса на процесс управления реальностью

Теория:

Слышать тело, чтобы понять себя. Как эмоции и чувства создают или блокируют наше завтра.

Домашнее задание:

Практика-задание
«Ваша карта цикла»

Мини практики. Рекомендации, Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 2 Роль сердца, благодарности и прощения в работе с блоками энергии

Теория:

Сердце – биоэнергетический и регуляторный центр, который задаёт «тональность» вашему состоянию; благодарность повышает когерентность сердца и мозга, а прощение освобождает связанную в прошлом энергию.

Домашнее задание:

Практика «Зеркало»
Практика «Лотос благодарности»

Мини практики. Рекомендации, Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 3 О роли ресурсного состояния: как состояния управляют мыслями, эмоциями и результатами

Теория:

Вы узнаете, почему важнее не то, *что* вы хотите, а *из какого состояния* вы этого хотите. Когда вы научитесь менять внутреннюю вибрацию — мысли, эмоции и обстоятельства начнут меняться сами.

Домашнее задание:

Практика: «Дыхание-Состояние»
Практика «Состояние тела в согласии с намерением»

Мини-практика «Сброс чужого»

«Правило окружения 50/50»:

Мини практики. Рекомендации, Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 4 Роль медитации.

Теория:

Медитация - это практика настройки сознания на нужную частоту. Она помогает перевести мозг из режима анализа в режим присутствия, помогает телу расслабиться и включить внутренние механизмы исцеления и созидания.

Домашнее задание:

Практические рекомендации для частотной настройки перед медитацией.

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Медитативная Практика 1
Раскрытие Сердца
Медитативная Практика 2
Разморозка эмоций.

Глава V Умение отпускать - половина успеха. Работа над ошибками (на примере сферы финансов)

Урок 1: Искусство отпускания: позволить намерению сбыться

Теория:

Искусство отпускания – это переход от контроля к доверию, от напряжения к потоку, от желания – к проявлению.

Домашнее задание:

Практика

«Ритуал доверия»

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 2 Работа над ошибками: типичные ловушки на пути реализации намерений и варианты решения

Теория:

Этот урок – шанс увидеть, где именно вы сами незаметно ставите палки в колёса своим намерениям – и превратить ошибки в топливо для роста. Домашнее задание:

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 3 Рекомендации

Теория:

Этот урок – ваш навигатор, который поможет вам превратить знания, полученные на первой ступени Курса «МУР» в реальную ежедневную практику. Домашнее задание:

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Урок 4 Заключение, напутствие

Теория:

Этот урок – точка интеграции. Здесь вы собираете всё, что узнали, в единую систему и делаете главный шаг: признаёте себя творцом своей реальности.

Это не завершение курса – это начало вашей новой внутренней траектории.

Мини практики. Рекомендации. Аффирмации. Вопросы к уроку.

Медитативная Практика
Возвращаясь в свое будущее.

Мастермайнд С Автором Курса.

4. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Проведение контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы. Для оценки качества освоения программы применяют текущий контроль успеваемости обучающихся, а также промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в целях:

- определения уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- своевременной корректировки рабочей программы и учебного процесса;
- информирования обучающихся о результатах обучения.

Текущий контроль и фиксация его результатов осуществляется педагогическим работником, реализующим соответствующую часть основной образовательной программы, либо с использованием программных средств образовательной платформы.

Формы текущего контроля: письменные и практические задания, письменный опрос.

При оценке задания анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных разделов, предусмотренных образовательной

программой.

Цель промежуточной аттестации - оценить работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Промежуточная аттестация проводится после Главы III

Убеждения – скрытый код вашей реальности в форме письменного задания.

Время, отводимое на промежуточную аттестацию, заложено в программе.

Итоговая аттестация не предусмотрена. Обучающийся, получивший оценку «зачтено» по итогам промежуточной аттестации, считается успешно освоившим программу.

Оценка качества освоения образовательной программы.

Оценка «зачтено» выставляется, при условии:

- полного и развернутого ответа на вопросы, правильного выполнения задания;
- правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, в основном правильного выполнения задания, но с незначительными неточностями.

Оценка «не зачтено» выставляется при условии, неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу, неправильного выполнения задания, невыполнения задания.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ преподавателей и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 256 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 50 одновременных сессий по 256 Кбит/с.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и преподавателю предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками), либо ноутбуком.

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);

- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося для доступа к системе дистанционного обучения – платформе <https://edu.newnorma.ru>

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;

- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии;

- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с.

Обучение проходит на системе дистанционного обучения –

<https://edu.newnorma.ru>.

Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

К кадровой реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, требования к которым установлены Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса

Формы проведения занятий:

Практические занятия: лекции, вебинары, практические занятия, задания для самостоятельной работы.

Педагогические технологии: дистанционного, дифференцированного, развивающего, проблемного обучения.

Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, метод вовлечения и демонстрации, частично-поисковый, дискуссионный.

Методы и приемы воспитания: метод формирования ответственности, метод формирования интереса к обучению.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень используемых, учебных изданий, дополнительной литературы, доступных в электронной библиотеке:

1. В ПОИСКАХ ИСТИНЫ. КВАНТОВАЯ МЕХАНИКА. ФИЗИКА ЯДРА

С. В. Юферов, О. С. Юферова

<https://elibrary.ru/item.asp?id=19468122>

2. КВАНТОВАЯ ПРИРОДА ИЗЛУЧЕНИЯ, ОСНОВЫ КВАНТОВОЙ МЕХАНИКИ, ФИЗИКА ИЗЛУЧЕНИЙ, ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИКИ АТОМНЫХ ЯДЕР

Лекции по физике Акупиян А.Н.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=23704815>

3. ЭЛЕМЕНТЫ КВАНТОВОЙ ФИЗИКИ, АТОМНОЙ ФИЗИКИ, ФИЗИКИ ЯДРА, ФИЗИКИ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ЧАСТИЦ, ФИЗИКИ ТВЕРДОГО ТЕЛА

Сарина М.П., Холявко В.Н.

учебное пособие / Новосибирск, 2023.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=53975858>

4.ГИСТОЛОГИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ: СТРОЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА И СПИННОГО МОЗГА

Разумкова Е.Е.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=82633336>

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

Для использования Интернет-ресурсов и информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося.

Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещены рядом с наименованием.

7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

1. текущий контроль и промежуточная аттестация: домашние задания, тесты, участие в практических занятиях;
2. итоговый контроль: выполнение практической работы (сеанс мастермайнда по методу «МУР»);
3. итоговая аттестация: пройдено («пройдено/не пройдено»).

8. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ

По итогам освоения программы обучающемуся по его требованию выдаётся:

- **Сертификат о прохождении программы** — при успешном освоении и выполнении итоговой работы (по желанию студентов);
- **Справка об обучении** — при частичном освоении программы (по желанию студентов).