

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра менеджмента качества и инноваций

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической
культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы интеллектуального труда и управление временем

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

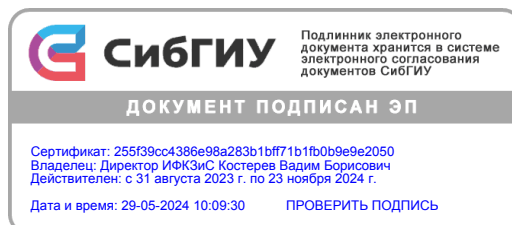
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование знаний о сущности, содержании и тенденциях развития интеллектуальной деятельности, а также овладение 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 конкретных приемов 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) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Информационные технологии.

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

- Soft Skills: навыки XXI века;
- Планирование и организация эксперимента;
- Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;
- Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

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	<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>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов	УК-6.1 Применяет знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для саморазвития и успешного выполнения порученной работы	<p>– знать: основы методики самостоятельной работы; особенности интеллектуального труда обучающегося на различных видах аудиторных занятий.</p>

	образования в течение всей жизни		– уметь: рационально планировать и использовать время и физические силы в образовательном процессе в т.ч. с учетом ограничений здоровья; представлять результаты своего интеллектуального труда.
		УК-6.2 Планирует перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	– знать: способы самоорганизации в рамках учебной и будущей профессиональной деятельности; способы повышения эффективности деятельности; рекомендации по написанию учебно-исследовательских работ (доклад, тезисы, реферат, презентация и т.п.). – уметь: составлять план работы, тезисы доклада (выступления), конспекты лекций, первоисточников; выступать с докладом или презентацией перед аудиторией.
		УК-6.3 Управляет своим временем на основе современных методов и реализует намеченные цели деятельности	– знать: методы и инструменты тайм-менеджмента, алгоритм планирования; различные способы восприятия и обработки учебной

			информации с учетом имеющихся ограничений. – уметь: использовать приобретенные знания и умения в учебной и будущей профессиональной деятельности для эффективной организации самостоятельной работы.
--	--	--	---

4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	3 семестр
Форма промежуточной аттестации			зачет
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	72	72
	<i>зачетных единиц</i>	2	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		8	8
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		8	8
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		47	47
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		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 интеллектуального 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. Повышение продуктивности жизнедеятельности и самоорганизация);

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
Тема 1.1.	Понятие интеллектуального труда и его особенности в отличие от физического труда в условиях цифровизации общества	2	
Тема 1.2.	Формы организации учебного труда на аудиторных занятиях	2	
Тема 1.3.	Самостоятельная работа как ведущая форма умственного труда	1	
Тема 2.1.	Психофизиологические особенности умственного труда обучающихся	1	
Тема 2.2.	Интенсификация учебной работы обучающихся	2	
Итого:		8	0

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 аудиторных занятиях (лекциях, семинарах, практических и лабораторных работах)	2	
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	2	

	управления временем		
Итого:		8	0

7 Перечень тем лабораторных работ

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

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>		
Итого:		0	0

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; 2. Оформление отчета о практической работе; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	27	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Оформление отчета о практической работе; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	20	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к зачёту</i>	9	
Итого:		56	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 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: 01.03.2024);

2 Куприянов, Д. В. Информационное и технологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для вузов. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 283 с. – ISBN 978-5-534-17932-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/536981> (дата обращения: 01.03.2024);

3 Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н.В. Савина, Е.В. Лопанова. – Москва : Юрайт, 2024. – 162 с. – ISBN 978-5-534-12668-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/543250> (дата обращения: 01.03.2024);

4 Современные образовательные технологии : учебное пособие для вузов / Л. Л. Рыбцова [и др.] ; под общей редакцией Л. Л. Рыбцовой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 81 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19273-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/556224> (дата обращения: 01.03.2024);

5 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, 2024. – 165 с. – ISBN 978-5-534-06194-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/539711> (дата обращения: 01.03.2024);

6 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 : Издательство Юрайт, 2024. — 123 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18717-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/539579> (дата обращения: 01.03.2024);

7 Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 116 с. – ISBN 978-5-534-16189-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/543574> (дата обращения: 01.03.2024).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

3 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL:

<https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

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

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

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- LibreOffice;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- P7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки 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) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

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

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

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

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование знаний о сущности, содержании и тенденциях развития интеллектуальной деятельности, а также овладение 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 конкретных приемов 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) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Информационные технологии.

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

- Soft Skills: навыки XXI века;

- Планирование и организация эксперимента;
- Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;
- Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

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	<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>
Самоорганизация и саморазвитие (в том	УК-6: Способен	УК-6.1 Применяет знания о своих	– знать: основы методики

числе здоровьесбережение)	управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для саморазвития и успешного выполнения порученной работы	самостоятельной работы; особенности интеллектуального труда обучающегося на различных видах аудиторных занятий. – уметь: рационально планировать и использовать время и физические силы в образовательном процессе в т.ч. с учетом ограничений здоровья; представлять результаты своего интеллектуального труда.
		УК-6.2 Планирует перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	– знать: способы самоорганизации в рамках учебной и будущей профессиональной деятельности; способы повышения эффективности деятельности; рекомендации по написанию учебно-исследовательских работ (доклад, тезисы, реферат, презентация и т.п.). – уметь: составлять план работы, тезисы доклада (выступления), конспекты лекций, первоисточников; выступать с докладом или презентацией перед аудиторией.

		УК-6.3 Управляет своим временем на основе современных методов и реализует намеченные цели деятельности	– знать: методы и инструменты тайм-менеджмента, алгоритм планирования; различные способы восприятия и обработки учебной информации с учетом имеющихся ограничений. – уметь: использовать приобретенные знания и умения в учебной и будущей профессиональной деятельности для эффективной организации самостоятельной работы.
--	--	--	---

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	3 семестр
Форма промежуточной аттестации			зачет
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	72	72
	<i>зачетных единиц</i>	2	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		8	8
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		8	8
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		47	47
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		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 интеллектуального 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 Психологические особенности умственного труда обучающихся (Понятие работоспособности. Фазы работоспособности. Эмоциональный потенциал работоспособности. Признаки физиологического и психического утомления. Распорядок жизнедеятельности. Повышение продуктивности жизнедеятельности и самоорганизация);

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).