

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная программа  
повышения квалификации

## **«Когнитивный капитал»**

Разработчик программы:

нейробиолог, нейропсихолог Кушалиева Бибигуль  
Сайфиденовна

Организация: ИП Кушалиева Б.С.

Город: Москва

Год: 2025

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

«Когнитивный капитал»

## 1. Общие сведения о программе

Наименование программы: «Когнитивный капитал»

Тип программы: дополнительная образовательная программа (повышение квалификации / программа развития)

Форма обучения: дистанционная (видеоуроки, аудиоподкасты, практические занятия, live-эфир)

Объём: 48 академических часов

Срок освоения: 2 месяца

Категория слушателей: специалисты образования, психологи, педагоги, родители, специалисты в области когнитивного развития, люди, занимающиеся саморазвитием

## **2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

Формирование у слушателей системного понимания работы головного мозга, развитие познавательных функций, обучение современным нейропрактикам для повышения внимания, памяти, саморегуляции и продуктивности.

### **Задачи**

- ознакомить участников с анатомией и функциональными блоками мозга;
- дать научно-обоснованные инструменты для повышения когнитивной работоспособности;
- обучить практическим нейропрактикам и упражнениям;
- развить навыки диагностики и коррекции когнитивных состояний;
- сформировать умение применять техники эмоциональной регуляции;
- научить слушателей составлять индивидуальные протоколы развития когнитивных функций.

---

## **3. Планируемые результаты обучения**

По итогам курса слушатель сможет:

1. Описывать функции основных структур мозга.
2. Применять дыхательные, моторные и когнитивные нейропрактики.

3. Разрабатывать собственные мини-протоколы для работы с вниманием, памятью и мотивацией.
4. Использовать инструменты структурирования мышления и повышения продуктивности.
5. Понимать основы эмоциональной регуляции и работать с эмоциональными состояниями.
6. Использовать инструменты запоминания для повышения скорости обучения

## **4. Структура и содержание курса**

### **МОДУЛЬ 1. Общая анатомия и энергетика мозга**

Урок 1: строение мозга, функции отделов, энергетический блок, влияние митохондрий на работоспособность мозга.

Подкаст: митохондрии и энергетический потенциал.

Практики:

- Практика разгрузки и дыхательные упражнения;
- Боковая стимуляция шейно-воротниковой зоны;
- Пальчиковая гимнастика;
- Упражнения на произвольное внимание и торможение импульсивности.

### **МОДУЛЬ 2. Префронтальная кора и волевая сфера**

Урок: лобные доли, префронтальная кора, функции, развитие.

Подкасты: продуктивность, формирование привычек.

Практики:

- Зрительно-моторная координация;
- Упражнения на волевую сферу;
- Дыхательная практика 2;
- Техники переключения внимания.

Live-эфир: ответы на вопросы.

### **МОДУЛЬ 3. Премоторные и задние отделы, дисциплина**

Урок: задние доли, премоторные зоны, их вклад в обучение.

Подкасты: дисциплина, режим дня, зона ближайшего развития.

Практики:

- Дыхательная практика 3;
  - Упражнения на память и внимание;
  - Упражнения по запоминанию текстов;
  - Техники выделения главной мысли.
- 

### **МОДУЛЬ 4. Затылочные и височные структуры — хранение информации**

Урок: области мозга, отвечающие за хранение и обработку информации.

Подкасты: зрительное и слуховое восприятие.

Практики:

- Кинестетические факторы в памяти;
- Принципы, улучшающие обучение;
- Переключение внимания;
- Дыхательная практика 4.

Live-эфир: ответы на вопросы.

---

## **МОДУЛЬ 5. Височные отделы и мотивация**

Урок: восприятие слуховой информации.

Подкаст: мотивация и обучение.

Практики:

- Позитивное побуждение;
  - Развитие слуховой памяти;
  - Межполушарные упражнения;
  - Дыхательная практика 5;
  - Зарядка для мозга.
- 

## **МОДУЛЬ 6. Зона ТПО и эмоциональный интеллект**

Урок: теменно-височно-затылочная зона, её роль в интеграции восприятия.

Практики:

- Работа с мотивацией и восстановлением;
- Эмоциональный интеллект: вербализация эмоций, понимание потребностей;
- Дыхательная практика 6.

Live-эфир: ответы на вопросы.

## **МОДУЛЬ 7. Межполушарное взаимодействие и релаксация**

Урок: левое и правое полушарие, их взаимодействие.

Подкаст: развитие межполушарных связей.

Практики:

- Техника «из эмоции в рацию»;
- Межполушарные упражнения;
- Протокол расслабления мозга;
- Дыхательная практика 7.

## 5. Расписание курса

Событие	Дата и время	Описание
Вводный эфир	07.11 — 15:00	Знакомство, нейродиагностика
Урок 1	10.11 — 09:00	Анатомия мозга, энергетика
Практика	12.11 — 09:00	Разгрузка, дыхательные техники
Практика	14.11 — 09:00	Пальчиковая гимнастика
Урок 2	17.11 — 09:00	Префронтальная кора
Практики	19.11 / 21.11	Зрительно-моторное развитие
Live-эфир	21.11 — 15:00	Ответы на вопросы
Урок 3	24.11 — 09:00	Премоторные зоны
Практики	26.11 / 28.11	Упражнения на память
Урок 4	01.12 — 09:00	Обработка информации

Практики	03.12 / 05.12	Переключение внимания
Live-эфир	05.12 — 15:00	Ответы на вопросы
Урок 5	08.12 — 09:00	Височные доли
Практики	10.12 / 12.12	Слуховая память
Урок 6	15.12 — 09:00	Зона ТПО
Практики	17.12 / 19.12	Эмоциональный интеллект
Live-эфир	19.12 — 15:00	Ответы на вопросы
Урок 7	22.12 — 09:00	Полушария мозга
Практики	24.12 / 26.12	Межполушарные упражнения

## **6. Учебно-методическое обеспечение**

### **Материалы курса**

- видеолекции;
- аудиоподкасты;
- рабочие тетради к каждому модулю;
- чек-листы нейропрактик;
- инструкции по дыхательным протоколам;
- таблицы для самооценки и диагностики;
- список рекомендуемой литературы.

## **7. Формы контроля**

- выполнение практических заданий;
- участие в эфирах;
- входная и итоговая нейродиагностика
- при необходимости — тестирование.

## **8. Итоговый документ**

Слушателю, успешно завершившему программу, выдаётся:

Сертификат о прохождении курса «Когнитивный капитал» с указанием количества часов и освоенных компетенций.

## **9. Шаблоны документов**

### **9.1. Шаблон итогового задания**

- Поставить цель развития когнитивной функции.
- Выбрать 3–5 нейропрактик.
- Описать механизм воздействия.
- Составить протокол применения на 14 дней.
- Представить ожидаемый результат.

## **9.2. Шаблон чек-листа нейропрактик**

- Дата
- Упражнение
- Уровень энергии
- Внимание/фокус
- Эмоциональное состояние
- Комментарии

## **9.3. Шаблон согласия на обработку данных**

## **9.4. Шаблон договора на обучение**