

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. Темлянец  
подпись  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

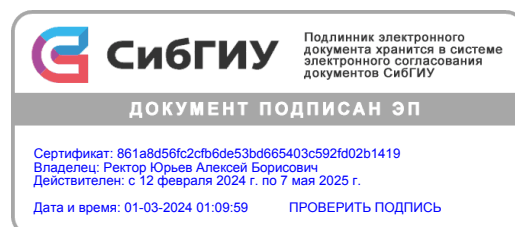
Основы интеллектуального труда и управление временем

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

Форма обучения  
Очная форма

Год начала подготовки 2022

Новокузнецк  
2022



Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):

08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений»  
(направленность (профиль): «Строительство высотных и  
большепролетных зданий и сооружений»)

Квалификация выпускника: «Инженер-строитель»

Срок обучения: 6 лет

23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»  
(направленность (профиль): «Промышленный транспорт»)

Квалификация выпускника: «Инженер путей сообщения»

Срок обучения: 5 лет

## **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, рефлекссию, 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) 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений», 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

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.

## **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 критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК-1.1 Анализирует задачу, выделяя этапы ее решения, действия по решению задачи	<p>– 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.</p> <p>– уметь: выполнять анализ задачи и выделять этапы ее решения; выбирать современные цифровые инструменты, наиболее эффективно решающие поставленные задачи по систематизации и обобщению учебной информации.</p> <p>– владеть: навыками формирования перечня действий по решению задачи; навыками применения современных информационных технологий с целью эффективного</p>

			решения поставленных задач.
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	<p>– знать: основы методики самостоятельной работы; особенности интеллектуального труда обучающегося на различных видах аудиторных занятий.</p> <p>– уметь: рационально использовать время и физические силы в образовательном процессе с учетом ограничений здоровья; представлять результаты своего интеллектуального труда.</p> <p>– владеть: навыками планирования своего времени.</p>
		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	<p>– знать: способы самоорганизации учебной и будущей профессиональной деятельности.</p> <p>– уметь: применять приемы тайм-менеджмента в организации учебной работы.</p> <p>– владеть: знаниями и определенными навыками эффективного</p>

			использования рабочего времени.
		<p>УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p>	<p>– знать: систему управления личным временем; способы повышения эффективности; рекомендации по написанию учебно-исследовательских работ (доклад, тезисы, реферат, презентация и т.п.).</p> <p>– 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.</p> <p>– владеть: навыками определения приоритетов</p>

			<p>деятельности и постановки адекватных целей; осознанным выбором способов и методов тайм-менеджмента.</p>
		<p>УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p>	<p>– 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.</p>

#### 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), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), 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		<b>ИТОГО</b>	<b>4 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			зачет
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>72</b>	72
	<i>зачетных единиц</i>	<b>2</b>	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>47</b>	47
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>9</b>	9
в форме практической подготовки		<b>0</b>	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, <i>академ. час</i>	
		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	2	
Раздел 1; Тема 1.2.	Формы организации учебного труда на аудиторных занятиях	2	
Раздел 1; Тема 1.3.	Самостоятельная работа как ведущая форма умственного труда	1	
Раздел 2; Тема 2.1.	Психофизиологические особенности умственного труда обучающихся	1	
Раздел 2; Тема 2.2.	Интенсификация учебной работы обучающихся	2	
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>0</b>

### 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Специфика учебной деятельности обучающихся на	2	

	аудиторных занятиях (лекциях, семинарах, практических и лабораторных работах)		
Раздел 1.	Практические навыки работы с платформами синхронного обучения и навыки использования современных цифровых инструментов	2	
Раздел 1.	Основные этапы подготовки реферата, доклада, презентации. Защита рефератов, выступление с докладом и презентацией	2	
Раздел 2.	Приемы повышения эффективности и продуктивности интеллектуальной деятельности обучающихся путем применения приемов управления временем	2	
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>0</b>

### 7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

### 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

### 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала;	27	

	2. Оформлениe отчета о практической работе; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.		
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Оформлениe отчета о практической работе; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	20	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к зачёту</i>	9	
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>0</b>

## 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 им. 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) 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений», 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

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):

08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений»

(направленность (профиль): «Строительство высотных и  
большепролетных зданий и сооружений»)

Квалификация выпускника: «Инженер-строитель»

Срок обучения: 6 лет

23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»

(направленность (профиль): «Промышленный транспорт»)

Квалификация выпускника: «Инженер путей сообщения»

Срок обучения: 5 лет

**форма обучения – Очная 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, рефлекссию, 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) 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений», 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

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.

### **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### **– Универсальные компетенции**

<b>Наименование категории (группы) УК</b>	<b>Код и наименование УК</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения УК</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
Системное и критическое мышление	УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	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. – уметь: выполнять анализ задачи и выделять этапы ее решения; выбирать современные цифровые инструменты,

			<p>наиболее эффективно решающие поставленные задачи по систематизации и обобщению учебной информации.</p> <p>– владеть: навыками формирования перечня действий по решению задачи; навыками применения современных информационных технологий с целью эффективного решения поставленных задач.</p>
<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p>	<p>УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы</p>	<p>– знать: основы методики самостоятельной работы; особенности интеллектуального труда обучающегося на различных видах аудиторных занятий.</p> <p>– уметь: рационально использовать время и физические силы в образовательном процессе с учетом ограничений здоровья; представлять результаты своего интеллектуального труда.</p> <p>– владеть:</p>



			<p>навыками планирования своего времени.</p>
		<p>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</p>	<p>– знать: способы самоорганизации учебной и будущей профессиональной деятельности.</p> <p>– уметь: применять приемы тайм-менеджмента в организации учебной работы.</p> <p>– владеть: знаниями и определенными навыками эффективного использования рабочего времени.</p>
		<p>УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p>	<p>– знать: систему управления личным временем; способы повышения эффективности; рекомендации по написанию учебно-исследовательских работ (доклад, тезисы, реферат, презентация и т.п.).</p> <p>– уметь: использовать приобретенные знания и умения в учебной и будущей профессиональной деятельности для эффективной организации самостоятельной работы; составлять план</p>

			<p>работы, тезисы доклада (выступления), конспекты лекций, первоисточников; выступать с докладом или презентацией перед аудиторией, вести дискуссию и аргументированно отстаивать собственную позицию.</p> <p>– владеть: навыками определения приоритетов деятельности и постановки адекватных целей; осознанным выбором способов и методов тайм-менеджмента.</p>
		<p>УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p>	<p>– знать: методы и инструменты тайм-менеджмента, алгоритм планирования; различные способы восприятия и обработки учебной информации с учетом имеющихся ограничений здоровья.</p> <p>– уметь: проводить аудит своего времени и анализировать причины дефицита</p>

			времени. – владеть: методами анализа рабочего времени.
--	--	--	--

#### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>4 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			<i>зачет</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>72</b>	72
	<i>зачетных единиц</i>	<b>2</b>	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>47</b>	47
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>9</b>	9
в форме практической подготовки		<b>0</b>	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 MOOC 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).