Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Кафедра менеджмента качества и инноваций

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и воспитательной работе
_____ М.В. Темлянцев
подпись
«____» _____ 20___ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы интеллектуального труда и управление временем

(* Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей) на следующей странице)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очно-заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2022

Новокузнецк
2022

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 861a8d56fc2cfb6de53bd665403c592fd02b1419
Владелец: Ректор Юрьев Алексей Борисович
Действителен: с 12 февраля 2024 г. по 7 мая 2025 г.
Дата и время: 01-03-2024 01:00:19 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):
38.03.02 «Менеджмент»
(направленность (профиль): «Менеджмент организации»)
38.03.03 «Управление персоналом»
(направленность (профиль): «Управление персоналом организации»)
38.03.01 «Экономика»
(направленность (профиль): «Экономика и инвестиции в организации»)

## 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 том числе 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 том числе в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– рассмотрение специфики учебного труда обучающихся на различных видах аудиторных занятий в том числе в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– освоение конкретными приемами повышения эффективности познавательной деятельности в процессе обучения;
– 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 части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.03 «Управление персоналом», 38.03.01 «Экономика».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Культура речи и деловое общение;
– Информационные технологии.

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

– Организационная психология;
– Практикум по социальной адаптации лиц 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 |
|---|---|---|---|
| Системное и критическое мышление | УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1 Анализирует задачу, выделяя этапы ее решения, действия по решению задачи | – знать: основы анализа и синтеза информации в области профессиональной деятельности; принципы работы с современными цифровыми инструментами, используемых для решения поставленных задач по систематизации и обобщению учебной информации.<br>– уметь: выполнять анализ задачи и выделять этапы ее решения; выбирать современные цифровые инструменты, наиболее эффективно решающие поставленные задачи по систематизации и обобщению учебной информации.<br>– владеть: навыками формирования перечня действий по решению задачи; навыками применения современных информационных технологий с целью |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | эффективного решения поставленных задач. |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов 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.<br>– уметь: рационально использовать время и физические силы в образовательном процессе с учетом ограничений здоровья; представлять результаты своего интеллектуального труда.<br>– 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.<br>– уметь: применять приемы тайм-менеджмента в организации учебной работы.<br>– 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.).<br>– 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.<br>– 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.<br>– уметь: проводить аудит своего времени и анализировать причины дефицита времени.<br>– владеть: методами анализа рабочего времени. |
| Инклюзивная компетентность | УК-9: Способен использовать базовые дефектологически е знания в социальной и профессионально й сферах | УК-9.1 Применяет базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | – знать: различные способы восприятия и обработки учебной информации.<br>– уметь: рационально использовать время в образовательном процессе, взаимодействуя с лицами с ограниченными |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | возможностями здоровья и инвалидами.<br>– владеть: навыками рационального использования времени при организации интеллектуального труда с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. |
| | | УК-9.2 Планирует и осуществляет профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами | – знать: способы эффективного использования рабочего времени при осуществлении профессиональной деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– уметь: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– владеть: навыками эффективного использования рабочего времени при осуществлении профессиональной деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | УК-9.3 Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами | – знать: различные способы восприятия и обработки учебной информации при взаимодействии с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– уметь: рационально использовать время в образовательном процессе, взаимодействуя с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– владеть: навыками рационального использования времени при организации интеллектуального труда с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. |

## 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 педагогическим работником включает в себя занятия лекционного типа (лекции), промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с педагогическим работником. Контактная работа обучающихся с педагогическим работником может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

## Объем учебной дисциплины

| Семестр / курс | | ***ИТОГО*** | ***3 семестр*** |
|---|---|---|---|
| Форма промежуточной аттестации | | | *зачет* |
| Трудоёмкость | *академ. час.* | ***72*** | *72* |
| | *зачетных единиц* | ***2*** | *2* |
| Лекции, *академ. час.* | | ***2*** | *2* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Лабораторные работы, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Практические занятия, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Курсовая работа / проект, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Консультации, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Самостоятельная работа, *академ. час.* | | ***61*** | *61* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Контроль, *академ. час.* | | ***9*** | *9* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |

## Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Основы интеллектуального труда;

Тема 1.1 Понятие интеллектуального труда и его особенности в отличие от физического труда в условиях цифровизации общества (Понятие и сущность интеллектуального труда. Интеллектуальный труд как профессиональная деятельность, его роль в обществе. Основные виды умственного труда. Предпосылки использования цифровых инструментов, влияющих 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. Обзор платформ синхронного обучения и современных цифровых инструментов, используемых для решения поставленных задач по систематизации и обобщению учебной информации. Знакомство с платформами онлайн-обучения. Модели интеграции МООС в образовательный процесс);

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);

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 (Индивидуальный фонд времени и его структура. Истоки эффективного управления временем. План и распорядок рабочего дня. Использование тайм-трекера для эффективно управления своим временем. Принятие решений о приоритетах. Особенности учебного труда обучающегося при существующих формах его организации).

## 5 Перечень тем лекций

| **№ раздела / темы дисциплины** | **Темы лекций** | **Трудоемкость, *академ.час*** | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| Раздел 1; Тема 1.1. | Понятие интеллектуального труда и его особенности в отличие от физического труда в условиях цифровизации общества | 0.25 | |
| Раздел 1; Тема 1.2. | Формы организации учебного труда на аудиторных занятиях | 0.5 | |
| Раздел 1; Тема 1.3. | Самостоятельная работа как ведущая форма умственного труда | 0.5 | |
| Раздел 2; Тема 2.1. | Психофизиологические особенности умственного труда обучающихся | 0.25 | |
| Раздел 2; Тема 2.2. | Интенсификация учебной работы обучающихся | 0.5 | |
| **Итого:** | | **2** | **0** |

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

| **№ раздела / темы дисциплины** | **Темы практических занятий (семинаров)** | **Трудоемкость, *академ.час*** | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 7 Перечень тем лабораторных работ

| № раздела / темы дисциплины | Темы лабораторных работ | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

| № раздела / темы дисциплины | Темы курсовых работ (проектов) | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 9 Виды самостоятельной работы

| № раздела / темы дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| Раздел 1. | 1. Изучение лекционного материала;<br>2. Прохождение тестирования. | 37 | |
| Раздел 2. | 1. Изучение лекционного материала;<br>2. Прохождение тестирования. | 24 | |
| *Контроль* | *Подготовка к зачёту* | 9 | |
| **Итого:** | | **70** | **0** |

## 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### а) литература:

1 Глухов, А. Т. Информационные технологии в образовании : учебное пособие. – Информационные технологии в образовании, 2031-06-08. – Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. – 80 с. – ISBN 978-5-7433-3341-7. – URL: https://www.iprbookshop.ru/108688.html (дата обращения: 25.02.2022);

2 Современные образовательные технологии : учебное пособие для вузов / Л.Л. Рыбцова, М.Н. Дудина, Т.И. Гречухина [и др.]. – Москва : Юрайт, 2022. – 92 с. – ISBN 978-5-534-05581-8. – URL: https://urait.ru/bcode/493618 (дата обращения: 25.02.2022);

3 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, 2022. – 126 с. – ISBN 978-5-534-08773-4. – URL: https://urait.ru/bcode/492845 (дата обращения: 25.02.2022);

4 Куприянов, Д. В. Информационное и технологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для вузов. – Москва : Юрайт, 2022. – 255 с. – ISBN 978-5-534-02523-1. – URL: https://urait.ru/bcode/489998 (дата обращения: 25.02.2022);

5 Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н.В. Савина, Е.В. Лопанова. – Москва : Юрайт, 2022. – 162 с. – ISBN 978-5-534-12668-6. – URL: https://urait.ru/bcode/496398 (дата обращения: 25.02.2022);

6 Петренко, Е. С. Современные инструменты тайм-менеджмента : учебное пособие / Е.С. Петренко, Л.В. Шабалтина, А.В. Варламов. – Москва : Креативная экономика, 2019. – 86 с. – ISBN 978-5-91292-294-7. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599621 (дата обращения: 25.02.2022).

**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 : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство 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 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 – ]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

7 Электронно-библиотечная система IPRbooks : [коллекции: «Дошкольная педагогика. Педагогика школы», «Педагогика. Образование»] / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Москва, [200 – ]. –

URL: http://www.iprbookshop.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

– Adobe Acrobat Reader;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office 2007;
– Microsoft Office 2010;
– Microsoft Windows 7.

**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.

## 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 для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную учебной доской, компьютерной техникой, 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) 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.03 «Управление персоналом», 38.03.01 «Экономика».

Составитель(и):

доцент Пономарева Кира Валерьевна (кафедра менеджмента качества и инноваций).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

**Приложение А**

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

**по направлению подготовки (специальности)**
Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):
38.03.02 «Менеджмент»
(направленность (профиль): «Менеджмент организации»)
38.03.03 «Управление персоналом»
(направленность (профиль): «Управление персоналом организации»)
38.03.01 «Экономика»
(направленность (профиль): «Экономика и инвестиции в организации»)
**форма обучения – Очно-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 том числе 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 том числе в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– рассмотрение специфики учебного труда обучающихся на различных видах аудиторных занятий в том числе в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– освоение конкретными приемами повышения эффективности познавательной деятельности в процессе обучения;
– 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 части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки

(специальности) 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.03 «Управление персоналом», 38.03.01 «Экономика».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Культура речи и деловое общение;

– Информационные технологии.

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

– Организационная психология;

– Практикум по социальной адаптации лиц 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 |
|---|---|---|---|
| Системное и критическое мышление | УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1 Анализирует задачу, выделяя этапы ее решения, действия по решению задачи | – знать: основы анализа и синтеза информации в области профессиональной деятельности; принципы работы с современными цифровыми инструментами, используемых для решения поставленных задач по систематизации и обобщению учебной информации.<br>– уметь: выполнять анализ задачи и выделять этапы ее решения; выбирать современные цифровые инструменты, наиболее эффективно |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | решающие поставленные задачи по систематизации и обобщению учебной информации.<br>– владеть: навыками формирования перечня действий по решению задачи; навыками применения современных информационных технологий с целью эффективного решения поставленных задач. |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов 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.<br>– уметь: рационально использовать время и физические силы в образовательном процессе с учетом ограничений здоровья; представлять результаты своего интеллектуального труда.<br>– 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.<br>– уметь: применять приемы тайм-менеджмента в организации учебной работы.<br>– 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.).<br>– 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.<br>– 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.<br>– уметь: проводить аудит своего времени и анализировать причины дефицита времени.<br>– владеть: методами анализа рабочего |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | времени. |
| Инклюзивная компетентность | УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | УК-9.1 Применяет базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | – знать: различные способы восприятия и обработки учебной информации.<br>– уметь: рационально использовать время в образовательном процессе, взаимодействуя с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– владеть: навыками рационального использования времени при организации интеллектуального труда с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. |
| | | УК-9.2 Планирует и осуществляет профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами | – знать: способы эффективного использования рабочего времени при осуществлении профессиональной деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– уметь: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– владеть: навыками эффективного использования рабочего времени при осуществлении профессиональной деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. |
| | | УК-9.3<br>Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами | – знать: различные способы восприятия и обработки учебной информации при взаимодействии с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– уметь: рационально использовать время в образовательном процессе, взаимодействуя с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.<br>– владеть: навыками рационального использования времени при организации интеллектуального труда с лицами с ограниченными |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | возможностями здоровья и инвалидами. |

## 4 Объем учебной дисциплины

| Семестр / курс | | *ИТОГО* | *3 семестр* |
|---|---|---|---|
| Форма промежуточной аттестации | | | *зачет* |
| Трудоёмкость | *академ. час.* | ***72*** | *72* |
| | *зачетных единиц* | ***2*** | *2* |
| Лекции, *академ. час.* | | ***2*** | *2* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Лабораторные работы, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Практические занятия, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Курсовая работа / проект, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Консультации, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Самостоятельная работа, *академ. час.* | | ***61*** | *61* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Контроль, *академ. час.* | | ***9*** | *9* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |

## 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 в условиях цифровизации общества (Понятие и сущность интеллектуального труда. Интеллектуальный труд как профессиональная деятельность, его роль в обществе. Основные виды умственного труда. Предпосылки использования цифровых инструментов, влияющих 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. Обзор платформ синхронного обучения и современных цифровых инструментов, используемых для решения поставленных задач по систематизации и обобщению учебной информации. Знакомство с платформами онлайн-обучения. Модели интеграции МООС в образовательный процесс);

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);

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 (Индивидуальный фонд времени и его структура. Истоки эффективного управления временем. План и распорядок рабочего дня. Использование тайм-трекера для эффективно управления своим временем. Принятие решений о приоритетах. Особенности учебного труда обучающегося при существующих формах его организации).

**6 Составитель(и):**

доцент Пономарева Кира Валерьевна (кафедра менеджмента качества и инноваций).