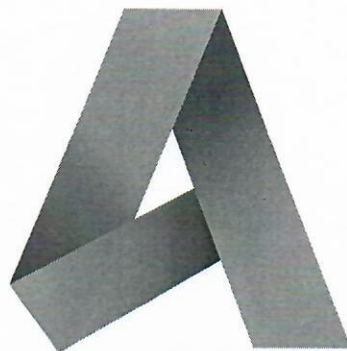


АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**АКАДЕМИЯ БИЗНЕСА  
И ИННОВАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

Российская Федерация, 124482,  
г. Москва, г. Зеленоград,  
Савелкинский проезд,  
д.4, XI, ком. 27  
Тел./факс (499) 755-93-77



**АКАДЕМИЯ БИЗНЕСА  
И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

E-mail: [abitdpo@gmail.com](mailto:abitdpo@gmail.com)  
Web-site: [www.abit.msk.ru](http://www.abit.msk.ru)

AUTONOMOUS  
NON-COMMERCIAL  
ORGANIZATION OF  
SUPPLEMENTARY PROFESSIONAL  
EDUCATION

**ACADEMY OF  
BUSINESS AND  
INNOVATIVE  
TECHNOLOGIES**

Russian Federation, 124482,  
Moscow, Zelenograd, Savelkinsky  
proezd,  
4, XI, room. 27  
Phone/fax (499) 755-93-77



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

О.Ю. Никишина

«02» октября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«Развитие памяти и внимания»**

Москва 2017

Рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1/ПС от 02.10.2017 г.

Составитель: **Каткова Ирина Валерьевна**

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Развитие памяти и внимания» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа направлена на формирование и развитие творческих способностей взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, а также на организацию их свободного времени.

### **Цель реализации программы:**

Активизация и расширение возможностей памяти и внимания у обучающихся, развитие образной, ассоциативной и логической памяти.

### **1.2 Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания и умения:

#### **Знать:**

- механизмы запоминания и воспроизведения нужной информации, основные законы памяти и способы ее улучшения.

#### **Уметь:**

- контролировать свое внимание, тренировать и повышать его эффективность;

- концентрировать внимание на достижение самых главных целей.

#### **Владеть:**

- методиками запоминания больших массивов информации.

**1.3. Категория слушателей:** Лица старше 16 лет без предъявления требований к уровню образования.

**1.4 Трудоемкость обучения:** 16 часов

## 2.1. Учебный план программы дополнительного образования детей и взрослых

Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, час.	Всего ауд. час.	Аудиторные занятия, час			СРС, час
			Лекции	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия	
1	2	3	4	5	6	7
1. Развитие внимания	3	2	2			1
2. Развитие памяти	3	2	2			1
3. Методика развития памяти	5	4			4	1
4. Методика запоминания	5	4			4	1
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	<b>4</b>

### 2.2. Рабочая программа модуля Развитие внимания

*Раздел 1. Развитие внимания (3 час)*

*Тема 1. Механизмы внимания (2 час)*

Определение внимания. Характеристики внимания (объем, интенсивность, устойчивость, колебания, переключаемость). Объем внимания взрослого человека. Виды внимания. Непроизвольное (пассивное, эмоциональное) внимание. Произвольное (активное, волевое) внимание. Условия, благоприятствующие развитию произвольного внимания. Принципы концентрации внимания. Факторы эффективного внимания. Факторы снижения концентрации внимания. Диагностика концентрации и переключаемости внимания. Тест «Оценка внимания».

*Тема 2. Методика развития внимания (1 час)*

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Комплекс из простых упражнений и игр на развитие внимания и наблюдательности.

### 2.3. Рабочая программа модуля Развитие памяти

*Раздел 2. Развитие памяти (3 час)*

*Тема 1. Механизмы памяти (2 час)*

Виды памяти: по продолжительности, по характеру психологической активности, по генетике, по целевой деятельности. Автоматическая,

ультракороткая, кратковременная и долговременная память. Основные законы памяти: закон осмысления, закон интереса, закон объема знаний, закон готовности к запоминанию, закон впечатления, закон торможения. Процессы в памяти: запоминание, хранение, узнавание, воспроизведение, забывание. Объем памяти взрослого человека. Особенности памяти человека. Природные законы запоминания: эмоции, ассоциации и повторения.

*Тема 2. Диагностика различных видов памяти (1 час)*

Диагностика различных видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной, механической, логической, образной, словесной, числовой). Тест на определение уровня развития памяти. Тест на выявление преобладающего типа памяти. Оценка возможностей краткосрочной памяти.

## **2.4. Рабочая программа модуля**

### **Методика развития памяти**

*Раздел 3. Методика развития памяти (5 час)*

*Тема 1. Тренировка зрительной памяти (2,5 час)*

Тренировка зрительной памяти. Таблицы Шульце. Методика выполнения упражнения. Эффект от упражнения. Тренировка фотографической памяти (метод Айвазовского). Игра в спички для тренировки зрительной памяти. Метод римской комнаты для структурирования запоминаемой информации.

*Тема 2. Тренировка слуховой памяти (2,5 час)*

Тренировка слуховой памяти. Чтение вслух - одно из самых эффективных упражнений для развития слуховой памяти (способствует увеличению рабочего словарного запаса, улучшению дикции, интонации, эмоциональной окраски и яркости речи). Выучивание стихотворения.

## **2.5. Рабочая программа модуля**

### **Методика запоминания**

*Раздел 4. Методика запоминания (5 час)*

*Тема 1. Механизмы запоминания (2,5 час)*

Способы запоминания: мнемотехнический и ассоциативный. Внимание и впечатление. Ассоциации. Структурирование. Технологии мнемотехнической обработки информации. Численно-буквенный и численно-образный метод запоминания рядов цифр. Приемы запоминания трехзначных чисел. Приемы запоминания исторических дат. Техника запоминания паролей. Запоминание смешанной численно-текстовой информации. Способы и правила соединения образов. Запоминание имен и лиц людей. Запоминание дорожных маршрутов и карт. Тренировка: запоминание при помощи метода ключевых слов.

*Тема 2. Работа с текстом (2,5 час)*

Подготовка к восприятию текста. Определение целей и задач при работе с текстом. Развитие концентрации внимания. Развитие разных типов памяти: образной, логической, ассоциативной. Интеллектуальные карты (Тони Бьюзен), их использование при запоминании текстов, построении планов текстов. Эффективные приемы запоминания текстов в зависимости от степени их сложности. Запоминание профессиональных терминов.

Расширение активного словарного запаса. Повышение точности запоминания текстовой информации за счет владения терминологией и развития логики восприятия и переработки информации. Развитие способности удерживать внимание на протяжении всего периода работы с текстом (устойчивость внимания). Развитие способности распределять внимание между разными источниками информации: удерживать в оперативной памяти информацию о разных делах и быстро переключаться с одной деятельности на другую; слушать, конспектировать и запоминать одновременно.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ**

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование практических (семинарских) занятий</b>	<b>Часы</b>
1.	Тренировка зрительной памяти	2
2.	Тренировка слуховой памяти	2
3.	Механизмы запоминания	2
4.	Работа с текстом	2
	Итого:	8

#### **3.1. Методические указания для слушателей по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения обучающимися программного материала; формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач, анализа профессионально-прикладных ситуаций; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении

Подготовка к занятию включает в себя: работу в электронной информационно-образовательной среде, содержащей все образовательные ресурсы.

Слушатель должен изучить основную литературу по теме практического занятия для расширения объема знаний по теме занятия, интернет-ресурсы.

Практические занятия способствуют успешному и эффективному самостоятельному изучению слушателями предмета, углубленному его пониманию.

Для более успешного освоения материала слушателям предлагается следующая последовательность подготовки темы:

1. Внимательно ознакомьтесь с содержанием плана практического занятия.
2. Прочитайте конспект лекции.
3. Познакомьтесь с соответствующими разделами учебных пособий.

4. Прочтите рекомендуемую по теме литературу и составьте конспект прочитанного.

5. Проведите самоконтроль через соответствующие вопросы.

6. Составьте план изложения ответа на каждый вопрос плана занятия.

Тема должна быть изложена по плану, причем план можно предложить свой, в соответствии с той литературой, которая имеется у слушателя.

Во избежание механического переписывания материала рекомендованной литературы необходимо:

а) представить рассматриваемые проблемы в развитии;

б) провести сравнение различных концепций по каждой проблеме;

в) отметить практическую ценность данных событий;

г) аргументировано изложить собственную точку зрения на рассматриваемую проблему.

### 3.2. Темы рефератов

1. Культурно-историческая теория развития памяти
2. Память как социальный акт в работах Жане
3. Параллелограмм развития памяти по Леонтьеву
4. Генетическая классификация видов памяти П.П. Блонского
5. Онтогенез и социогенез внимания в концепции Т. Рибо
6. “Опыт потока” как высшая форма развития внимания
7. Формирование внимания как высшей психической функции
8. Развитие мозговых структур памяти и внимания
9. Естественное, или произвольное, внимание
10. Искусственное, или произвольное, внимание
11. Виды памяти
12. Эйдетическая память — особый вид памяти
13. Основные процессы и механизмы памяти
14. Забывание и борьба с ним
15. Теория систематической деформации следов памяти
16. Теория ретроактивного и проактивного торможения
17. Теория мотивируемого забывания
18. Распространенные нарушения памяти
19. Химический и физический подходы к совершенствованию памяти.
20. Эффективность запоминания

## 4. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ (СР)

№	Вид СР	Трудоемкость, час
---	--------	-------------------

<b>раздела</b>		
1.	Самостоятельное изучение: <b>Методика развития внимания</b>	1
2.	Самостоятельное изучение: <b>Диагностика различных видов памяти</b>	1
3.	Самостоятельное изучение: <b>Тренировка зрительной памяти</b>	0,5
4.	Самостоятельное изучение: <b>Тренировка слуховой памяти</b>	0,5
5.	Самостоятельное изучение: <b>Механизмы запоминания</b>	0,5
6.	Самостоятельное изучение: <b>Работа с текстом</b>	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>

#### **4.1. Методические указания для слушателей по организации самостоятельной работы в процессе освоения программы**

Самостоятельная работа имеет целью закрепление и углубление знаний и навыков, полученных на лекциях и практических занятиях по курсу, подготовку к экзамену, а также формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний.

Основными видами самостоятельной работы по курсу являются:

- изучение отдельных теоретических вопросов при подготовке к практическим занятиям, в том числе подготовка рефератов по данным вопросам;
- осмысление информации, сообщаемой преподавателем, ее обобщение и краткая запись;
- своевременная доработка конспектов лекций;
- подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендуемой литературы;
- подготовка к экзамену.

#### **4.2. Перечень вопросов для самостоятельной работы**

1. Три вида внимания
2. Объем внимания взрослого человека
3. Развитие внимания улучшает запоминание. Принципы концентрации внимания
4. Факторы эффективного внимания
5. Факторы снижения концентрации внимания. Почему трудно сосредоточиться?
6. Память следует за вниманием!
7. Виды памяти: по продолжительности, по характеру психологической активности, по генетике, по целевой деятельности
8. Процессы в памяти: запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение
9. Объем памяти взрослого человека



10. Примеры феноменальной памяти
11. Основные законы памяти: закон осмысления, закон интереса, закон объема знаний, закон готовности к запоминанию, закон впечатления, закон торможения
12. Восприятие и запечатление: 6 фаз памяти, основные принципы восприятия и запечатления
13. информации
14. Забывание: механизм функционирования памяти и причины забывания
15. Припоминание: факторы снижения эффективности припоминания и «словесные опоры»
16. Повторение: основные принципы повторений и распределение их по времени
17. Рассеянность: 6 принципов борьбы с рассеянностью
18. Способы запоминания: мнемотехнический, ассоциативный
19. Ключевые принципы запоминания: чисел, лиц и имен, иностранных языков, прочитанного
20. Фундаментальные основы хорошей работы памяти

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-технические условия**

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	лекции и практические занятия	компьютеры, входящие в локальную сеть и сеть Wi-Fi, в Интернет; мультимедийный проектор, экран, доска
Компьютерный класс	практические и лабораторные занятия	Компьютеры, подключенные к сети Интернет и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду организации

### **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Программа дополнительного образования детей и взрослых обеспечивается учебно-методической документацией и материалами. Содержание документации представлено в сети Интернет или локальной сети образовательного учреждения.

Для проведения:

- лекционных занятий имеются аудитории, оснащенные современным оборудованием;
- практических занятий – компьютерные классы, специально оснащенные аудитории;
- самостоятельной работой обучающихся: внеаудиторная работа обучающихся сопровождается необходимым методическим обеспечением.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается неограниченным доступом каждого обучающегося к ЭБС, содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы по изучаемым дисциплинам: - электронно-библиотечная система «IPRbooks». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> - по паролю. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся по программе дополнительного образования для детей и взрослых обеспечен не менее чем одним учебно-методическим печатным и/или электронным изданием по изучаемому курсу.

Методическое обеспечение включает в себя презентации к лекциям и практическим занятиям, раздаточные материалы, вопросы для самостоятельной работы и др.

### **Основная литература**

1. Алан Лъери Где находится память. Искусство запоминать [Электронный ресурс].— М.: Ломоносовъ, 2015.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34812>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Гарри Лорейн, Джерри Лукас Развитие памяти: классическое руководство по улучшению памяти [Электронный ресурс].— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33879>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Матвеев С. Феноменальная память [Электронный ресурс] .— М.: Альпина Паблишер, 2016.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33843>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Матюгин И.Ю. Как запоминать английские слова [Электронный ресурс] .— М.: РИПОЛ классик, 2016.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32173>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Питер Браун, Генри Рёдигер, Марк Макдэниэл Запомнить всё [Электронный ресурс].— М.: Альпина Паблишер, 2016.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32877>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Психологический практикум по изучению внимания [Электронный ресурс].— Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2015.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32627>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Разумовская Е.А. Как быстро развить память для запоминания иностранных слов, цифр и любой информации [Электронный

- ресурс].— М.: РИПОЛ классик, 2015.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34491>.— ЭБС «IPRbooks»
8. Рон Фрай Тренировка памяти [Электронный ресурс].— М.: Альпина Паблишер, 2016.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29867>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Черемошкина Л.В. Психология памяти [Электронный ресурс].— М.: Аспект Пресс, 2015. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34345>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **Дополнительная литература:**

1. Думчев А.А. Помнить все [Электронный ресурс]: практическое руководство по развитию памяти/ А.А. Думчев— Электрон. текстовые данные.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39341.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Джон Медина Правила мозга [Электронный ресурс]: что стоит знать о мозге вам и вашим детям/ Медина Джон— Электрон. текстовые данные.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.— 291 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39352.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Гарри Лорейн Развитие памяти [Электронный ресурс]: классическое руководство по улучшению памяти/ Лорейн Гарри, Лукас Джерри— Электрон. текстовые данные.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.— 238 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39383.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Рон Фрай Тренировка памяти [Электронный ресурс]: экспресс-курс/ Фрай Рон— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41462.html>.— ЭБС «IPRbooks»

## **6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Не предусмотрена.

### **6. Организационно-педагогические условия**

Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

- Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (ст. 46 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

- Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное, или высшее образование, или дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей

преподаваемому предмету (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г.).

- Педагогический работник (преподаватель) должен иметь стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года; а при наличии послевузовского профессионального образования или ученой степени кандидата наук – без предъявления требований к стажу работы (Приказ Минздравсоцразвития России от 11.01.2011 г. № 1н).

- При несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому курсу, дисциплине (модулю) – необходим опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися или соответствующей преподаваемому учебному курсу (Приказ Минтруда России от 08.09.2015 г. № 608н).