

Утверждаю

ИП Терентьева Е.В.



01.06.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"ПРО Дыхание", 7 ч.**

Москва, 2026 г.

Утверждаю

ИП Терентьева Е.В.



01.06.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"ПРО Дыхание", 7 ч.**

Москва, 2026 г.

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Нормативно—правовое обоснование программы**

Дополнительная общеразвивающая программа "ПРО Дыхание" (далее также — Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

### **1.2 Цели и задачи программы**

Дополнительная общеразвивающая программа "ПРО Дыхание" направлена на дополнительное развитие граждан в области оздоровительной деятельности.

Основной целью программы является сформировать у широкой аудитории научно обоснованное понимание дыхания как ключевого физиологического процесса, влияющего на здоровье, работоспособность и качество жизни, а также обучить практическим навыкам его оптимизации.

#### **Основные задачи программы:**

- Объяснить физиологию дыхания простым языком: как работают легкие, диафрагма, газообмен
- Разобрать связь дыхания с системами организма: зубочелюстной (жевание и глотание), сердечно-сосудистой, нервной, метаболической
- Показать влияние дыхания на стресс, тревожность, сон и когнитивные функции
- Развенчать популярные мифы (например, про «глубокое дыхание всегда полезно», гипервентиляцию и пр.)
- Научить базовым дыхательным техникам
- Показать роль дыхания в профилактике заболеваний (включая сердечно-сосудистые, метаболические нарушения, тревожные расстройства)
- Сформировать критическое мышление в отношении дыхательных практик и трендов «биохакинга»

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы**

#### **Знания:**

- Понимание анатомии и физиологии дыхательной системы
- Знание принципов регуляции дыхания
- Понимание взаимосвязи дыхания с зубочелюстной системой (жевание, глотание, прикус)
- Знание влияния дыхания на автономную нервную систему (симпатическая и парасимпатическая регуляция)
- Понимание роли носового дыхания
- Знание основных типов дыхательных паттернов и их последствий
- Осведомленность о научных данных в области дыхательных практик
- Системные последствия хронического ротового дыхания
- Знание показаний и ограничений дыхательных техник (включая клинические состояния, например апноэ сна)

#### **Умения:**

- Анализировать собственный дыхательный паттерн (частота, глубина, носовое/ротовое дыхание)
- Объяснять связь между дыханием, осанкой и лицевым скелетом простым языком — без медицинских терминов
- Осознанно регулировать дыхание в стрессовых ситуациях
- Применять дыхание для улучшения сна и восстановления
- Оценивать достоверность информации о дыхательных практиках и отличать научный подход от псевдонаучного
- Интегрировать дыхательные практики в повседневную жизнь и тренировочный процесс
- Адаптировать дыхательные техники с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья

#### **Владения навыками:**

- Навык диафрагмального (функционального) дыхания в покое и при нагрузке
- Устойчивое использование носового дыхания в повседневной активности
- Автоматическое применение дыхательных техник для снижения стресса (например, удлинённый выдох)
- Навык контроля дыхания в ситуациях повышенной тревожности или физического напряжения
- Формирование устойчивых дыхательных привычек (оптимальная частота дыхания, отсутствие хронической гипервентиляции)

- Навык быстрого восстановления через дыхание после нагрузки или стресса
- Встраивание дыхательных практик в ежедневные ритуалы (сон, работа, физическая активность)

#### 1.4 Требования к уровню подготовки лиц, необходимому для освоения программы

Программа рассчитана на людей с возрастной категорией от 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

#### 1.5 Нормативный срок и трудоемкость программы

Нормативный срок и трудоемкость освоения программы — 6 академических часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателей. Учебная нагрузка устанавливается не более 2 часов в день, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы.

Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

#### 1.6 Форма обучения

Форма обучения — заочная, с применением ДОТ и ЭО.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 2.1 Учебный план

Объем программы — 6 академических часов, из которых:

- Теория (лекции, видео, материалы): 2.5 часа
- Практика (самостоятельная отработка приемов): 2.5 часов
- Итоговая аттестация: 1 час

| Форма        | Часы     |
|--------------|----------|
| Теория       | 2.5      |
| Практика     | 3.5      |
| Аттестация   | 1        |
| <b>ИТОГО</b> | <b>7</b> |

#### 2.2 Учебно—тематический план

| № п/п               | Наименование модулей                                     | Всего часов | Теория     | Практика                   |
|---------------------|--|-------------|------------|----------------------------|
| Модуль I            | Как устроена система                                     | 1           | 0,5        | 0,5                        |
| Модуль II           | Бунтари в науке: история идей                            | 1           | 0,5        | 0,5                        |
| Модуль III          | Нервная система как главный архитектор                   | 1,5         | 0,5        | 1                          |
| Модуль IV           | Дыхание: инженерное чудо носа                            | 1           | 0,5        | 0,5                        |
| Модуль V            | Носовое и ротовое: что происходит, когда система сломана | 1,5         | 0,5        | 1                          |
| Итоговая аттестация | Тестирование   | 1           |            | 1 (включая тест)           |
| <b>ИТОГО</b>        |  | <b>7</b>    | <b>2,5</b> | <b>3,5 (с аттестацией)</b> |

### 2.3 Календарный учебный график

Обучение проводится в течение всего года по мере набора групп или индивидуально. Доступ к материалам открывается сразу.

### 2.4 Содержание программы

#### Модуль 1: Как устроена система (1 час)

ТЕОРИЯ (0,5 часа):

*Лекция:* Тело — не набор деталей, а единое целое

Четыре принципа остеопатии простым языком. Почему боль в колене может быть связана с прикусом. Тело как система с обратными связями.

Три функции, которые управляют всем

Дыхание, глотание, жевание — не просто еда и воздух. Как эти три процесса формируют кости, постануру и нервную систему с рождения..

ПРАКТИКА (0,5 часа):

*Задание 1:* Понаблюдайте за собой сегодня

*Проверьте 5 раз в течение дня: где находится ваш язык в покое? Рот открыт или закрыт? Поднимаются ли плечи при вдохе? Просто запишите наблюдения.*

## **Модуль 2: Бунтари в науке: история идей (1 час)**

ТЕОРИЯ (0,5 час):

*Лекция: Что не так с классическим подходом к выравниванию зубов*

*Почему брекеты часто не решают проблему. Мелвин Мосс: теория функционального матрикса. Почему у традиционных народов нет скученности зубов. Мью и Планас. История ученых. Ортотропия. Метод RNO.*

ПРАКТИКА (0,5 часа):

*Задание 1: Детектив в кафе.*

*15-25 минут в людном месте: посмотрите на лица вокруг. У кого рот приоткрыт в покое? Как это соотносится с осанкой? Никаких выводов – только наблюдения. По возможности, запишите их».*

## **Модуль 3: Нервная система как главный архитектор (1,5 часа)**

ТЕОРИЯ (0,5 часа):

*Лекция: Гомункулус: карта тела в мозге*

*Почему полость рта занимает огромную зону в мозге. Проприоцепция и экстероцепция. Как сенсорные сигналы управляют ростом костей.*

*Как тонус губ, языка и жевательных мышц формирует форму лица и прикус. Гипо- и гипертонус: что видно снаружи и что происходит внутри.*

*Как ротовое дыхание меняет положение головы, шеи и позвоночника. Цепочка компенсаций в сагиттальной плоскости. Мышцы всегда перетягивают кости.*

ПРАКТИКА (1 час):

*Задание 1: Найдите свой тонус*

*Расслабьте лицо полностью. Губы сомкнуты или разомкнуты? Ощущается ли напряжение в жевательных мышцах? Это ваша точка отсчёта для понимания темы мышечного тонуса.*

*Задание 2: Эксперимент с осанкой*

*Встаньте у стены. Прижмите затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Теперь закройте рот и положите язык на нёбо. Что изменилось в шее и голове? Запишите ощущения.*

*Задание 3: Простой тест «Как у меня работает функция глотания?» Посмотрите видео и пройдите тест. Запишите результаты.*

## **Модуль 4: Дыхание: инженерное чудо носа (1 час)**

ТЕОРИЯ (0.5 часа):

*Лекция: Семь функций носа.*

Диафрагма и связь с остальным телом

Что происходит, когда человек дышит ртом: плечи, ключицы, рёбра. Диафрагмы тела. Почему дыхание — это не только лёгкие.

ПРАКТИКА (0,5 часа):

*Задание 1: Объясните другу за 3 минуты*

*Расскажите кому-то близкому, почему ротовое дыхание влияет на форму лица — без профессиональных слов. Какой вопрос задал собеседник? Это покажет, что вы поняли, а что ещё нет.*

*Задание 2: Простой тест: Как я дышу». Посмотрите видео и пройдите тест. Запишите результаты.*

**Модуль 5: Носовое и ротовое: что происходит, когда система сломана (1,5 часа)**

ТЕОРИЯ (0.5 часа):

*Лекция: Сомкнутые губы. Равновесие мышц как условие правильного роста. Анатомия носа. Давление воздуха при носовом дыхании и его роль в формировании стоматогнатической системы.*

*Обоняние и вкус: что мы теряем при ротовом дыхании.*

*Обонятельный нерв*

*Оксид азота: молекула, которую производит только нос. NO как вазодилататор и иммунный агент. Почему ротовое дыхание лишает тело этой молекулы.*

*Связь с сосудистым тонусом и общим здоровьем. Метод Бутейко - физиологическая логика.*

*Цена ротового дыхания: системные последствия.*

ПРАКТИКА (1 час):

*Задание 1: Объясните другу за 3 минуты*

*Расскажите кому-то близкому, почему ротовое дыхание влияет на форму лица — без профессиональных слов. Какой вопрос задал собеседник? Это покажет, что вы поняли, а что ещё нет.*

*Задание 2: Простой тест: Как я дышу». Посмотрите видео и пройдите тест. Запишите результаты*

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (0,5 часа)

- Теоретическое тестирование.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1 Материально-технические условия реализации программы**

- Образовательная платформа GetCourse: Система дистанционного обучения с доступом 24/7 к личному кабинету слушателя.
- Учебный контент: Видеолекции.
- Техническая поддержка: Онлайн-чат и служба поддержки для решения технических вопросов.
- Оборудование слушателя (самостоятельно): Персональный компьютер/ноутбук/планшет/смартфон с доступом в интернет, гимнастический коврик, грелка, массажные масла, зеркало.

### **3.2 Учебно-методическое обеспечение реализации программы**

- Видеоуроки.
- Методические пособия в электронном виде: важная информация перед началом курса.
- Рекомендуемая литература и источники:

Мальокклюзия зубов: ортотропический подход / Джон Мью ; пер. с англ. – М.: ТАРКОММ, 2018. – 247 с.

### **3.3 Кадровое обеспечение реализации программы**

- Педагогический состав: Специалисты/преподаватели, имеющие опыт работы с дыханием, зубочелюстной системой, осуществляющие методическую разработку и консультационную поддержку.
- Технические специалисты: Администраторы платформы, обеспечивающие бесперебойную работу ДОТ.

### **3.4 Общие требования к организации образовательного процесса**

- Форма обучения: Заочная, с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО).
- Режим занятий: Свободный график в рамках открытого доступа к материалам.
- Методы обучения: Самостоятельное изучение видео-материалов, самостоятельная отработка практических навыков, самоконтроль.

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 4.1 Формы и методы оценки результатов обучения

- Текущий контроль: осуществляется слушателем самостоятельно через сверку с заданиями и видеолекциями.
- Итоговая аттестация: проводится в форме онлайн-тестирования.

### 4.2 Критерии оценки

- "Зачтено": Слушатель ответил правильно на 60% и более вопросов теста (9 и более из 15).
- "Не зачтено": Слушатель ответил правильно менее чем на 60% вопросов теста.

### 4.3 Документы об окончании программы

- Сертификат об обучении: выдается лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию ("Зачтено").
- Справка об обучении: выдается лицам, не прошедшим итоговую аттестацию.

### 4.4 Задания для итоговой аттестации (15 вопросов)

1. Что означает принцип «тело — единое целое»?

- А. Каждый орган лечится отдельно
- Б. Нарушение в одной части тела влияет на весь организм
- В. Важнее всего работа сердца
- Г. Мозг управляет телом независимо от остальных органов

Правильный ответ - Б

2. Какие три функции формируют структуру черепа с рождения?

- А. Зрение, слух, речь
- Б. Сон, движение, питание
- В. Дыхание, глотание, жевание
- Г. Мимика, обоняние, вкус

Правильный ответ - В

3. Почему функциональный подход работает с базальной костью, а не альвеолярной?

- А. Альвеолярная кость слишком твёрдая
- Б. Базальная кость не меняется никогда
- В. Базальная кость определяет форму челюсти, а не просто положение зубов
- Г. Альвеолярная кость не связана с зубами

Правильный ответ – В

4. Что открыл Мелвин Мосс в своей теории функционального матрикса?

- А. Прикус полностью определяется генами
- Б. Кости черепа растут под влиянием функций, а не генетики
- В. Зубы не влияют на рост костей
- Г. Удаление зубов помогает росту челюстей

Правильный ответ - Б

5. Почему Джона Мью исключили из Британской ортодонтической ассоциации?

- А. Он использовал опасные аппараты
- Б. Он не имел медицинского образования
- В. Его теория ортотропии противоречила господствующему подходу
- Г. Он отказывался лечить взрослых

Правильный ответ – В

6. Что такое проприоцепция простыми словами?

- А. Способность чувствовать запахи
- Б. Внутреннее ощущение положения своего тела в пространстве
- В. Реакция на внешние раздражители
- Г. Способность различать вкусы

Правильный ответ - Б

7. Что показывает гомункулус Пенфилда?

- А. Как выглядит мозг снаружи
- Б. Карту органов пищеварения
- В. Насколько большую зону в мозге занимают разные части тела
- Г. Расположение нервов в позвоночнике

Правильный ответ – В

8. Как мышечный тонус связан с ростом костей?

- А. Никак — кости растут по генетической программе
- Б. Тонус мышц создаёт стимулы для формирования костной ткани
- В. Только жевательные мышцы влияют на кости
- Г. Кости перетягивают мышцы, а не наоборот

Правильный ответ – Б

9. Что такое сфенобазиллярный симфиз и почему он важен?

- А. Сустав между верхней и нижней челюстью
- Б. Ключевой сустав основания черепа, связывающий клиновидную и затылочную кости

- В. Связка между позвонками шейного отдела
- Г. Название неправильного прикуса

Правильный ответ - Б

10. Как ротовое дыхание влияет на осанку?

- А. Никак — дыхание и осанка не связаны
- Б. Улучшает осанку — мышцы шеи расслабляются
- В. Голова выдвигается вперёд, плечи поднимаются вверх
- Г. Таз уходит назад, спина выпрямляется

Правильный ответ - В

11. Какую функцию выполняют носовые раковины?

- А. Украшают носовую полость
- Б. Создают турбулентность воздуха для его фильтрации и увлажнения
- В. Регулируют давление крови
- Г. Соединяют нос с ушами

Правильный ответ - Б

12. Почему при ротовом дыхании еда кажется менее вкусной?

- А. Желудок не готов к пищеварению
- Б. Слюны выделяется меньше
- В. До 80% вкуса — это обоняние, которое работает только при носовом дыхании
- Г. Зубы хуже пережёвывают пищу

Правильный ответ - В

13. Что такое эффект Вериго–Бора простыми словами?

- А. Глубокое дыхание всегда насыщает кровь кислородом
- Б. При нехватке  $\text{CO}_2$  кислород не попадает в клетки, даже если его много в крови
- В. Ротовое дыхание улучшает газообмен
- Г.  $\text{CO}_2$  вреден и его нужно как можно быстрее выдыхать

Правильный ответ - Б

14. Где вырабатывается оксид азота (NO) и зачем он нужен?

- А. В лёгких — для очистки воздуха
- Б. В желудке — для пищеварения
- В. В носовых пазухах при носовом дыхании — расширяет сосуды и защищает от инфекций
- Г. В крови — регулирует давление

Правильный ответ - В

15. Какое положение считается правильным в покое?

- А. Рот приоткрыт, язык на дне рта
- Б. Зубы плотно сжаты, губы напряжены
- В. Губы сомкнуты без усилия, язык на нёбе, дыхание через нос
- Г. Нижняя челюсть выдвинута вперёд, язык прижат к зубам

Правильный ответ – В

Документ разработан в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273—ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196.

*Примечание: Организация оставляет за собой право на уточнение и корректировку программы.*