Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра менеджмента качества и инноваций

ФГБОУ ВО "СИБГИУ", ФГБОУ ВО "СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБГИУ, СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО "СИБГИУ", ФГБОУ ВО "СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБГИУ, СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
DN: 1.2.840.113549.1.9.2=4216003509-42170101-00409693597 9, email=admin@sibstu.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303034323136303033353039, 1.2.643.100.3=120B303430393639333539373 9, 1.2.643.100.1=120D313032343233313437303930 38, title=проректор по учебной работе, o=ФГБОУ ВО "СИБГИУ", ФГБОУ ВО "СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБГИУ, СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, street=УЛ КИРОВА (ЦЕНТРАЛЬНЫЙ Р-Н), ДОМ 42, l=Новокузнецк, st=42 Кемеровская область - Кузбасс, c=RU, givenName=Ирина Васильевна, sn=Зоря, cn=ФГБОУ ВО "СИБГИУ", ФГБОУ ВО "СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБГИУ, СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Дата: 2020.04.30 12:29:50 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ И.В. Зоря
подпись
«_____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы интеллектуального труда и управление временем

23.05.04 - Эксплуатация железных дорог

Промышленный транспорт

Квалификация выпускника
Инженер путей сообщения

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения 5 лет 6 месяцев

Год начала подготовки 2020

Новокузнецк
2020

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у обучающихся знаний о сущности, содержании и тенденциях развития интеллектуальной деятельности, а также овладение ими необходимыми и рациональными способами и приемами обучения в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задачами учебной дисциплины являются:

– изучение теоретических и практических аспектов интеллектуальной деятельности в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– рассмотрение специфики учебного труда обучающихся на различных видах аудиторных занятий в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– освоение конкретными приемами повышения эффективности познавательной деятельности в процессе обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– овладение приемами самоорганизации, позволяющими формировать такие компоненты обучения, как мотивацию, целеполагание, самоконтроль, рефлексию, самооценку.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам (модулям) по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Культура речи и деловое общение;
– Организационная психология;
– Информационные технологии.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Основы планирования профессиональной деятельности;
– Практикум по социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы	– знать: основы методики самостоятельной работы; особенности интеллектуального труда обучающегося на различных видах аудиторных занятий. – уметь: рационально использовать время и физические силы в образовательном процессе с учетом ограничений здоровья; представлять результаты своего интеллектуального труда. – владеть: навыками планирования своего времени.
		УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	– знать: способы самоорганизации учебной и будущей профессиональной деятельности. – уметь: применять приемы тайм-менеджмента в организации учебной работы. – владеть: знаниями и определенными навыками эффективного использования

			рабочего времени.
		УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	– знать: систему управления личным временем способы повышения эффективности; рекомендации по написанию учебно-исследовательских работ (доклад, тезисы, реферат, презентация и т.п.). – уметь: использовать приобретенные знания и умения в учебной и будущей профессиональной деятельности для эффективной организации самостоятельной работы; составлять план работы, тезисы доклада (выступления), конспекты лекций, первоисточников; выступать с докладом или презентацией перед аудиторией, вести дискуссию и аргументированно отстаивать собственную позицию. – владеть: навыками определения приоритетов деятельности и постановки адекватных целей; осознанным выбором способов и методов тайм-менеджмента.
		УК-6.4 Критически оценивает эффек-	– знать: методы и инструменты

		тивность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	тайм-менеджмента, алгоритм планирования; различные способы восприятия и обработки учебной информации с учетом имеющихся ограничений здоровья. – уметь: проводить аудит своего времени и анализировать причины дефицита времени. – владеть: методами анализа рабочего времени.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), групповые консультации и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено проведение лекций. Особое место в овладении учебной дисциплины отводится самостоятельной работе, позволяющей получить максимальное представление о данной учебной дисциплине.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***1 сессия / 4 курс***	***2 сессия / 4 курс***
Форма промежуточной аттестации				*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***72***	*36*	*36*
	зачетных единиц	***2***	*1*	*1*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
Лабораторные работы, *академ.*		***0***	*0*	*0*

час.			
Практические работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***66***	*34*	*32*
Контроль, *академ. час.*	***4***	*0*	*4*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Основы интеллектуального труда;

Тема 1.1 Понятие интеллектуального труда и его особенности в отличие от физического труда (Понятие и сущность интеллектуального труда. Интеллектуальный труд как профессиональная деятельность, его роль в обществе. Основные виды умственного труда. Факторы, влияющие на результативность и эффективность умственного труда);

Тема 1.2 Формы организации учебного труда на аудиторных занятиях (Виды аудиторных занятий (лекции, семинары, практические и лабораторные работы). Особенности работы обучающихся на лекции: восприятие и формы представления информации, тренировка внимания, самоконтроль);

Тема 1.2.1 Технология конспектирования (Виды конспектов (свободный, плановый, текстуальный, смешанный, тематический, опорный, цитатный и др.) и правила их составления; техника конспектирования; методы и приёмы скоростного конспектирования);

Тема 1.2.2 Работа на семинарах (Техника устного ответа; различные формы представления информации – текста, схем, таблиц, рисунков, решение кейсов. Правила и ошибки аргументации и доказательства в ходе дискуссии; самопрезентация);

Тема 1.2.3 Организация работы обучающихся на практических и лабораторных занятиях (Функции лабораторных работ и практических занятий; фронтальные и групповые формы лабораторно-практических работ; этапы выполнения лабораторно-практических работ);

Тема 1.3 Самостоятельная работа как ведущая форма умственного труда (Функции, цели и задачи самостоятельной работы обучающихся. Формы самостоятельной работы обучающихся. Виды заданий самостоятельной работы обучающихся. Планирование самостоятельной работы обучающихся. Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся. Контроль и управление самостоятельной работой обучающихся);

Тема 1.3.1 Доклад как форма самостоятельной работы обучающихся (Особенности работы над докладом; требования к содержа-

нию и оформлению доклада; этапы подготовки; правила подготовки выступления к докладу);

Тема 1.3.2 Реферат как форма самостоятельной работы обучающихся (Реферат как жанр научной учебной работы; основные этапы выполнения реферата; требования к структуре, содержанию и оформлению реферата);

Тема 1.3.3 Компьютерная презентация как вид самостоятельной работы обучающихся (презентация как аудиовизуальный формат представления информации; этапы работы над компьютерной презентацией; требования к содержательной части компьютерной презентации; требования к технологической части подготовки слайдов; проведение и защита презентации);

Раздел 2 Повышение эффективности интеллектуально труда путем применения приемов управления временем;

Тема 2.1 Психофизиологические особенности умственного труда обучающихся (Понятие работоспособности. Фазы работоспособности. Эмоциональный потенциал работоспособности. Признаки физиологического и психического утомления. Распорядок жизнедеятельности. Самоорганизация здоровья: физические нагрузки, питание, сон, закаливание и водно-питьевой режим, дыхание. Примерный вариант распределения суточного времени обучающихся);

Тема 2.2 Интенсификация учебной работы обучающихся и увеличение у них дефицита времени (Индивидуальный фонд времени и его структура. Истоки эффективного управления временем. План и распорядок рабочего дня. Принятие решений о приоритетах);

Тема 2.3 Пути повышения эффективности и продуктивности умственной деятельности обучающихся (Понятие внимания. Свойства внимания и их тренировка. Понятие памяти. Виды памяти. Запоминание информации. Специальные приёмы, используемые при заучивании текста. Методы развития, стимулирования и тренировки памяти. Планирование и организация самостоятельного учебного труда обучающегося. Особенности учебного труда обучающегося при существующих формах его организации).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 1; Тема 1.1.	Понятие интеллектуального труда и его особенности в отличие от физического труда	0.5
Раздел 1; Тема 1.2.	Формы организации учебного труда на аудиторных занятиях	0.25
Раздел 1; Тема 1.3.	Самостоятельная работа как ведущая форма умственного труда	0.25

Раздел 2; Тема 2.1.	Психофизиологические особенности умственного труда обучающихся	0.5
Раздел 2; Тема 2.2.	Интенсификация учебной работы обучающихся и увеличение у них дефицита времени	0.25
Раздел 2; Тема 2.3.	Пути повышения эффективности и продуктивности умственной деятельности обучающихся	0.25
Итого:		**2**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Прохождение тестирования; 5. Составление конспекта лекций.	40
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Прохождение тестирования; 4. Составление конспекта лекций.	26
Контроль	*Подготовка к зачёту*	4
Итого:		**70**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Дрещинский, В. А. Методология научных исследований : учебник для вузов. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 274 с. – ISBN 978-5-534-07187-0. – URL: https://urait.ru/bcode/453548 (дата обращения: 13.03.2020);

2 Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н.В. Савина, Е.В. Лопанова. – Москва : Юрайт, 2020. – 162 с. – ISBN 978-5-534-12668-6. – URL: https://urait.ru/bcode/447962 (дата обращения: 13.03.2020);

3 Современные образовательные технологии : учебное пособие для вузов / Е.Н. Ашанина, О.В. Васина, С.П. Ежов [и др.]. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 165 с. – ISBN 978-5-534-06194-9. – URL: https://urait.ru/bcode/454163 (дата обращения: 13.03.2020);

4 Архангельский, Г. А. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С. В. Бехтерев ; ред. Г.А. Архангельский. – 3-е изд. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985 (дата обращения: 13.03.2020);

5 Байбородова, Л. В. Методология и методы научного исследования : учебное пособие для вузов / Л.В. Байбородова, А.П. Чернявская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-534-06257-1. – URL: https://urait.ru/bcode/452322 (дата обращения: 13.03.2020);

6 Дрозд, К. В. Проектирование образовательной среды : учебное пособие для вузов / К.В. Дрозд, И.В. Плаксина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 437 с. – ISBN 978-5-534-06592-3. – URL: https://urait.ru/bcode/455351 (дата обращения: 13.03.2020);

7 Попова, С. Ю. Современные образовательные технологии. Кейс-стади : учебное пособие для вузов / С.Ю. Попова, Е.В. Пронина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 126 с. – ISBN 978-5-534-08773-4. – URL: https://urait.ru/bcode/454028 (дата обращения: 13.03.2020).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская информационная система РОССИЯ : электронная библиотека / НИВЦ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва, [200 –]. – URL: http://uisrussia.msu.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru : электронно-библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.biblio-online.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: https://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office 2007;
– Microsoft Office 2010;
– Microsoft Windows 7;
– WinRAR 3.6.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) : база данных / ВИНИТИ РАН. – Москва, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:
- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

Составитель(и):

Пономарева Кира Валерьевна

Панкратова Наталья Валентиновна

Подписано цифровой подписью: Панкратова Наталья Валентиновна
DN: cn=Панкратова Наталья Валентиновна, email=pankratova_nv@sibsiu.ru, c=RU
Дата: 2020.04.30 12:30:09 +07'00'

Приложение А

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Основы интеллектуального труда и управление временем»

по направлению подготовки (специальности)
23.05.04 - Эксплуатация железных дорог

(направленность (профиль) «Промышленный транспорт»)
форма обучения – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у обучающихся знаний о сущности, содержании и тенденциях развития интеллектуальной деятельности, а также овладение ими необходимыми и рациональными способами и приемами обучения в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задачами учебной дисциплины являются:

– изучение теоретических и практических аспектов интеллектуальной деятельности в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– рассмотрение специфики учебного труда обучающихся на различных видах аудиторных занятий в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– освоение конкретными приемами повышения эффективности познавательной деятельности в процессе обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– овладение приемами самоорганизации, позволяющими формировать такие компоненты обучения, как мотивацию, целеполагание, самоконтроль, рефлексию, самооценку.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам (модулям) по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Культура речи и деловое общение;
– Организационная психология;

– Информационные технологии.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Основы планирования профессиональной деятельности;

– Практикум по социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы	– знать: основы методики самостоятельной работы; особенности интеллектуального труда обучающегося на различных видах аудиторных занятий. – уметь: рационально использовать время и физические силы в образовательном процессе с учетом ограничений здоровья; представлять результаты своего интеллектуального труда. – владеть: навыками планирования своего времени.
		УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспек-	– знать: способы самоорганизации учебной и будущей профессиональной деятельности. – уметь: применять приемы тайм-

		тивы развития деятельности и требований рынка труда	менеджмента в организации учебной работы. – владеть: знаниями и определенными навыками эффективного использования рабочего времени.
		УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	– знать: систему управления личным временем способы повышения эффективности; рекомендации по написанию учебно-исследовательских работ (доклад, тезисы, реферат, презентация и т.п.). – уметь: использовать приобретенные знания и умения в учебной и будущей профессиональной деятельности для эффективной организации самостоятельной работы; составлять план работы, тезисы доклада (выступления), конспекты лекций, первоисточников; выступать с докладом или презентацией перед аудиторией, вести дискуссию и аргументированно отстаивать собственную позицию. – владеть: навыками определения приоритетов деятельности и

			постановки адекватных целей; осознанным выбором способов и методов тайм-менеджмента.
		УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	– знать: методы и инструменты тайм-менеджмента, алгоритм планирования; различные способы восприятия и обработки учебной информации с учетом имеющихся ограничений здоровья. – уметь: проводить аудит своего времени и анализировать причины дефицита времени. – владеть: методами анализа рабочего времени.

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***1 сессия / 4 курс***	***2 сессия / 4 курс***
Форма промежуточной аттестации				*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***72***	*36*	*36*
	зачетных единиц	***2***	*1*	*1*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
Практические работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***66***	*34*	*32*
Контроль, *академ. час.*		***4***	*0*	*4*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Основы интеллектуального труда;

Тема 1.1 Понятие интеллектуального труда и его особенности в отличие от физического труда (Понятие и сущность интеллектуального труда. Интеллектуальный труд как профессиональная деятельность, его роль в обществе. Основные виды умственного труда. Факторы, влияющие на результативность и эффективность умственного труда);

Тема 1.2 Формы организации учебного труда на аудиторных занятиях (Виды аудиторных занятий (лекции, семинары, практические и лабораторные работы). Особенности работы обучающихся на лекции: восприятие и формы представления информации, тренировка внимания, самоконтроль);

Тема 1.2.1 Технология конспектирования (Виды конспектов (свободный, плановый, текстуальный, смешанный, тематический, опорный, цитатный и др.) и правила их составления; техника конспектирования; методы и приёмы скоростного конспектирования);

Тема 1.2.2 Работа на семинарах (Техника устного ответа; различные формы представления информации – текста, схем, таблиц, рисунков, решение кейсов. Правила и ошибки аргументации и доказательства в ходе дискуссии; самопрезентация);

Тема 1.2.3 Организация работы обучающихся на практических и лабораторных занятиях (Функции лабораторных работ и практических занятий; фронтальные и групповые формы лабораторно-практических работ; этапы выполнения лабораторно-практических работ);

Тема 1.3 Самостоятельная работа как ведущая форма умственного труда (Функции, цели и задачи самостоятельной работы обучающихся. Формы самостоятельной работы обучающихся. Виды заданий самостоятельной работы обучающихся. Планирование самостоятельной работы обучающихся. Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся. Контроль и управление самостоятельной работой обучающихся);

Тема 1.3.1 Доклад как форма самостоятельной работы обучающихся (Особенности работы над докладом; требования к содержанию и оформлению доклада; этапы подготовки; правила подготовки выступления к докладу);

Тема 1.3.2 Реферат как форма самостоятельной работы обучающихся (Реферат как жанр научной учебной работы; основные этапы выполнения реферата; требования к структуре, содержанию и оформлению реферата);

Тема 1.3.3 Компьютерная презентация как вид самостоятельной работы обучающихся (презентация как аудиовизуальный формат представления информации; этапы работы над компьютерной презентацией; требования к содержательной части компьютерной презентации; требования к технологической части подготовки слайдов; проведение и защита презентации);

Раздел 2 Повышение эффективности интеллектуально труда путем применения приемов управления временем;

Тема 2.1 Психофизиологические особенности умственного труда обучающихся (Понятие работоспособности. Фазы работоспособности. Эмоциональный потенциал работоспособности. Признаки физиологического и психического утомления. Распорядок жизнедеятельности. Самоорганизация здоровья: физические нагрузки, питание, сон, закаливание и водно-питьевой режим, дыхание. Примерный вариант распределения суточного времени обучающихся);

Тема 2.2 Интенсификация учебной работы обучающихся и увеличение у них дефицита времени (Индивидуальный фонд времени и его структура. Истоки эффективного управления временем. План и распорядок рабочего дня. Принятие решений о приоритетах);

Тема 2.3 Пути повышения эффективности и продуктивности умственной деятельности обучающихся (Понятие внимания. Свойства внимания и их тренировка. Понятие памяти. Виды памяти. Запоминание информации. Специальные приёмы, используемые при заучивании текста. Методы развития, стимулирования и тренировки памяти. Планирование и организация самостоятельного учебного труда обучающегося. Особенности учебного труда обучающегося при существующих формах его организации).

6 Составитель(и):

Пономарева Кира Валерьевна