

Департамент образования и науки города Москвы

**Общество с ограниченной ответственностью
«Мой учитель»**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Мой учитель»



/Т. А. Кускевич/

12» мая 2024.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации**

«Мнемотехники»

(24 часа)

Авторы:
Кускевич Т.А.,
Чувилина М.А.

Москва, 2024

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

1.1. Цель реализации программы:

Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области мнемотехник.

Совершенствуемые компетенции:

№	Компетенция	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	ОПК-8

1.2. Планируемые результаты обучения:

№	Знать / Уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Знать: мнемотехники: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация», «Образы цифр». Уметь: создавать образы цифр от 0 до 9. Уметь: применять мнемотехники: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация» и «Образы цифр».	ОПК-8
2.	Знать: мнемотехники: «Волшебные шкатулки», «Зашифрованные буквы», «Пиктограммы», «метод Цицерона», «Портретный метод». Знать: базовые фигуры для запоминания двузначных, трехзначных и четырехзначных чисел. Уметь: разрабатывать образы фигур для запоминания двузначных и четырехзначных чисел. Уметь: разрабатывать пиктограммы для запоминания стихотворений. Уметь: применять «метод Цицерона». Уметь: применять «Портретный метод». Уметь: применять метод «Волшебные шкатулки».	ОПК-8

3.	Знать: мнемотехники: «метод Айвазовского», «Рифмоплет», «Иностранные слова», «Символизация», «Карта памяти». Уметь: применять технологию мнемотехники «Рифмоплет» для запоминания правильного ударения в словах. Уметь: применять мнемотехники «Иностранные слова» для запоминания иностранных слов. Уметь: применять технологию мнемотехники «Символизация» для запоминания абстрактных слов. Уметь: разрабатывать «Карту памяти».	ОПК-8
----	---	-------

1.3. Категория обучающихся:

Уровень образования: ВО, получающие ВО.

Направление подготовки: педагогическое образование.

Область профессиональной деятельности: общее образование (работники общеобразовательных организаций).

1.4. Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Режим обучения: доступ к образовательной платформе организации круглосуточно при соблюдении установленных сроков обучения.

1.6. Срок освоения: 1 неделя.

1.7. Трудоемкость программы: 24 часа.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторные учебные занятия	Формы аттестации, контроля	Трудоемкость
		Всего, час.	Лекция	Практ. занятия			

1.	Знакомство с мнемотехниками: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация», «Образы цифр».	4	1	3	4	Практическая работа № 1.	8
2.	Знакомство с мнемотехниками: «Волшебные шкатулки», «Зашифрованные буквы», «Пиктограммы», «метод Цицерона», «Портретный метод».	4	1	3	4	Практическая работа № 2.	8
3.	Знакомство с мнемотехниками: «метод Айвазовского», «Рифмоплет», «Музыкальный метод», «Иностранные слова», «Символизация», «Карта памяти».	4	1	3	4	Практическая работа № 3.	8
4.	Итоговая аттестация.					Зачет по совокупности выполненных тестовых заданий и	
	Итого:	12	3	9	12		24

2.2. Учебная программа.

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения (Знать/Уметь)
1	2	3	4
Тема 1. Знакомство с мнемотехниками: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация», «Образы цифр».	Лекция, 1 час.	Преобладающий вид памяти. Роль гигиены памяти. Роль образного мышления в развитии памяти. Мнемотехники: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация», «Образы цифр». Метод запоминания чисел и дат. Тренировка запоминания информации с использованием мнемотехник на онлайн-тренажерах УМИУС.	Знать: мнемотехники: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация», «Образы цифр» путем составления рассказов.

	Практическое занятие, 3 часа.	<i>Практическая работа № 1.</i> 1.1. Создание собственных образов цифр от 0 до 9 (по 5 на каждую цифру). Для этого необходимо подобрать и зарисовать наиболее яркие и запоминаемые, на ваш взгляд, образы цифр от 0 до 9. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 1.2. Запомнить методами: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация» и «Образы цифр» по 10 картинок и создать цепочки запоминаемых объектов путем составления рассказов. Формат *.doc, *.pdf.	Уметь: создавать образы цифр от 0 до 9. Уметь: применять мнемотехники: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация» и «Образы цифр» путем составления рассказов.
	Внеаудиторные учебные занятия, 4 часа.	Тренировка запоминания информации с использованием мнемотехник: «Метод Морской узел», «Метод Пирамидка», «Метод Трансформация», «Метод Ожившие цифры».	
Тема 2. Знакомство с мнемотехниками: «Волшебные шкатулки», «Зашифрованные буквы», «Пиктограммы», «метод Цицерона», «Портретный метод».	Лекция, 1 час.	Сосредоточение и его влияние на память. Мнемотехники: «Волшебные шкатулки», «Зашифрованные буквы», «Пиктограммы», «метод Цицерона», «Портретный метод». Базовые фигуры для запоминания двузначных, трехзначных и четырехзначных чисел.	Знать: мнемотехники: «Волшебные шкатулки», «Зашифрованные буквы», «Пиктограммы», «метод Цицерона», «Портретный метод». Знать: базовые фигуры для запоминания двузначных, трехзначных и четырехзначных чисел.
	Практическое занятие, 3 часа.	<i>Практическая работа № 2.</i> 2.1. Подобрать образы фигур для запоминания двузначных, трехзначных и четырехзначных чисел. Зарисовать дату своего рождения используя образы цифр. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 2.2. Разработать пиктограммы на любое стихотворение. Для этого необходимо зарисовать два	Уметь: разрабатывать образы фигур для запоминания двузначных и четырехзначных чисел. Уметь: разрабатывать пиктограммы для запоминания стихотворений.

		четверостишья любого стихотворения. См. приложение №2. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 2.3. Используя «метод Цицерона» зарисовать любую комнату. См. приложение №3. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 2.4. Применение технологии мнемотехники «Портретный метод» для запоминания биографии. Для этого необходимо взять любой портрет известной личности и описать привязку фактов биографии к деталям портрета. См. приложение №4. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 2.5. Используя метод «Волшебные шкатулки» запомнить и записать любую списочную информацию, например список покупок, привязав его к шкатулкам. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf.	Уметь: использовать «метод Цицерона». Уметь: применять «Портретный метод». Уметь: применять метод «Волшебные шкатулки».
	Внеаудиторные учебные занятия, 4 часа.	Тренировка запоминания информации с использованием мнемотехник: «Волшебные шкатулки», «Зашифрованные буквы», «Пиктограммы», «Цицерона», «Портретный».	
Тема 3. Знакомство с мнемотехниками: «метод Айвазовского», «Рифмоплет», «Музыкальный метод», «Иностранные слова», «Символизация», «Карта памяти».	Лекция, 1 час.	Влияние подсознания на развитие памяти. Мнемотехники: «метод Айвазовского», «Рифмоплет», «Музыкальный метод», «Иностранные слова», «Символизация», «Карта памяти».	Знать: мнемотехники: «метод Айвазовского», «Рифмоплет», «Иностранные слова», «Символизация», «Карта памяти».
	Практическое занятие, 3 часа.	<i>Практическая работа № 3.</i> 3.1. Применение мнемотехники «Рифмоплет» для запоминания правильного ударения в словах. Для этого необходимо придумать рифму к 10 словам. Например: очень я устал, обходил квартал; слышен в классе диалог - обсуждают каталог и т.д.	Уметь: применять мнемотехнику «Рифмоплет» для запоминания правильного ударения в словах. Уметь: применять мнемотехнику «Иностранные

		Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 3.2. Применение мнемотехники «Иностранные слова» для запоминания иностранных слов. Для этого необходимо придумать ассоциации к 5 иностранным словам. См. приложение №5. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 3.3. Применение мнемотехники «Символизация». Необходимо разработать и зарисовать символы для любых 5 слов. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 3.4. Применение мнемотехники «Карта памяти». Необходимо разработать и зарисовать (создать на компьютере) собственную карту для запоминания информации, содержащую 8 блоков. См. приложение №6. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf.	слова» для запоминания иностранных слов. Уметь: применять мнемотехнику «Символизация» для запоминания абстрактных слов. Уметь: разрабатывать «Карту памяти».
	Внеаудиторные учебные занятия, 4 часа.	Тренировка запоминания информации с использованием технологии мнемотехник: «метод Айвазовского», «Рифмоплет», «Музыкальный метод», «Иностранные слова», «Символизация», «Карта памяти».	
Итоговая аттестация		Зачет по совокупности выполненных практических работ.	

2.4. Календарный учебный график

(Приложение №1).

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

3.1. Текущая аттестация.

Практическая работа №1 по Теме 1.

Название	<i>Практическая работа № 1.</i>
Описание ситуации	1.1. Создание собственных образов цифр от 0 до 9 (по 5 на каждую цифру). Для этого необходимо подобрать и зарисовать наиболее яркие и запоминаемые, на ваш взгляд, образы цифр от 0 до 9. 1.2. Запомнить методами: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация» и «Образы цифр» по 10 картинок и создать цепочки запоминаемых объектов путем составления рассказов.
Требования	1.1. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. Объем 1стр. 1.2. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. Объем 1стр.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №2 по Теме 2.

Название	<i>Практическая работа № 2.</i>
Описание ситуации	2.1. Подобрать образы фигур для запоминания двузначных, трехзначных и четырехзначных чисел. 2.2. Разработать пиктограммы на любое стихотворение. 2.3. Используя «метод Цицерона» зарисовать любую комнату. 2.4. Применение технологии мнемотехники «Портретный метод» для запоминания биографии. 2.5. Используя метод «Волшебные шкатулки» запомнить и записать любую списочную информацию, например список покупок, привязав его к шкатулкам.
Требования	2.1. Зарисовать дату своего рождения используя образы цифр. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. Объем 1стр. 2.2. Зарисовать два четверостишья любого стихотворения. См. приложение №2. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. Объем 1стр. 2.3. См. приложение №3. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. Объем 1стр. 2.4. Взять любой портрет известной личности и описать привязку фактов биографии к деталям портрета. См. приложение №4. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. Объем 1стр. 2.5. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. Объем 1стр.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №3 по Теме 3.

Название	<i>Практическая работа № 3.</i>
Описание ситуации	3.1. Применение мнемотехники «Рифмоплет» для запоминания правильного ударения в словах 3.2. Применение мнемотехники «Иностранные слова» для запоминания иностранных слов. 3.3. Применение мнемотехники «Символизация». 3.4. Применение мнемотехники «Карта памяти».
Требования	3.1. Необходимо придумать рифму к 10 словам. Например: очень я устáл, обходил квартáл; слышен в классе диáлог - обсуждают катáлог и т.д. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. 3.2. Для этого необходимо придумать ассоциации к 5 иностранным словам. См. приложение №5. Допустимый формат *doc, *jpeg, *pdf. 3.3. Необходимо разработать и зарисовать символы для любых 5 слов.

	Например, тепло - грелка; осень - кленовый лист; болезнь - градусник; весна - букет мимозы; вечность - египетская пирамида и т.д. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf. 3.4. Необходимо разработать и зарисовать (создать на компьютере) собственную карту для запоминания информации, содержащую 8 блоков. См. приложение №6. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

3.2. Итоговая аттестация.

Форма итоговой аттестации	Зачет по совокупности выполненных практических работ.
Требования к итоговой аттестации	Выполнение всех практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ.
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании практических работ.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература).

Основная:

1. Дудин К. «Память, как у слона» – М.: АСТ, 2019.
2. Конрад Борис Николай «Как запомнить всё! Секреты чемпиона мира по мнемотехнике» – М.: Азбука-Бизнес, 2020.
3. Матвеев Станислав «Феноменальная память. Методы запоминания информации» – М.: Альпина Паблишер, 2020.
4. Тигелаар Марк «Как читать, запоминать и никогда не забывать» – М.: МИФ, 2019.

Дополнительная:

1. Андреев О.А. Хромов Л.Н. «Учись быть внимательным» – М.: Просвещение, 1996.
2. Васильева Е.Е., Васильев В.Ю. «Суперпамять для всех» – М.: Астрель, 2006.
3. Васильева Е.Е., Васильев В.Ю. «Суперпамять или как запомнить, чтобы вспомнить» – М.: Астрель, 2007.
4. Думчев А. «Помнить всё. Практическое руководство по развитию памяти» – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
5. Лурия А.Р. «Маленькая книжка о большой памяти» – М.: МГУ, Ленинские горы, 1968.
6. Хромов Л.Н., Андреев О.А. «Техника тренировки памяти» – Екатеринбург: Несси-пресс, 1992.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт с онлайн-тренажерами. [Электронный ресурс] URL: <https://umius.ru/>
(Дата обращения 12.05.2022)

4.2. Материально-технические условия реализации программы:

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер, планшет и пр.);
- беспрепятственный доступ к образовательной платформе организации
[Электронный ресурс] URL: <https://umius.ru/> ;
- доступ к сети интернет.

4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы.

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы.

В процессе реализации программы используются лекции (в записи),

методические материалы, необходимые для качественного усвоения материала и онлайн-тренажеры для отработки мнемотехник.

4.4. Кадровые условия реализации программы

Требования к квалификации кадров, обеспечивающих реализацию дополнительной профессиональной программы: наличие высшего образования.

*Приложение №1.***Календарный учебный график.**

№ п\п	Учебные недели/часы	Объем нагрузки	1-я неделя
	Тема		
1.	Знакомство с мнемотехниками: «Морской узел», «Пирамидка», «Трансформация», «Образы цифр».	8	Т, П
2.	Знакомство с мнемотехниками: «Волшебные шкатулки», «Зашифрованные буквы», «Пиктограммы», «метод Цицерона», «Портретный метод».	8	Т, П
3.	Знакомство с мнемотехниками: «метод Айвазовского», «Рифмоплет», «Музыкальный метод», «Иностранные слова», «Символизация», «Карта памяти».	8	Т, П, ИА

Условные обозначения:

Т – теоретическая подготовка

П или С – практика или стажировка

К – входной, текущий, промежуточный контроль знаний, умений

ПА – промежуточная аттестация (экзамен, зачет)

ИА – итоговая аттестация

Пример выполнения Практической работы №2.2. по Теме 2.**Разработка пиктограммы на стихотворение.**

1. Ветхая избушка



2. Вся в снегу стоит.



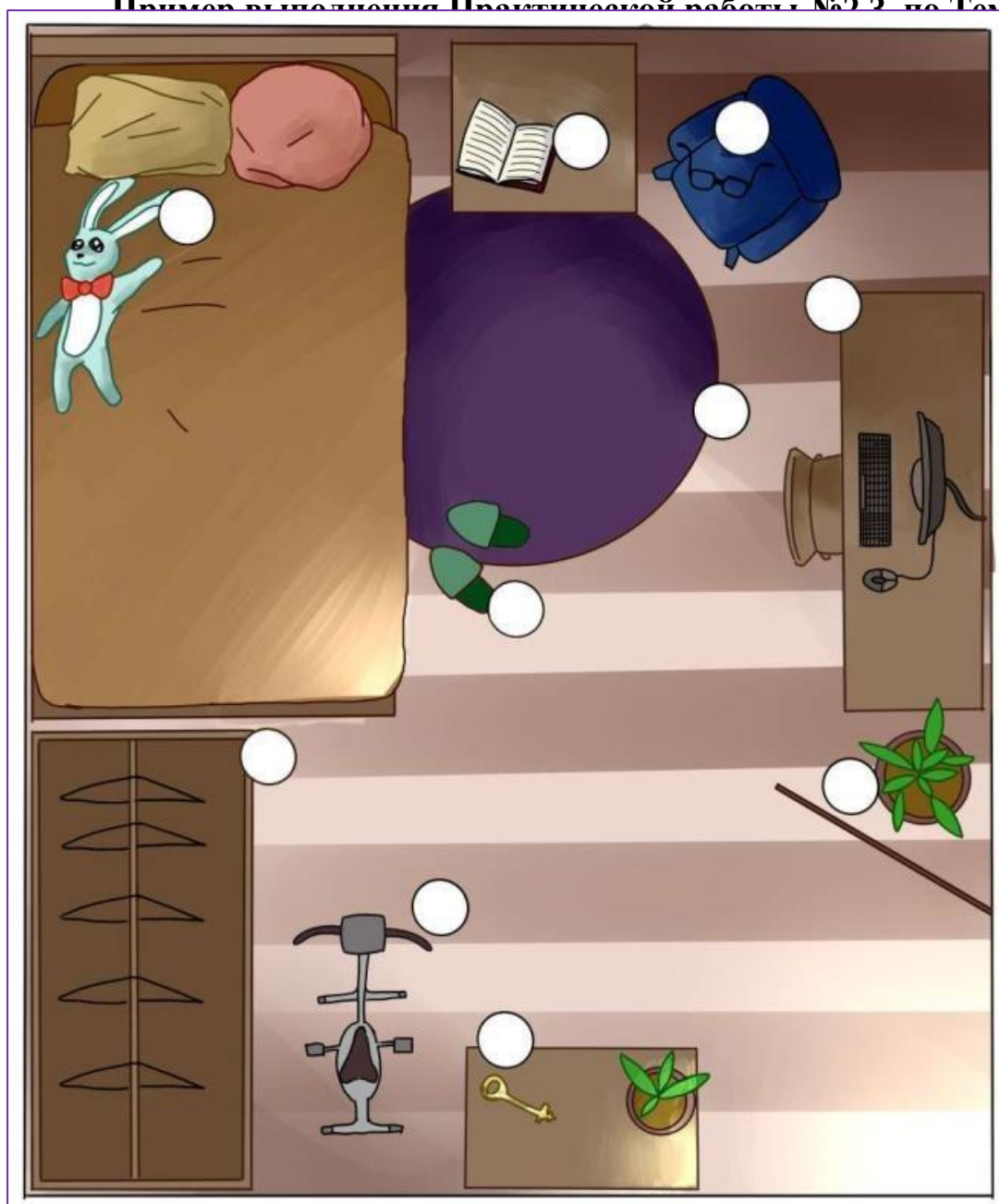
3. Бабушка-старушка



4. Из окна глядит.



Пример выполнения Практической работы №2.2 по Теме 2.



Пример выполнения Практической работы №2.4. по Теме 2.**Запоминание биографии при помощи мнемотехники****«Портретный метод».**

Федор (черты лица, уши и нос, представляем в форме буквы **Ф**) **Шляпников** (связка с головным убором).

Он любит заниматься фотосъемкой (фотоаппарат в руке) лошадей (внешний вид, шляпа и рубашка, напоминает ковбойский наряд).

По профессии он архитектор (прямые линии в чертах лица, на запястье).

Домашний питомец шотландский терьер (форма усов) Руби (рубашка).

Пример выполнения Практической работы №3.2. по Теме 3.

Запоминание иностранных слов при помощи мнемотехники

№	Слово	Транскрипция	Перевод	Ассоциация
1	Run	[rʌn]	пробежка	РА нная пробежка.
2	Sheet	[ʃi:t]	простыня	За ШИ Тая простыня.
3	Sleep	[sli:p]	спать	СЛИ паются глаза, спать хочется.

«Иностранные слова».

Пример выполнения Практической работы №3.4. по Теме 3.
Запоминание информации при помощи мнемотехники
«Карта памяти».

