

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Нейрофитнес»

Общая трудоемкость
108 академических часов

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО ДПО "НИПКЭФ", Зотов Игорь Викторович, Директор

Сертификат 023F6F8C00F9B23DA0449CFE97AFCD0EA

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- историю и теорию нейрофитнеса;
- строение мозга;
- основные принципы нейрофитнеса;
- комплекс упражнений для нейро-тренировки;
- технологию проведения занятий по нейрофитнесу;

уметь:

- характеризовать историю и теорию нейрофитнеса, строение мозга, основные принципы нейрофитнеса;
- применять комплекс упражнений для нейро-тренировки;
- использовать технологию проведения занятий по нейрофитнесу.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению и	Проведение мероприятий по оказанию консультационной	А/03.6	Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

трудовым коллективам	психологической помощи населению и трудовым коллективам		
----------------------	---	--	--

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 108 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Модуль 1. Теоретические основы нейрофитнеса						
1	История и теория нейрофитнеса	36	10	2	24	3
2	Строение мозга	7	6	1		
3	Основные принципы нейрофитнеса	9	8	1		
Модуль 2. Практические аспекты и технологии нейрофитнеса						
4	Упражнения для нейротренировки	34	12	2	20	3
5	Технология проведения занятий по нейрофитнесу	14	12	2		
Итоговая аттестация		8			Итоговое тестирование	
ИТОГО		108				

2.2. Календарный учебный график

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Модуль 1. Теоретические основы нейрофитнеса	52	1-4
2	Модуль 2. Практические аспекты и технологии нейрофитнеса	48	5-9
	Итоговая аттестация	8	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Модуль 1. Теоретические основы нейрофитнеса		
Тема 1. История и теория нейрофитнеса	Лекция/10 часов	История и теория нейрофитнеса. Основы нейротерапии. Брейн-фитнес
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Строение мозга	Лекция/6 часов	Строение мозга и психическая деятельность. Потребности мозга
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Основные принципы нейрофитнеса	Лекция/8 часов	Основные принципы гимнастики для мозга. Нейрофитнес — фитнес для мозга и психики. Нейробика для детей и взрослых
	Тестирование /1 час	
	Практическое занятие /24 часа	Дайте ответ: Каким правилам должны соответствовать упражнения для мозга?
Модуль 2. Практические аспекты и технологии нейрофитнеса		
Тема 4. Упражнения для нейро-тренировки	Лекция/12 часов	Упражнения «Начиная и заканчивая день». Упражнения «В поездках на работу и обратно». Упражнения «На работе». Упражнения «В магазине и на рынке». Упражнения «За едой». Упражнения «На досуге»
	Тестирование /2 часа	
Тема 5. Технология проведения занятий по нейрофитнесу	Лекция/12 часов	Технология проведения занятий по нейрофитнесу. Макс Лисс. Фитнес для ума. Методика развития гибкости интеллекта. Чудо припоминания. Гарантия выживания — социальные сети
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /20 часов	Дайте ответ: Охарактеризуйте основные пункты методики развития гибкости интеллекта. Какие упражнения используются для развития интеллекта?
Итоговая аттестация		Итоговое тестирование /8 часов

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4.Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Вставьте пропущенное слово:

_____ коррекция особенно показана при таких видах дизонтогенеза, как ранний детский аутизм, умственная отсталость, задержка психического развития различных типов, общее нарушение развития, алалии, дизартрии, дизграфии, дислексии, СДВГ, ДЦП.

Выберите один ответ:

1. Физическая
2. Духовная
3. Материальная
4. Нейропсихологическая

2. В чем заключается брейн-фитнес?

Выберите один ответ:

1. Выполнение упражнений на время
2. Психологический тренинг
3. Тренировка мышц
4. Тренировка мозга

3. К чему приведет повреждение части первичной проекционной коры затылочной доли головного мозга?

Выберите один ответ:

1. К нарушениям зрения
2. К нарушениям слуха
3. К тактильным нарушениям

4. Какова функция первого блока мозга?

Выберите один ответ:

1. Программирование, регуляция и контроль деятельности
2. Регуляции, тонуса и бодрствования
3. Прием, переработка и хранение информации

5. Что является главным правилом нейробики?

Выберите один или несколько ответов:

1. Изменение привычного образа жизни
2. Избавление от однообразия
3. Во время занятий нейробикой можно не концентрироваться на новых эмоциях и ощущениях

6. Изучение чего приветствует нейробика?

Выберите один ответ:

1. Любого иностранного языка
2. Любой литературы по нейрофитнесу
3. Упражнений гимнастики

7. Что нужно организму под конец суматошного дня, к концу рабочей недели и месяца?

Выберите один ответ:

1. Новая работа
2. Перезагрузка
3. Лечение
4. Отдых

8. Что рекомендуется в упражнении «Да здравствуют любые новшества»?

Выберите один или несколько ответов:

1. Есть привычную овсянку
2. Поэкспериментировать с порядком перемены блюд
3. Поменять место вкушения трапезы

9. Верны ли следующие суждения?

А) Если бы вы помнили всю свою жизнь в мельчайших деталях и миллионы других ненужных сведений, вы были бы не в состоянии наслаждаться настоящим и отбирать из массы воспоминаний только нужные.

Б) Раздражает не сам факт забывания, а то, что мы не можем повлиять на этот процесс.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения
4. Оба суждения не верны

10. Ситуация: вы ищете мелочь перед кассой. Продавщица жалуется: «Побыстрее, пожалуйста. Через полчаса я заканчиваю». Вы отвечаете продавщице: «Люблю этот супермаркет. Здесь всегда такой дружелюбный и понимающий персонал». Какой вариант самообороны вы используете?

Выберите один ответ:

1. Смена темы
2. Вопросы по существу
3. Compliment вместо контрнаступления
4. Буквальное согласие
5. Односложные ответы

Примеры заданий для практической работы

1. Дайте ответ:

Каким правилам должны соответствовать упражнения для мозга?

2. Дайте ответ:

Охарактеризуйте основные пункты методики развития гибкости интеллекта. Какие упражнения используются для развития интеллекта?

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список информационных источников и литературы

1. Баттерворт, Д. Принципы психологии развития: учебник / Д. Баттерворт, М. Харрис. – Москва: Когито-Центр, 2000. – 341 с. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209395> (дата обращения: 25.08.2025). – ISBN 5-89353-015-2. – Текст: электронный.
2. Онуприенко, С. П. Интеллект. Темперамент: как организовать свою жизнь: [16+] / С. П. Онуприенко. – Минск: ТетраСистемс, 2011. – 384 с. – (Экология мира людей). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=78517> (дата обращения: 25.08.2025). – ISBN 978-985-536-151-1. – Текст: электронный.
3. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебник / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 574 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645> (дата обращения: 25.08.2025). – Библиогр.: с. 568. – ISBN 978-5-222-35193-2. – Текст: электронный.
4. Эксакусто, Т. В. Психотехнологии развития интеллектуального и личностного ресурса: учебник: [16+] / Т. В. Эксакусто, И. А. Кибальченко; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2019. – 194 с.: ил. – Режим

доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577734> (дата обращения: 25.08.2025). – Библиогр.: с. 151 - 160. – ISBN 978-5-9275-3209-4. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений