

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Шепот Тишины» (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 реализации: 8 недель
Общая трудоемкость: 6 часов 30 минут + 9 Бонусов
Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Возраст обучающихся: от 18 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ 3 - 5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 6
4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 7 - 11
5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 12
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 12-14
7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ 14
8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ 14
9. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ 14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Шепот Тишины» 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 и через выполнение практических заданий.

Актуальность программы.

Современный человек живёт в условиях постоянного информационного шума. Внутренний диалог, спешка и многозадачность лишают энергии и мешают слышать себя. Практика тишины - один из самых древних и эффективных инструментов восстановления психоэмоционального баланса, концентрации внимания и внутреннего здоровья.

Курс «Шепот Тишины» разработан как 8ми-недельная программа постепенного вхождения в состояние молчания и присутствия, позволяющая участникам освоить техники внутренней работы и укрепить навык присутствия «здесь и сейчас».

Цель программы.

Формирование у обучающихся навыков регулярной практики тишины и молчания как инструмента самопознания, восстановления и внутренней трансформации.

Задачи программы:

- познакомить обучающихся с теоретическими основами практики тишины;
- научить выполнять ежедневные упражнения на внимание и дыхание;
- развить навык ведения дневника осознанности и наблюдений;
- укрепить способность сохранять внутреннюю тишину в повседневной жизни;
- создать опыт коллективного прохождения практики и взаимной поддержки.

Планируемые результаты освоения программы

Знать:

- значение тишины как внутреннего состояния и ресурса;
- принципы практики молчания и её отличие от пассивного бездействия;
- основы внимательности и осознанного присутствия;
- влияние тишины на психоэмоциональное здоровье и концентрацию внимания.

Уметь:

- выполнять ежедневные практики тишины и молчания;
- применять техники осознанного дыхания и медитации;
- отслеживать внутренний диалог и трансформировать его;
- фиксировать наблюдения и личные инсайты в дневнике практики;
- сохранять состояние внутренней тишины в повседневных ситуациях.

Владеть навыками:

- самостоятельной работы с состоянием внимания и тишины;
- наблюдения за собой без оценки и анализа;
- выстраивания личной практики тишины (от 5 минут до часа и более);
- интеграции состояния присутствия в рабочие и бытовые процессы;
- обмена опытом в группе и поддержки других участников.

Компетенции:

- готовность к регулярной внутренней практике тишины;
- способность использовать тишину как инструмент восстановления и самопознания;
- умение соединять практику молчания с другими духовными и развивающими методами;
- ответственное отношение к личной практике и к групповому процессу.

Соответствие планируемых результатов и форм контроля

Планируемый результат	Формы контроля
Знает значение тишины и её влияние на человека	Онлайн-тестирование, устные ответы в группе
Знает принципы практики молчания и осознанного присутствия	Домашнее задание: письменное эссе «Что для меня тишина?»
Умеет выполнять практики дыхания и молчания	Проверка выполнения ежедневных заданий (отметка в чате, отчёт)
Умеет фиксировать наблюдения и инсайты	Ведение дневника тишины (отчёты в 2–3 предложениях ежедневно)
Владение навыком наблюдения за внутренним диалогом	Практическое задание: описание своих мыслей и трансформация в «тишину»
Владение навыком интеграции тишины в повседневность	Отчёт: опыт применения практики на работе/в семье
Компетенция в самостоятельной практике тишины	Итоговое задание: 60 минут молчания и письменный отчёт о состоянии
Компетенция в групповом процессе	Итоговая онлайн-встреча: устное деление опытом + обсуждение инсайтов
Владение навыком использования «зеркального эффекта» и социальной энергии	Устное обсуждение на вебинаре, письменный отчёт

Адресат программы.

Программа рассчитана на взрослых слушателей (18+), не имеющих специальных медицинских или психологических знаний, но заинтересованных в личностном росте, развитии интуиции и улучшении качества жизни.

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: 1 неделя.

Объём программы: 2 часа 29 минут + 2 Практики.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Главы	теория	практика	самостоятельная работа	контроль
Глава 1 Тишина. Встреча с собой	3 ч 46 мин		1 ч 30 мин	ТК, ПА
Глава 2 Дыхание. Возвращение к своему центру.	0 ч 53 мин		0 ч 50 мин	ТК, ПА
Глава 3 Мозг: Режим Тишины. Как Мозг выходит из перегрузки.	0 ч 32 мин		2 ч 00 мин	ТК, ПА
Глава 4 Интуиция. Свет внутри	1 ч 20 мин.		1 ч 00 мин	ТК, ПА

ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- 1 неделя – Глава 1 Уроки 1,2,3
- 2 неделя – Глава 1 Уроки 4,5,6
- 3 неделя – Глава 1 Уроки 7,8,9
- 4 неделя – Глава 2 Уроки 1,2,3
- 5 неделя – Глава 2 Уроки 4,5,6
- 6 неделя – Глава 2 Урок 7, Глава 3 Уроки 1,2
- 7 неделя – Глава 3 Уроки 3,4
- 8 неделя – Глава 4 Уроки 1,2,3,4

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Глава 1 Тишина. Встреча с собой.

Урок 1 **Связь тишины, Дыхания, интуиции**

Урок 2 **Осознание природы мыслительного шума**

Теория + Сказка:

Сколько шума вы не замечали.

Сколько мыслей приходят без вашего выбора.

Сколько голосов звучат внутри —
не с вашего разрешения.

Сколько фоновых ожиданий и тревог
по-прежнему управляют вашей жизнью.

Практика: «УВИДЕТЬ ШУМ»

Домашнее задание:

Задание на день

Задание на ночь

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 4 **Ум научился останавливаться**

Теория:

- почему ум бежит,

- как вы можете начать его замедлять не через силу, а через осознанность.

Практика: «Остановиться, чтобы вернуться к себе»

Домашнее задание:

Задание на день

Ночная практика

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 5 **Момент здесь и сейчас**

Теория:

Сегодня мы подходим к сердцу практики — **Присутствие.**

Где нет «потом» и «надо бы». Где есть только вы. Сейчас. И этого достаточно. Мы привыкли жить в прошлом и будущем.

В мыслях, в планах, в сожалениях. Настоящий момент стал чем-то тонким, ускользающим и почти незаметным. Но именно в нём рождается покой. Ясность. Тишина. Связь с собой.

Практика: «Вход в состояние присутствия»

Домашнее задание:

Задание на день

Практика перед сном

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 6 **Перезагрузка нервной системы**

Теория:

- почему мы застреваем в напряжении
- как стресс накапливается в теле
- как с помощью **простых, доступных шагов** можно возвращать себе мягкость, опору и безопасность — изнутри.

Практика: «Дыхание погружения»

Домашнее задание:

Практика перед сном:

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 7 **Разговор с мыслями – навык внутреннего наблюдателя**

Теория:

- Почему мысли так влияют на состояние
- Как работает автоматическое мышление
- Как тренировать навык **внутреннего наблюдателя**, чтобы возвращать себе ясность даже в потоке.
- Почему мысли звучат автоматически
- Как они формируют ваше эмоциональное состояние
- Почему вы — это не ваши мысли
- И главное — **как выйти из-под их влияния**,

не подавляя и не отрицая их

Практика: «Разговор с мыслями»

Домашнее задание:

Задание на день

Практика перед сном

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 8 **Пауза – искусство не думать**

Теория:

Мы привыкли думать беспрестанно. Думаем, когда отдыхаем. Думаем, когда засыпаем. Мысли стали фоном, и мы забыли, что можем просто... **не думать**. Не потому, что запретили себе. А потому что **внутри — спокойно**. Потому что **внутри — тишина**. Сегодня вы будете практиковать не медитацию, а **ничем не занятое присутствие**.

Практика: «Пауза как точка силы»

Домашнее задание:

Задание на день

Практика на ночь — «Дыхание паузы»

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 9 **Сборка новой привычки. Точка завершения.**

Теория:

Привычка — это не усилие. Это система возврата. Вы не обязаны быть в тишине постоянно. Но если у вас есть **мостик, по которому можно вернуться** — значит, вы не теряетесь надолго. Новая привычка — это не «ещё одна задача». Это **новая среда внутри вас.**

Практика: «Возвращение в Тишину как в свой Дом»

Домашнее задание:

Практика на ночь

Домашнее задание: ответить на вопросы

Глава 2. Дыхание. Возвращение к своему центру.

Урок 1. **Мир осознанного дыхания.**

Рассказ о практиках дыхания. Для чего они нужны и как помогают жить.

Урок 2. **Практика Дирга-пранояма.**

- что такое пранаяма и почему её называют древнейшей дыхательной системой Земли;
- как люди ещё 3000 лет назад понимали связь между дыханием, энергией и состоянием ума;
- какие техники сохранились до наших дней и как к ним относится современная наука;
- почему замедление дыхания снижает тревожность на уровне нейронов мозга;
- и почему фраза “кто управляет дыханием, управляет собой” перестала быть метафорой.

Практика Дирга-пранояма

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 3 **Ответы на вопросы студентов.**

Ответы на важные вопросы по практикам дыхания

Урок 4. **Практики Анулом-вилом и Нади шоддана.**

Это практика, которая буквально меняет состояние изнутри:

- балансирует полушария мозга
- снижает тревожность
- стабилизирует эмоции
- дает ощущение прозрачного, тихого ума

Практика Анулом-вилом и Нади шоддана

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 5 **Дыхание Уджайи и Дыхание квадрат**

Рассказ о стрессе, как физиологическом режиме тела и о том, как его можно мягко отключить через дыхание.

- Когда мы дышим быстро, мозг считывает угрозу.
- Когда мы делаем вдох глубже и выдох длиннее, мозг получает сигнал безопасности. Меняется химия крови, успокаивается нервная система, и тело входит в состояние покоя.

Практика Дыхание Уджайи и Дыхание квадрат

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 6 **Дыхание волной**

Рассказ о том, как замедленное дыхание становится мягким порталом в медитацию: без борьбы с мыслями и усилий.

Практика Дыхание Волной

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 7 **Практика. Вариация Капалабати.**

Рассказ про практики дыхания, которые заряжают энергией

Практика. Вариация Капалабати.

Домашнее задание: ответить на вопросы

Глава 3 Мозг: Режим Тишины. Как Мозг выходит из перегрузки

Нейрозащита - это конкретный подход, который помогает вывести мозг из режима хронической перегрузки и вернуть его к более здоровому, спокойному и целостному способу работы.

Это забота о нервной системе.

Это создание условий, в которых мозг не только функционирует, но и восстанавливается.

Урок 1. **Нейрозащита вашего мозга**

Урок 2. **Нейропрактика защиты "первые 5 минут дня"**

Урок 3. **Техника вербального программирования.**

Урок 4. **Протокол нейрозащиты**

Глава 4 Интуиция – Свет внутри. Приглашенный спикер Катя Сенченко

Урок 1. **Тишина, в которой слышно все.**

Интуиция - это комбинация трёх систем, работающих одновременно:

1. Мгновенная обработка информации.
2. Эмоциональная точность.
3. Связь с полем.
4. Почему интуицию не слышно?
5. Почему тишина так важна для интуиции?
6. Способы создания ментальной тишины.

Медитация. Вход в тишину

Практика перед сном. Эхо сердца.

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 2. **Тело, как компас.**

- Два языка тела.
- Почему мы перестали слышать тело?
- Тело фиксирует то, что не успел заметить ум.

Практика. Три голоса тела. Чтение интуиции

Практика перед сном. Тихий знак ночи

Домашнее задание: ответить на вопросы

Урок 3. **Знаки и мгновенные озарения.**

- Три способа, которыми мир разговаривает с нами
- Примеры знаков

Практика. Навигация момента.

Практика перед сном. Последний шепот дня.

Домашнее задание: ответить на вопросы

5. 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.

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.

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.

6. 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.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

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.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

1. Формирование психики как развитие самообучающейся системы
Бражников П.П.
Психология и психотехника. 2016. № 9 (96). С. 787-793.
а. (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28777522>).
2. Агапов В.С., Григорьева М.А., Рыбина Е.Ю. Детерминанты психологической устойчивости. Человеческий капитал. 2020. № 12 (144). С. 133-144 (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44379081>).
3. Донская М.Р., Дувалина О.Н. Медитативные техники в психологии: практическая применимость, результат, показания к использованию. Исследования. Инновации. Практика. 2025. № 1 (14). С. 34-40 (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80434398>).

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.

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- текущий контроль: домашние задания, тесты, участие в практических занятиях;
- итоговый контроль: выполнение практической работы (сеанс по методу «Код Эмоций»);

- итоговая аттестация: зачёт («зачтено/не зачтено»).

7. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ

По итогам освоения программы обучающемуся по его требованию выдаётся:

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