

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО
ОБУЧЕНИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом ЧОУ ДО «ЕШКО»
от 19 декабря 2022 г. № 31

Принята

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»
Протокол № 5 от 14 декабря 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса
«Скоростное чтение и запоминание»

Направленность: социально-гуманитарная.

Курс разработан Европейской школой корреспондентского обучения.

Белгород, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели образовательного процесса

Программа заочного курса «Скоростное чтение и запоминание» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в развитии интеллектуальных способностей путем освоения важнейших высокотехнологичных приемов умственной деятельности для:

- приобретения навыков, облегчающих усвоение и переработку информации;
- развития памяти, внимания и способности к концентрации;
- достижения наилучших результатов в процессе обучения;
- интенсификации научной, творческой и управленческой работы;
- совершенствования коммуникативной компетенции и интеллектуального потенциала личности;
- повышения общекультурного уровня и навыков самоорганизации.

1.2. Рекомендуемый возрастной и образовательный уровень

Курс ориентирован на взрослых и школьников, имеющих образование не ниже основного общего.

1.3. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.

1.4. Форма обучения на курсе: заочная.

1.5. Формат учебных материалов курса по выбору обучающегося:

- **электронный:** доступ к цифровым учебным журналам с уроками (в формате pdf) предоставляется в Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО;
- **печатный:** печатные учебные журналы с уроками высылаются по почте.

1.6. Образовательные технологии, используемые для организации учебного процесса:

- **кейс-технология:** обучающимся предоставляются комплекты учебно-методических материалов в электронном и/или печатном формате для самостоятельного изучения;
- **дистанционные образовательные технологии и электронное обучение:** в Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы с целью текущего контроля знаний и взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию и заочное письменное экзаменационное тестирование онлайн для получения Свидетельства ЕШКО.

1.7. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader;
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Android 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

1.8. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):

- 18 месяцев в нормальном темпе обучения (освоение одного учебного журнала в месяц);
- 10 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение двух учебных журналов в месяц);
- 7 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение трех учебных журналов в месяц).

1.9. Общий объем учебной работы: 260 часов. Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (256 часов) + выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста (нормативное время – 4 часа).

1.10. Рекомендуемое время изучения одного тематического блока (1 учебного журнала, содержащего 1 урок): 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

1.11. Учебно-методическое обеспечение

• **Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет-сайте ЕШКО:**

– *Пробный урок.* Дает представление о системе обучения на курсе, методе подачи материала, содержании курса. Включает советы и рекомендации по организации эффективной работы над учебным материалом, фрагменты уроков курса, упражнения, образец домашнего задания

• **Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:**

1) *Письмо старшего преподавателя.* Включает методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Высылается по электронной почте при предоставлении доступа к курсу в электронном формате либо с уроками 1-2 печатного курса.

В Личном кабинете на сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к следующим учебно-методическим материалам:

2) *Учебные журналы с уроками в электронном (цифровом) формате – pdf (общее количество учебных журналов – 16 / уроков – 16).* Содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, домашние задания. Учебный журнал с уроками 1–2 включает *программу курса (содержание).*

Примечание: при записи на обучение предусмотрена возможность получения учебных журналов в печатном формате.

3) *Аудиозаписи уроков 7 и 8.* Доступ к релаксационным и тренировочным упражнениям с возможностью скачивания аудиофайлов предоставляется в Личном кабинете на сайте ЕШКО.

4) *Домашние задания (общее количество: 16).* Доступ для выполнения в режиме онлайн в Личном кабинете в разделе «Домашние работы и итоговый тест».

Примечание: при получении учебных материалов курса в печатном формате домашние работы могут быть выполнены на печатных бланках-вкладышах (из учебных журналов) и отправлены на проверку по почте.

4) *Итоговый экзаменационный тест для получения Свидетельства ЕШКО.* Построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Допуск к экзаменационному тестированию предоставляется в соответствии с условиями обучения.

Примечание: при получении учебных журналов курса в печатном формате высылаются на печатном бланке с последним уроком курса либо в составе полного комплекта учебных материалов.

1.12. Дополнительное учебно-методическое обеспечение

- **Возможность заказать в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями за дополнительную плату:**
 - мини-курс ЕШКО «Учимся учиться» (4 учебных журнала);
- **Возможность доступа к бесплатным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО** (вебинарам/архиву видеозаписей, Skype-консультациям и т.д.), предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

1.13. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- принципы конспектирования;
- представленные в курсе техники аутомотивации и самопрезентации;

УМЕТЬ:

- управлять своим временем и планировать работу;

ВЛАДЕТЬ:

- представлениями о базовых техниках интеллектуального труда;
- представленными в курсе техниками быстрого и эффективного усвоения и запоминания информации;
- навыками скорочтения и концентрации внимания;
- предусмотренными программой курса техниками креативности.

1.14. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся. Домашние работы предоставляются на проверку в режиме онлайн или по почте на печатных бланках. Оцениваются по

пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 16.

1.15. Промежуточная аттестация

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации.

1.16. Форма итоговой аттестации

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования). Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую). По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим удовлетворительный результат итоговой аттестации, выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу письменного заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование тем | Количество уроков (№№ уроков) | Аудио-записи к урокам | Количество домаш. работ | Объем самостоятельной работы в часах | |
|---|---|-------------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | | | теоретическая часть | практическая часть |
| 1 | Введение в мнемотехнику. Вступительные тесты. Мнемотехника: происхождение. Сущность, принципы применения. Работа мозга. Строение нейрона. Роль левого и правого полушарий головного мозга. Память. Виды памяти: сенсорная, кратковременная, долговременная. Процессы памяти. Как можно улучшить память. Условия успешного обучения: высокая самооценка, позитивное мышление, мотивация. | 1 (ур. 1) | | 1 | 5 | 11 |
| 2 | Мнемотехника. Часть 1. Приемы запоминания. Система loci: «римская комната». Принципы мнемотехнического запоминания. Упражнения на создание зрительных ассоциаций. Прием цепных ассоциаций. Образно-числовой метод. Внимание и заинтересованность. Система Грея, или метод закладок памяти. Фонетический алфавит Лорена. Как запоминать многозначные числа. Акронимы. Релаксационные упражнения. | 1 (ур.2) | | 1 | 5 | 11 |
| 3 | Мнемотехника. Часть 1. Применение мнемотехники. Типы и виды памяти. Законы памяти. Опосредованное воображение. Упражнения на запоминание типологий (биологических, исторических, экономических, юридических). Понимание и запоминание. Приемы формирования логической памяти. Рациональный способ запоминания. Метод смысловых опорных пунктов. Метод «отсечения главного». Метод восстановления с конца. Метод «неожиданного вопроса». Метод смысловой догадки. Метод «объяснения другому». Метод «от общего к частному». Организация материала. Перефразирование. Логическая память. Информационные каналы. Стресс как форма эмоций. Использование информационных и эмоциональных каналов в процессе запоминания. Проблемы концентрации внимания. Принципы эффективного слухового восприятия. Упражнения. | 1 (ур.3) | | 1 | 5 | 11 |

| | | | | | | |
|----|---|-------------|-----------|---|---|----|
| 4. | <p>Приемы концентрации внимания и ведение записей. Введение в методику конспектирования. Традиционный конспект. Недостатки традиционного конспектирования. Линейные и нелинейные записи. Ключевые понятия и ассоциативное мышление, или введение в рациональное конспектирование. Традиционный конспект: улучшенный вариант. Нелинейное конспектирование. Принципы создания «карт памяти». Законы картографии памяти. «Карты памяти» и полушария головного мозга. Использование «карт памяти». Картография памяти при подготовке речей и написании статей картография памяти при подготовке лекций. Картография памяти при подготовке встреч. Картография памяти при работе с текстом. Картография памяти при планировании и целеполагании. Картография памяти при организации досуга. Концентрация внимания. Методики, улучшающие концентрацию внимания. Суточный ритм интеллектуальной активности. Эффект начала и конца. Рабочее место, музыка, белый шум. Использование приемов мнемотехники.</p> | 1 (ур.4) | | 1 | 5 | 11 |
| 5. | <p>Скорочтение. Часть 1. Культура чтения. Процесс чтения. Способы чтения. Динамическое чтение. Недостатки традиционных методов чтения. Вводный тест. Алгоритмы чтения: интегральный и дифференциальный. Сокращение артикуляции при чтении. Развитие способности антиципировать. Преодоление регрессий. Строение глаза и его возможности. Движение глаз во время чтения. Резервы ускорения чтения. Преимущества скорочтения.</p> | 1 (ур.5) | | 1 | 5 | 11 |
| 6. | <p>Скорочтение. Часть 2. Преодоление регрессий. Упражнения на развитие навыков скорочтения. Расширение поля зрения. Динамические упражнения. Вертикальное чтение. Метод применения средства зрительной наглядности. Упражнения с указателем. Релаксационные упражнения.</p> | 1 (ур.6) | | 1 | 5 | 11 |
| 7. | <p>Методика работы с текстом и приемы концентрации внимания. Стратегии работы с текстом (4P, PQ3R). Упражнения, формирующие умения работы с текстом. Концентрация. Мозговые волны. Элемент релаксационного тренинга. Правила применения релаксационного тренинга. Концентрация внимания: методики, используемые во время учебы. Визуализация.</p> | 1 (ур.7) | Урок 7 | 1 | 5 | 11 |
| 8. | <p>Приемы запоминания иностранных слов Вводный тест. Приемы, помогающие запоминать слова. Метод записи слов. Мнемотехника. Эффективные приемы повторения. Факторы, способствующие усвоению слов. Запоминание лиц и фамилий.</p> | 1 (ур.8) | Урок 8 | 1 | 5 | 11 |

| | | | | | | |
|------------|--|---------------------|--|----------|----------|-----------|
| 9. | Основы творческого мышления. Часть 1. Особенности творческого мышления. Креативность. Инновации, изобретения, творческие решения. Факторы, влияющие на креативность. Интеллект. Опыт. Эмоции. Тренинг. Средства и подсказки. Методы творческой работы. Мозговой штурм. Крушение. Упражнения по применению техник креативности. | 1 (ур.9) | | 1 | 5 | 11 |
| 10. | Основы творческого мышления. Часть 2. Эффективность техник креативного мышления. Упражнения по применению техник креативности. Фазы творческого мышления. Определение проблемы. Анализ ситуации, сбор фактов. Стратегия действий. Формы мышления. Подсознательное мышление. Ошибки в мышлении. Тесты на особенности мышления. | 1 (ур.10) | | 1 | 5 | 11 |
| 11. | Распределение времени и организация труда. Принципы управления временем. Принципы эффективного использования времени по Габриэлу Гунту. Целеполагание. Признаки, характеризующие правильно поставленную цель. Планирование. Методы планирования. Календари, анкеты, расписания. Исключение мешающих факторов. Методы определения приоритетов (анализ ABC, метод Эйзенхауэра, метод Парето). Визуализация целей. Факторы, облегчающие умственную работу. Техника аутомотивации. | 1 (ур.11) | | 1 | 5 | 11 |
| 12. | Резюме, или обобщение методик быстрого усвоения знаний Техники запоминания. Скорочтение. Методики запоминания. Нелинейные конспекты. Как быстро и эффективно усваивать информацию. Упражнения по системному использованию всех изученных методов умственной работы. Использование изученных методов. | 1 (ур.12) | | 1 | 5 | 11 |
| 13. | Методика эффективного изучения информации Факторы, способствующие эффективному изучению информации. Законы учебы. Нейролингвистическое программирование. 12 шагов творческого мышления. Кинезиология. Комплекс упражнение по применению изученных методов. | 1 (ур.13) | | 1 | 4 | 12 |
| 14. | Роль эмоций в процессе восприятия информации Эмоциональная интеллигентность. Эмоции. Составляющие эмоции. Влияние эмоций на процесс усвоения знаний. Тренировка эмоционального интеллекта. Эмоции и пол. Доминирующий кагал восприятия. Комплекс упражнение по применению изученных методов. | 1 (ур.14) | | 1 | 4 | 12 |

| | | | | | | |
|---|---|----------------------|------------------------|-----------|-----------------------|------------|
| 15. | Интеллигентность Творчество и практический интеллект. Определение интеллекта. Тесты, проверяющие интеллектуальные способности. Типы интеллекта: языковой (вербальный), логико-математический, визуально-пространственный, музыкальный, кинестетический, интерперсональный, интраперсональный. Комплекс практических упражнений. | 1 (ур. 15) | | 1 | 4 | 12 |
| 16. | Как продать свои знания Самопрезентация: самописание, демонстрация отношения, публичные атрибуции, манипуляции памятью, невербальное поведение, первое впечатление, внешний вид. Социальные контакты. Стресс. Как написать сочинение. Как выступить с докладом. Систематизация изученных методов. | 1 (ур. 16) | | 1 | 4 | 12 |
| Итого: | | 16 | Уроки 7 и 8 | 16 | 76 | 180 |
| Выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста | | | | | 4 | |
| | | | | | ИТОГО: 260 | |

3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг

- поэтапное (помесячное) получение учебных материалов в соответствии с выбранным темпом обучения;
- единовременное получение полного комплекта учебных материалов курса.

3.2. Продолжительность обучения на курсе с учетом темпа обучения и срока прохождения итоговой аттестации:

- 18 месяцев – при нормальном темпе обучения (*освоение одного учебного журнала в месяц - 1/1*)

| Месяц обучения | Кол-во учебных журналов | Доступ к аудиозаписям в Личном кабинете №№ уроков | Объем учебной работы в часах |
|----------------------|--|---|------------------------------|
| 1 месяц | 1 (урок 1) | – | 16 |
| 2 месяц | 1 (урок 2) | – | 16 |
| 3 месяц | 1 (урок 3) | – | 16 |
| 4 месяц | 1 (урок 4) | – | 16 |
| 5 месяц | 1 (урок 5) | – | 16 |
| 6 месяц | 1 (урок 6) | – | 16 |
| 7 месяц | 1 (урок 7) | урок 7 | 16 |
| 8 месяц | 1 (урок 8) | урок 8 | 16 |
| 9 месяц | 1 (урок 9) | – | 16 |
| 10 месяц | 1 (урок 10) | – | 16 |
| 11 месяц | 1 (урок 11) | – | 16 |
| 12 месяц | 1 (урок 12) | – | 16 |
| 13 месяц | 1 (урок 13) | – | 16 |
| 14 месяц | 1 (урок 14) | – | 16 |
| 15 месяц | 1 (урок 15) | – | 16 |
| 16 месяц | 1 (урок 16) | – | 16 |
| 17 месяц 18 месяц | ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО) | | 4 |
| ИТОГО: | 16 | уроки 7 и 8 | 260 |

- 10 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение двух учебных журналов в месяц - 2/1*)

| Месяц обучения | Кол-во учебных журналов | Доступ к аудиозаписям в Личном кабинете №№ уроков | Объем учебной работы в часах |
|---------------------|---|---|------------------------------|
| 1 месяц | уроки 1-2 | – | 32 |
| 2 месяц | уроки 3-4 | – | 32 |
| 3 месяц | уроки 5-6 | – | 32 |
| 4 месяц | уроки 7-8 | уроки 7-8 | 32 |
| 5 месяц | уроки 9-10 | – | 32 |
| 6 месяц | уроки 11-12 | – | 32 |
| 7 месяц | уроки 13-14 | – | 32 |
| 8 месяц | уроки 15-16 | – | 32 |
| 9 месяц 10 месяц | ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО) | | 4 |
| ИТОГО: | 16 | уроки 7 и 8 | 260 |

- 7 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение трех учебных журналов в месяц - 3/1*)

| Месяц обучения | Кол-во учебных журналов | Доступ к аудиозаписям в Личном кабинете №№ уроков | Объем учебной работы в часах |
|----------------|---|---|------------------------------|
| 1 месяц | уроки 1-3 | – | 48 |
| 2 месяц | уроки 4-6 | – | 48 |
| 3 месяц | уроки 7-9 | уроки 7-8 | 48 |
| 4 месяц | уроки 10-12 | – | 48 |
| 5 месяц | уроки 13-15 | – | 48 |
| 6 месяц | урок 16 | – | 16 |
| 7 месяц | ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО) | | 4 |
| ИТОГО: | 16 | уроки 7 и 8 | 260 |

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ

4.1. Курс ЕШКО «Учимся учиться». 4 части. Белгород: ЕШКО, 2015. – 84с.

4.2. Палагин П. Скорочтение на практике. Как читать быстро и хорошо запоминать прочитанное. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – Цифровая книга.