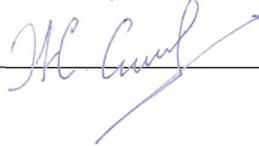


ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Жуковский Сергей Александрович
ИНН 673210247025 ОГРНИП 318673300005591
Электронная почта: codeby@yandex.ru

Утверждено
Приказом № 1 от 31 января 2025 г.
Индивидуального предпринимателя
Жуковского Сергея Александровича

 /ИП Жуковский С.А./

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ум на максимум»**

Социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся: Все желающие, достигшие 18 лет, без предъявления требований
к образованию

Срок реализации – 3 недели

Категории слушателей: лица от 18 лет, без предъявления требований к
образованию

Объем: 11,48 академических часов

Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного
обучения, дистанционных образовательных технологий

Разработчики программы:
Индивидуальный предприниматель
Жуковский Сергей Александрович
Маматов Алексей Сергеевич

п. Пржевальское
2025 г.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ум на максимум» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р)

Направленность программы – социально-гуманитарная (в соответствии с п. 11 Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»). Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на повышение уровня базовых знаний и практических навыков в области развития памяти и восстановления головного мозга. Программа разработана с учетом уровня подготовленности участников.

Программа «Ум на максимум» разработана с учетом современных методик обучения и позволит участникам узнать особенности и специфику приемов и методов воздействия на память, когнитивные функции, мозговое кровообращение и психоэмоциональный фон.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ум на максимум» является актуальной и имеет большую важность в наше время.

В современном мире всё больше фрагментированной информации. Наш мозг ежедневно потребляет огромное число информации, которая не усваивается, что приводит к тому, что у человека снижается память, внимание, скорость выполнения операционных процессов. Программа «Ум на максимум» ориентирована на восстановление работы мозга, что имеет несколько важных аспектов актуальности:

- Современные вызовы: в быстро меняющемся мире важно постоянно улучшать свои когнитивные навыки, чтобы успешно справляться с новыми задачами и вызовами.
- Повышение продуктивности: развитие умственных способностей способствует улучшению концентрации, памяти и креативности, что напрямую влияет на эффективность работы и учебы.
- Личное развитие: программа способствует саморазвитию, помогает участникам, особенно людям старшей возрастной группы открыть свой потенциал, научиться новым навыкам и уверенно двигаться к поставленным целям.

- Стрессоустойчивость: методы, предлагаемые в программе, могут помочь снизить уровень стресса и повысить устойчивость к трудностям.

- Технологический прогресс: учитывая развитие технологий и их влияние на различные сферы жизни, программа предлагает актуальные навыки, которые помогут адаптироваться к новым условиям, в том числе и людям старшей возрастной группы.

Таким образом, программа "Ум на максимум" отвечает современным требованиям и способна приносить значительную пользу в различных аспектах жизни.

Цель обучения: Основная цель программы заключается в том, чтобы показать обучающимся процесс развития памяти и восстановления головного мозга.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить техникам по раскрытию способностей мозга.
2. Рассмотреть возможности увеличения личного потенциала.
3. Помочь в достижении эмоциональной гармонии.
4. Активировать работу головного мозга, памяти, внимания, мышления

Развивающие:

1. Стимулировать участников к ежедневным тренировкам мозга.
2. Научить правильному использованию техник.
3. Помочь обрести для себя возможности начала второй жизни и новой профессии.

1.1. Планируемые результаты обучения:

В результате освоения курса обучающиеся получают знания:

1. Об особенностях и специфике приемов и методов воздействия на память, когнитивные функции, мозговое кровообращение и психоэмоциональный фон.
2. О восстановительных возможностях головного мозга, профессиональном долголетии.

В результате освоения курса обучающиеся получают умения и навыки:

1. Умение создавать комфортную и продуктивную среду для развития мозга.
2. Навыки самостоятельно применять технологии, способствующие улучшению работы головного мозга.

1.2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: программа реализуется на государственном языке РФ.

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

Особенности реализации программы:

Образовательная программа, построена на модульном принципе. Включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы) – модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность, оперативность освоения программы.

Реализация программы предполагает использование электронного обучения и дистанционных технологий.

Условия набора и формирования групп:

К обучению допускаются все желающие без предварительного отбора в возрасте от 18 лет, без предъявления требований к образованию.

Режим занятий: занятия проводятся 7 раз в неделю.

Форма организации занятий: групповая.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: основными формами реализации программы являются фронтальная и групповая.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предполагает удаленное online обучение в личном кабинете на обучающей платформе «getcourse.ru» в сети «Интернет».

Программа состоит из теоретических и практических частей, объединенных тематическими блоками. Информация преподносится в формате видеолекций, которые необходимо изучить обучаемому в качестве обязательного занятия.

Для начала обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе необходимо пройти регистрацию и создать личный кабинет на обучающей платформе «getcourse.ru».

Обучающие материалы размещены в соответствующем разделе обучающей платформы, ссылка и ключи доступа к которому направляются на адрес электронной почты обучающегося, указанного им при регистрации на сайте образовательной организации, не позднее дня начала оказания услуг по обучению по соответствующей дополнительной общеразвивающей программе.

Доступ к обучающим материалам предоставляется поэтапно согласно расписанию обучения, которое определяется образовательной организацией в одностороннем порядке и размещается в личном кабинете обучающегося на платформе «getcourse.ru». Доступ к личному кабинету предоставляется обучающемуся сроком на 90 календарных дней с момента открытия доступа.

Исполнитель (администратор платформы) осуществляет идентификацию пользователя посредством доступа к платформе с использованием логина и пароля.

Изучение программы предполагает использование следующих методов контроля полученных слушателями знаний и умений:

- контроль посещаемости учебных занятий.

Кадровое обеспечение программы: Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или

высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям: среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеразвивающей программы; дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Материально технические условия реализации программы:

Для реализации данной программы дистанционного обучения ***педагогам необходимо иметь:***

1. Доступ к образовательной платформе в сети «Интернет»
2. Персональный компьютер с аудио колонками, микрофоном или наушниками и видеокамерой:
 - 2.1. Установленная программа просмотра PDF файлов;
 - 2.2. Офисный пакет: LibreOffice, OpenOffice, MS Office или аналогичный;
 - 2.3. В настройках браузера должно быть разрешено выполнение сценариев Javascript HTTP cookie;
3. Доступ к сети интернет. Скорость интернета от 56 кбит/с и выше.
4. Индивидуальное рабочее место:
 - 4.1.1. Не шумное помещение;
 - 4.1.2. Стул;
 - 4.1.3. Стол.

Для учащегося:

1. Не шумное помещение;
2. Персональный компьютер с аудио колонками, микрофоном или наушниками:
 - 2.1. Установленная программа просмотра PDF файлов;
 - 2.2. Офисный пакет: LibreOffice, OpenOffice, MS Office или аналогичный;
 - 2.3. В настройках браузера должно быть разрешено выполнение сценариев Javascript HTTP cookie;
3. Доступ к сети интернет. Скорость интернета от 56 кбит/с и выше;
4. Доступ к образовательной платформе в сети «Интернет»;
5. Стол, стул.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

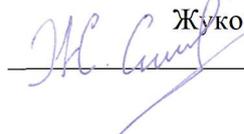
2.1. Учебный план

<i>Раздел/Тема</i>	Виды учебной деятельности и трудоемкость в академических часах			Формы аттестации, контроля
	всего	Теория: видеолекции	Самост. работа	
Модуль 1. Раскрываем способности мозга	<i>3,79 ак.ч.</i>	<i>2,79 ак.ч.</i>	<i>1 ак.ч.</i>	<i>Письменная работа</i>
Урок 1. Технологии концентрации внимания	<i>0,29 ак.ч.</i>	<i>0,29 ак.ч.</i>		
Урок 2. Искусство воспоминаний	<i>0,27 ак.ч.</i>	<i>0,27 ак.ч.</i>		
Урок 3. Заполнение пробелов памяти	<i>0,40 ак.ч.</i>	<i>0,40 ак.ч.</i>		
Урок 4. Эмоциональная гармония	<i>0,74 ак.ч.</i>	<i>0,74 ак.ч.</i>		
Урок 5. Техники для успокоения ума	<i>0,37 ак.ч.</i>	<i>0,37 ак.ч.</i>		
Урок 6. Как запомнить за мгновение	<i>0,41 ак.ч.</i>	<i>0,41 ак.ч.</i>		
Урок 7. Активация памяти	<i>0,31 ак.ч.</i>	<i>0,31 ак.ч.</i>		
Письменная работа	<i>1 ак.ч.</i>		<i>1 ак.ч.</i>	
Модуль 2. Увеличение личного потенциала	<i>3,74 ак.ч.</i>	<i>2,74 ак.ч.</i>	<i>1 ак.ч.</i>	<i>Письменная работа</i>
Урок 1. Упражнения для развития слуха	<i>0,25 ак.ч.</i>	<i>0,25 ак.ч.</i>		
Урок 2. Техники улучшения обоняния	<i>0,62 ак.ч.</i>	<i>0,62 ак.ч.</i>		
Урок 3. Ясность взгляда	<i>0,49 ак.ч.</i>	<i>0,49 ак.ч.</i>		
Урок 4. Формула счастья	<i>0,24 ак.ч.</i>	<i>0,24 ак.ч.</i>		
Урок 5. Техники острого восприятия	<i>0,23 ак.ч.</i>	<i>0,23 ак.ч.</i>		
Урок 6. Упражнения для борьбы с головокружением	<i>0,52 ак.ч.</i>	<i>0,52 ак.ч.</i>		
Урок 7. Память в	<i>0,39 ак.ч.</i>	<i>0,39 ак.ч.</i>		

действии				
Письменная работа	<i>1 ак.ч.</i>		<i>1 ак.ч.</i>	
Модуль 3. Подходы к управлению сложными задачами и укреплению умственной гибкости	<i>3,95 ак.ч.</i>	<i>2,95 ак.ч.</i>	<i>1 ак.ч.</i>	<i>Письменная работа</i>
Урок 1. Обновление памяти.	<i>0,35 ак.ч.</i>	<i>0,35 ак.ч.</i>		
Урок 2. Логика и устный счет в действии	<i>0,34 ак.ч.</i>	<i>0,34 ак.ч.</i>		
Урок 3. Фотографическая память в практике	<i>0,57 ак.ч.</i>	<i>0,57 ак.ч.</i>		
Урок 4. Искусство осознанного сновидения	<i>0,7 ак.ч.</i>	<i>0,7 ак.ч.</i>		
Урок 5. Мозговая многозадачность	<i>0,32 ак.ч.</i>	<i>0,32 ак.ч.</i>		
Урок 6. Самообучение мозга	<i>0,46 ак.ч.</i>	<i>0,46 ак.ч.</i>		
Урок 7. Долгожительство определяет здоровый мозг	<i>0,21 ак.ч.</i>	<i>0,21 ак.ч.</i>		
Письменная работа	<i>1 ак.ч.</i>		<i>1 ак.ч.</i>	
ИТОГО:	<i>11,48 ак.ч.</i>	<i>8,48 ак.ч.</i>	<i>3 ак.ч.</i>	

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Жуковский Сергей Александрович
ИНН 673210247025 ОГРНИП 318673300005591
Электронная почта: codeby@yandex.ru

Утверждено
Приказом № 1 от 31 января 2025 г.
Индивидуального предпринимателя
Жуковского Сергея Александровича
/ИП Жуковский С.А./



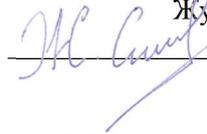
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Ум на максимум»**

Модуль	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3
Модуль 1	Всего: 3,79 ак.ч. Семь учебных дней Первый учебный день 0,29 ак.ч. Второй учебный день 0,27 ак.ч. Третий учебный день – 0,40 ак.ч. Четвертый учебный день – 0,74 ак.ч. Пятый учебный день – 0,37 ак.ч. Шестой учебный день – 0,41 ак.ч. Седьмой учебный день – 1,31 ак.ч.		
Модуль 2		Всего: 3,74 ак.ч. Семь учебных дней Первый учебный день 0,25 ак.ч. Второй учебный день 0,62 ак.ч. Третий учебный день – 0,49 ак.ч. Четвертый учебный день – 0,24 ак.ч. Пятый учебный день – 0,23 ак.ч. Шестой учебный день – 0,52 ак.ч. Седьмой учебный день – 1,39 ак.ч.	

Модуль 3			<p>Всего: 3,95 ак.ч. Семь учебных дней Первый учебный день 0,35 ак.ч. Второй учебный день 0,34 ак.ч. Третий учебный день – 0,57 ак.ч. Четвертый учебный день – 0,70 ак.ч. Пятый учебный день – 0,32 ак.ч. Шестой учебный день – 0,461 ак.ч. Седьмой учебный день – 1,21 ак.ч.</p>
----------	--	--	---

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Жуковский Сергей Александрович
ИНН 673210247025 ОГРНИП 318673300005591
Электронная почта: codeby@yandex.ru

Утверждено
Приказом № 1 от 31 января 2025 г.
Индивидуального предпринимателя
Жуковского Сергея Александровича
/ИП Жуковский С.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Ум на максимум»

Особенности программы и организации образовательного процесса:
Программа включает в себя несколько модулей.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить техникам по раскрытию способностей мозга.
2. Рассмотреть возможности увеличения личного потенциала.
3. Помочь в достижении эмоциональной гармонии.
4. Активировать работу головного мозга, памяти, внимания, мышления

Развивающие:

1. Стимулировать участников к ежедневным тренировкам мозга.
2. Научить правильному использованию техник.
3. Помочь обрести для себя возможности начала второй жизни и новой профессии.

1.1. Планируемые результаты обучения:

В результате освоения курса обучающиеся получат знания:

1. Об особенностях и специфике приемов и методов воздействия на память, когнитивные функции, мозговое кровообращение и психоэмоциональный фон.
2. О восстановительных возможностях головного мозга, профессиональном долголетии.

В результате освоения курса обучающиеся получат умения и навыки:

1. Умение создавать комфортную и продуктивную среду для развития мозга.
2. Навыки самостоятельно применять технологии, способствующие улучшению работы головного мозга.

Условия набора и формирования групп:

К обучению допускаются все желающие без предварительного отбора в возрасте от 18 лет, без предъявления требований к образованию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Социально - гуманитарная направленность
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ум на максимум»

НАЗВАНИЕ МОДУЛЯ	НАЗВАНИЕ УРОКА
Раскрываем способности мозга	Урок 1. Технологии концентрации внимания
	Урок 2. Искусство воспоминаний
	Урок 3. Заполнение пробелов памяти
	Урок 4. Эмоциональная гармония
	Урок 5. Техники для успокоения ума
	Урок 6. Как запомнить за мгновение
	Урок 7. Активация памяти
Увеличение личного потенциала	Урок 1. Упражнения для развития слуха
	Урок 2. Техники улучшения обоняния
	Урок 3. Ясность взгляда
	Урок 4. Формула счастья
	Урок 5. Техники острого восприятия
	Урок 6. Упражнения для борьбы с головокружением
	Урок 7. Память в действии
Подходы к управлению сложными задачами и укреплению умственной гибкости	Урок 1. Обновление памяти.
	Урок 2. Логика и устный счет в действии

	Урок 3. Фотографическая память в практике
	Урок 4. Искусство осознанного сновидения
	Урок 5. Мозговая многозадачность
	Урок 6. Самообучение мозга
	Урок 7. Долгожительство определяет здоровый мозг

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Вид учебных занятий, учебных работ	Содержание
Модуль 1. Раскрываем способности мозга	Урок в видеозаписи	Урок 1. Технологии концентрации внимания Задача занятия научиться управлять своим вниманием, научит концентрироваться на важном. В занятии дается практика концентрации на одной точке на разное время, практика разглаживающего массажа головы перед сном, практика прожитого дня, практика подсвечивания внимания на ощущениях в своём теле.
	Урок в видеозаписи	Урок 2. Искусство воспоминаний Задача сформировать навык путешествия по глубинам памяти без гипноза и ноотропных препаратов. Учимся концентрироваться на убиении лишних мыслей. Практика погружение в детство на максимально ранние воспоминания. Массажа головы перед сном. Повторяем практику подсвечивания внимания на ощущениях в своём теле.
	Урок в видеозаписи	Урок 3. Заполнение пробелов памяти Задача занятия научиться убирать пробелы в памяти и запоминать как можно больше. Делаем практику воспоминаний нюансов из своей жизни: кто сидел с вами за партой в девятом классе, а кто в первом, как звали вашу первую любовь, какую еду вы ненавидели больше всего в детском саду. Нужно вспомнить любой элемент, с которым у связаны пробелы и постараться вспомнить нюансы - запах, подробности, звуки, что было рядом, до или после. Эту же практику проделываем с любыми незначительными моментами: номера домов, названия магазинов, автомобильные знаки и т.д.
	Урок в видеозаписи	Урок 4. Эмоциональная гармония Задача занятия улучшить психоэмоциональный фон, научиться фиксировать эмоциональный маятник в положительной фазе, нивелировать воздействие негативных эмоций. Задача решается путем игровых методик, обучающих переключению эмоционального маятника. Также она решается путём проработки физических зон канализации негативных эмоций.
	Урок в видеозаписи	Урок 5 Техники для успокоения ума. Задача данного занятия активизация кровообращения головного мозга, интенсификация притока свежей крови кислорода, глюкозы и других питательных веществ, а также улучшение оттока отработанной венозной крови. Задача решается путем применения специальных массажных растягивающих дыхательных и вибрационных практик.
	Урок в видеозаписи	Урок 6. Как запомнить за мгновение Задача данного урока дать навыки быстрого запоминания и принятия верных решений. Задача решается путем применения идеомоторных тренировок и визуальной оценки окружающей обстановки при помощи специальных игровых заданий. Упражнения ориентированы на быструю ориентацию запоминания и принятия

		решений. В упражнениях также используются вибрационные практики и элементы фитотерапии.
	Урок в видеозаписи	Урок 7. Активация памяти Задача данного занятия активизация процесса образования связей между нейронами и восстановления повреждённого мозгового вещества. Задача решается путем практик, уменьшающих стресс, демпфирования негативных эмоций, проработки зон канализации негативных эмоций, особых техник психофизиологической релаксация и разгрузки, перегруженных частей головного мозга.
Модуль 2. Увеличение личного потенциала	Урок в видеозаписи	Урок 1. Упражнения для развития слуха Задача данного занятия улучшить качество слуха, устранить явление шума в ушах и нарушение равновесия. Задача решается путем особых растягивающих и дыхательных практик, вибрационных упражнений и специальных заданий на слуховые раздражители.
	Урок в видеозаписи	Урок 2. Техники улучшения обоняния Задача данного занятия активизировать обонятельные луковицы головного мозга и обонятельные рецепторы на слизистой носа. Задача решается путем особых дыхательных практик, задействования различных участков мозга и механизмов «объёмного» или комплексного воспоминания.
	Урок в видеозаписи	Урок 3. Ясность взгляда Задача данного занятия максимизация и улучшение качества обработки зрительных импульсов и переработки их в зрительные образы.
	Урок в видеозаписи	Урок 4. Формула счастья Задача данного занятия улучшение психоэмоционального фона, повышения уровня внутренних гормонов радости и счастья: дофамина и серотонина. Задача решается путем применения особых дыхательных психоэмоциональных практик, канализации негативных эмоций, двигательных телесно-ориентированных практик и особой системы зрительных образов.
	Урок в видеозаписи	Урок 5. Техники острого восприятия Задача данного занятия повышение устойчивости ткани головного мозга к недостатку кислорода в условиях нарушения мозгового кровообращения. В числе инструментов применяются элементы дыхательных практик, рефлексотерапии, приёмов нормализации внутричерепного давления, активизации кровоснабжения головного мозга
	Урок в видеозаписи	Урок 6. Упражнения для борьбы с головокружением Задача данного занятия устранения явлений головокружения. В числе инструментов используются элементы двигательной практики, растяжек, аутогенной тренировки и работы с равновесием.
	Урок в видеозаписи	Урок 7. Память в действии Задача данного занятия устранить пробелы в памяти и моменты выпадении из осознаваемой цепи событий. Данная задача решается с помощью идеомоторных тренировок, аутогенной тренировки и системы работы с мыслеформами.
Модуль 3. Подходы к	Урок в видеозаписи	Урок 1. Обновление памяти. Задача данного занятия сохранение производительности головного мозга в условиях возрастающей информационной нагрузки и информационного

управлению сложными задачами и укреплению умственной гибкости		шума. Данная задача решается с помощью установки информационных фильтров и введения в еженедельной распорядок специальной информационной диеты.
	Урок в видеозаписи	Урок 2. Логика и устный счет в действии Задачей данного занятия является активизация математических способностей, ускорение в оперативной памяти мозгового процессора, умение человека быстро производить в уме математические операции, дать навык повышения уровня сложности этих операций. Задача решается с помощью математических игр.
	Урок в видеозаписи	Урок 3. Фотографическая память в практике Задача данного занятия расширить поля зрения у человека, уменьшить количество скачкообразного движения глазных яблок при чтении, повысить объём оперативной памяти, скорость и качество обрабатываемой текстовой информации.
	Урок в видеозаписи	Урок 4. Искусство осознанного сновидения Задача данного занятия научить человека плодотворно использовать сновидения, ускорять процессы перезагрузки мозга, обработки информации. Данная задача решается с помощью особых дыхательных практик, корректировки биоритма, логических и гимнастических рекомендаций
	Урок в видеозаписи	Урок 5. Мозговая многозадачность Данные занятия направлены на развитие навыка одновременного задействования нескольких участков головного мозга для решения разных задач. Задача решается с помощью координационных практик, вводящих всё новые центры внимания и идеомоторных тренировок.
	Урок в видеозаписи	Урок 6. Самообучение мозга Задача данного занятия научить мозг самообучаться. Задачи решаются с помощью комплекса приемов и методов идеомоторных тренировок
	Урок в видеозаписи	Урок 7. Долгожительство определяет здоровый мозг Задача данного занятия популяризация навыков здорового образа жизни и воздействия через головной мозг на остальные сферы здоровья человеческого тела.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение проводится в дистанционном формате на платформе посредством использования личного кабинета на сайте «getcourse.ru» в сети «Интернет». В личном кабинете размещаются онлайн-уроки, конспекты, раздаточные материалы, а также домашние задания к ним.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ум на максимум»:

- видеоуроки;
- самостоятельную работу в виде применения полученных знаний

Видео-уроки включают в себя видеоматериалы, размещенные на образовательной платформе, содержащие информацию по теме урока с наглядной демонстрацией материала.

Задания для самостоятельной работы содержат подробную описательную часть задания и вопросы, предоставляемые обучающемуся для выполнения и ответа.

3.1. Оценочные материалы :

Формы и методы контроля:

1. Текущий контроль (в течение прохождения обучения), включает в себя:
 - анализ хода выполнения заданий обучающимися на образовательной платформе;
 - проведение обобщающих занятий с целью демонстрации и исправления обнаруженных ошибок в результате выполнения заданий;
 - проведение бесед и консультаций по вопросам, касающимся прохождения обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

2. Промежуточный контроль - оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных модулей непосредственно по завершению их освоения, проводимая в письменной форме.

Для прохождения промежуточной аттестации к окончанию каждого модуля, обучающийся должен выполнить и отправить на проверку не менее 80 % письменных заданий, предложенных к выполнению в ходе изучения конкретного модуля.

Промежуточная аттестация проводится безотметочно.

Требования к выполнению письменных работ, предложенных к выполнению в ходе освоения модулей:

1. При выполнении письменного задания требуется использовать учебные материалы размещенные в уроках.
2. Ответы на задания должны быть представлены в соответствии с представленными в учебных материалах курса алгоритмами и рекомендациями.

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации:

«Зачтено» - учеником выполнено и направлено не менее 80% письменных заданий, предложенных к выполнению в ходе освоения модуля. При выполнении указанных письменных заданий, обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы и показал:

- глубокое знание теоретической части темы и умение реализовать полученные знания на практике.
- глубокое знание теоретических вопросов, ответы на вопросы задания, но отсутствует регулярность отработки полученных знаний на практике

«Не зачтено» - учеником выполнено и направлено менее 80 % письменных заданий, предложенных к выполнению в ходе освоения модуля. При выполнении письменных заданий, обучающийся продемонстрировал:

- существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не владение терминологией, основными методиками, неспособность формулировать свои мысли, применять на практике теоретические положения, отвечать на предложенные вопросы
- незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

Примеры заданий для письменных работ:

Пример 1 Регулярность выполнения техник действительно играет важную роль в достижении успеха. Опишите, как часто вы выполняете техники и упражнения.

Пример 2 Регулярность выполнения техник действительно играет важную роль в достижении успеха. Поделитесь, какие изменения или результаты вы заметили после регулярного выполнения этих техник. Какие практики было сложно выполнять, что было легко.

Пример 3 Регулярность выполнения техник действительно играет важную роль в достижении успеха. Какое главное изменение вы заметили в себе после прохождения всей программы.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Критерии оценивания и оценивание результатов освоения образовательной программы:

Обучающийся считается успешно освоившим образовательную программу при следующих условиях:

- зачтено 80% и более заданий промежуточного контроля

Информационные источники:

Для самостоятельного изучения материала, выполнения заданий, предусмотренных учебным планом, обучаемые используют электронные образовательные ресурсы.

Электронные образовательные ресурсы включают в себя:

- электронная библиотека (содержит электронные версии разработанных преподавателями учебных пособий, методических рекомендаций, примеры практических работ)
- система ссылок на информационные электронные ресурсы (бесплатные и тестовые подключения к сторонним ресурсам), позволяющая получать доступ к массивам данных, имеющих отношение к программе.

Электронные библиотечные ресурсы:

1. Электронные ресурсы «Российской государственной библиотеки» <https://www.rsl.ru> - свободный доступ;
2. Электронные ресурсы электронной библиотеки КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru/> - свободный доступ

Обязательная литература:

1. **Еремин, Алексей Львович.** Ноогенез и теория интеллекта : феноменология человечества: экология и физиология интеллектуал. систем, мат. элементы интеллекта, эволюция интеллектуал. материи, биофиз. основы идеал., сила разума и скорость мысли, интеллектуал. ускорение, формула энергии интеллекта, рефлексия человечества, homo sapiens sinergiosus, информ. гигиена, разум как косм. явление, интеллектуал. наследственность, интеллектуал. миссия человечества, информ.- программируемая смерть, прогноз здоровья и размножения человечества / А. Л. Еремин ; Рос. акад. наук [и др.]. - Краснодар : Совет. Кубань, 2005 (ОАО Изд-во Советская Кубань). - 355 с. <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01002822773>
2. **Визель, Татьяна Григорьевна.** Как вернуть речь : инсульт и нарушения речи. Афазия и ее формы. Дизартрия и ее формы. Восстановление речевой функции. Уход за больными / Т. Г. Визель. - Москва : Творч. Центр Сфера ; пос. Верея (Моск. обл.) : В. Секачев, 2005. - 222, [1] с. <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01002686524?page=1&rotate=0&theme=white>
3. **Ванников, Лев Лазаревич.** Развитие, строение, функция и возрастные особенности эпендимальной оболочки головного мозга человека [Текст] : автореферат дис. на соискание учен. степ. канд. мед. наук / Л. Л. Ванников ; Акад. мед. наук СССР. Ин-т нормальной и патол. морфологии. Лаборатория эмбриологии человека. - Москва : [б. и.], 1950. - 11 с. <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01005766715?page=1&rotate=0&theme=white>
4. **Бёртон Р.** Нейробиология и социология: пройти между сциллой и харибдой. Разум vs мозг: разговор на разных языках / Пер. С англ. Ю. В. Рябининой. М. : Изд-во «э», 2016. <https://cyberleninka.ru/article/n/nei-robiologiya-i-sotsiologiya-proi-ti-mezhdu-stsilloi-i-haribdoi-be-rton-r-razum-vs-mozg-razgovor-na-raznyh-yazykah-per-s-angl-yu-v-ryabininoy-m>