

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО ВГУ)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
*Экономики труда и основ управления*



Е. С. Дашкова  
протокол №11 24.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02.01 Эффективность умственного труда**

- 1. Код и наименование направления подготовки:** 38.04.01 Экономика
- 2. Профиль подготовки:** экономика и управление человеческим капиталом
- 3. Квалификация (степень) выпускника:** магистр
- 4. Форма обучения:** заочная
- 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:**  
кафедра экономики труда и основ управления
- 6. Составители программы:** Емельянова О. Я., к. п. н., доцент
- 7. Рекомендована:** НМС экономического факультета 18.04.2024 протокол №4
- 8. Учебный год:** 2025/2026                      **Триместр:** 6

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Эффективность умственного труда» является формирование у обучающегося знаний, умений и навыков в области теории и практики когнитивной деятельности для планирования и организации эффективной профессиональной работы и решения интеллектуальных задач в профессиональной области.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование и развитие навыков самоорганизации и организации рабочего пространства;
- овладение методами саморазвития внимания, памяти, интеллекта, скорочтения, стрессоустойчивости, повышения работоспособности;
- овладение методами таймменеджмента;
- изучение профессиональной адаптации и подходов к достижению профессиональной идентичности;
- формирование навыков планирования и координации работ;
- ознакомление обучающихся с особенностями трудовой деятельности в удаленной форме, включая фриланс, работу в виртуальных командах и т.п.

**10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:** блок Б1, часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная).

**11. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:**

| Код  | Название компетенции   | Код(ы) | Индикатор(ы)  | Планируемые результаты обучения  |
|------|--|--------|---|--|
| ПК-1 | Способен проводить исследование социально-трудовой сферы и интерпретировать его результаты с целью принятия управленческих решений | ПК-1.2 | Проводит исследование социально-трудовых процессов на макро- и микроуровнях и определяет направления совершенствования социально-трудовой сферы | Знать: теоретические основы организации умственной деятельности.<br>Уметь: применять подходы, инструментарий и аналитические методы для осуществления научно-исследовательской работы.<br>Владеть: навыками самоорганизации, организации рабочего пространства, оптимизации деловых процессов. |
| ПК-3 | Способен определить и реализовать социально-трудовую политику и управлять социально-трудовыми процессами на макро- и микроуровнях  | ПК-3.2 | Реализует социально-трудовую политику и управляет социально-трудовыми процессами  | Знать: методы научного познания.<br>Уметь: обосновывать актуальность, теоретическую и практическую значимость избранной темы научного исследования.<br>Владеть: методами анализа современной экономики и разработки эффективных стратегий.   |

**12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах — 2/72.**

**Форма промежуточной аттестации зачет**

### 13. Трудоемкость по видам учебной работы

| Вид учебной работы  | Трудоемкость (часы) |              |
|---|---------------------|--------------|
|   | Всего               | По семестрам |
|   |                     | 6 трим.      |
| Аудиторные занятия  | 10                  | 10           |
| в том числе: лекции                                       | 4                   | 4            |
| практические  | 6                   | 6            |
| лабораторные  |                     |              |
| Самостоятельная работа                                    | 58                  | 58           |
| в том числе: курсовая работа (проект)                     |                     |              |
| Форма промежуточной аттестации: зачет, контрольная работа | -                   | -            |
| Итого:  | 72                  | 72           |

#### 13.1 Содержание дисциплины

| № п/п                          | Наименование раздела дисциплины  | Содержание раздела дисциплины  | Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК*  |
|--------------------------------|--|--|--|
| <b>1. Лекции</b>               |  |  |  |
| 1.1                            | Использование резервов человеческой психики в процессе интеллектуального труда       | Основные понятия, предмет исследования. Принципы самосовершенствования в философии Востока, Древней Греции, Западной Европы. Состояния человека и саморегуляция, в т.ч. в процессе обучения. Интуиция как составляющая часть творческого процесса. Структуры интуитивных решений. Связь достижений и способностей. Мотивация достижений. Креативность. Личностные особенности и социальная адаптация. Интеллект и социальная самореализация. Виды интеллекта. Практический интеллект и функциональность когнитивного опыта. Структура интеллектуальной одаренности и система культурно-психологических факторов ее развития. | Экономика умственного труда: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990</a> |
| 1.2                            | Культура самосознания  | Ценность жизни как категория самосознания, «вечные идеи» самосознания. Понимание как специфическая форма истины самосознания. Объективная самоидентификация человека. Культура самосознания и формирование нового гуманизма.   | Экономика умственного труда: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990</a> |
| <b>2. Практические занятия</b> |  |  |  |
| 2.1                            | Информация. Развитие в процессе обучения. Творческое саморазвитие. Память. Внимание. | Приемы восприятия и обработки информации. Современные подходы к систематизации информации. Методики развития правосторонних и левосторонних операций творчества. Техники индивидуального развития творчества. Современные модели переработки информации человеком. Виды и процессы   | Экономика умственного труда: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990</a> |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     |  | памяти. Развитие памяти (методики Г. Лорейн, О. Андреева, Т. Никитиной). Программы обучения скорочтению. Техники развития внимания. Современные модели переработки информации человеком.   |   |
| 2.2 | Работоспособность, повышение ее уровня. Стрессоустойчивость Организация рабочего пространства и управление временем.         | Факторы, влияющие на работоспособность человека. Организация рабочего времени и пространства. Тайм-менеджмент. Методы стимулирования работоспособности. Эмоциональные и физические аспекты стресса. Методы противостояния стрессогенным условиям работы. Программы аутогенных тренировок. Психологическое воздействие цветового спектра. Символическое значение цвета. Проявления цветовых типов в формах поведения человека. Использование цветопсихологии в профессиональной деятельности. | Экономика умственного труда:<br><a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990</a> |
| 2.3 | Технологии убеждения. Психотехнические приемы формулирования аргументов. Адаптация к условиям профессиональной деятельности. | Психология ораторского труда, методы и стили ораторского искусства. Психотехнологии воздействия на аудиторию слушателей. Методы аргументации. Профессиональная идентичность. Способы нивелирования негативных психологических воздействий профессионально вредных факторов на организм человека. Особенности умственной деятельности человека в экстремальных условиях.  | Экономика умственного труда:<br><a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990</a> |

### 13.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Виды занятий (часов) |              |              |                        |       |
|-------|--|----------------------|--------------|--------------|------------------------|-------|
|       |  | Лекции               | Практические | Лабораторные | Самостоятельная работа | Всего |
| 1.    | Использование резервов человеческой психики в процессе интеллектуального труда                                       | 0,5                  | 1            |              | 12                     | 13,5  |
| 2.    | Культура самосознания  | 0,5                  | 1            |              | 12                     | 13,5  |
| 3.    | Информация. Развитие в процессе обучения. Творческое саморазвитие. Память. Внимание. Информация.                     | 1                    | 1            |              | 12                     | 14    |
| 4.    | Работоспособность, повышение ее уровня. Стрессоустойчивость Организация рабочего пространства и управление временем. | 1                    | 1            |              | 10                     | 12    |
| 5.    | Технологии убеждения. Психотехнические приемы формулирования аргументов.   | 1                    | 2            |              | 12                     | 15    |

|    |   |   |   |    |    |
|----|---|---|---|----|----|
|    | Адаптация к условиям профессиональной деятельности. |   |   |    |    |
| 6. | Итого:  | 4 | 6 | 58 | 72 |

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

В процессе преподавания дисциплины используются такие виды учебной работы, как лекции, практические занятия, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся, включая выполнение контрольной работы. В процессе лекций обучающимся рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к текущей и промежуточной аттестации. Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы формулируются кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции.

В ходе подготовки к практическим занятиям обучающемуся рекомендуется изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях. Готовясь к докладу, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Не допускается выступление по первоисточнику - необходимо иметь подготовленный письменный доклад, оцениваемый преподавателем наряду с устным выступлением. Также обучающийся должен проявлять активность при обсуждении выступлений и докладов одногруппников. Прежде чем приступить к выполнению практических заданий, обучающемуся необходимо ознакомиться с соответствующими разделами программы дисциплины по учебной литературе, рекомендованной программой курса; получить от преподавателя информацию о порядке проведения занятия, критериях оценки результатов работы; получить от преподавателя конкретное задание и информацию о сроках выполнения, о требованиях к оформлению и форме представления результатов. При выполнении задания необходимо привести развёрнутые пояснения. При необходимости обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по трудностям, возникшим при обсуждении практических вопросов. Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося. При самостоятельной работе обучающийся взаимодействует с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

#### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

##### а) основная литература:

| № п/п | Источник  |
|-------|---|
| 1.    | <a href="#">Леженкина, Т.И.</a> Научная организация труда персонала / Т.И. Леженкина .— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2013 .— 352 с. — (Университетская серия) .— ISBN 978-5-4257-0086-5 .— <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=252942">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=252942</a> >. |
| 2.    | <a href="#">Трощенко, Р.А.</a> Организация управленческого труда муниципальных служащих / Р.А. Трощенко .— Москва : Лаборатория книги, 2012 .— 232 с. — ISBN 978-5-504-00530-0 .— <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=141946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=141946</a> >.  |

##### б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник   |
|-------|--|
| 3.    | Адаптация личности к профессиональной деятельности: современные проблемы и перспективы: Коллективная моногр. /Отв. ред. О.Я. Емельянова. – Воронеж, гос.пед. универ., изд. «Полиграф», 2006. |

|    |  |
|----|--|
| 4. | Андреев О. А., Хромов Л.Н. Тренировка внимания. Минск: «Университет», 2010.              |
| 5. | Андреев О. А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти. – Екатеринбург: «Неси-пресс»,2012. |
| 6. | Грановская Р.М. Творчество и конфликт в зеркале психологии. – С-Пб.: Речь, 2006.         |
| 7. | Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. — М.: Эко, 2007.                               |

**в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):**

| № п/п | Ресурс  |
|-------|---|
| 8.    | <a href="https://edu.vsu.ru">https://edu.vsu.ru</a>           |
| 9.    | <a href="http://www.lib.vsu.ru">http://www.lib.vsu.ru</a>     |
| 10.   | <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>       |
| 11.   | <a href="http://www.e-library.ru">http://www.e-library.ru</a> |
| 12.   | <a href="http://www.ibooks.ru">http://www.ibooks.ru</a>       |

**16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

| № п/п | Источник   |
|-------|--|
| 13.   | Лорейн Г. Суперпамять. Развитие феноменальной памяти. – М.: Эксмо, 2005.                         |
| 14.   | Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. — С-Пб.: Издат. Группа Евразия, 2007.          |
| 15.   | Никитина Т. Самоучитель по развитию памяти (техника скоростного запоминания). – М.: «АДТ», 2009. |
| 16.   | Халперн Д. Психология критического мышления. – СПб.: Питер, 2010                                 |
| 17.   | Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: «Речь»,2011,250 с.                              |

**17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ, электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):**

Дисциплина реализуется с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках электронного курса (ЭК) «Эффективность умственного труда», размещенного на портале «Электронный университет ВГУ» (<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=21990>). ЭК включает учебные материалы для самостоятельной работы обучающихся, а также обеспечивает возможность проведения контактных часов/аудиторных занятий в режиме онлайн.

**18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Учебная аудитория: специализированная мебель, ноутбук, проектор, экран для проектора. Помещение для самостоятельной работы: специализированная мебель, компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ВГУ; программное обеспечение OS Ubuntu, Inkscape, Gimp, Okular, Mozilla Firefox, FileZilla, FineReader 8, LibreOffice, WPS Office, Консультант+, Microsoft Office, GNU Emacs.

**19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций**

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенция(и) | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства |
|-------|--|----------------|-------------------------------------|--------------------|
|-------|--|----------------|-------------------------------------|--------------------|

|   |  |            |                |                      |
|---|--|------------|----------------|----------------------|
| 1   | Использование резервов человеческой психики в процессе интеллектуального труда   | ПК-1, ПК-3 | ПК-1.2, ПК-3.2 | дискуссия            |
| 2   | Культура самосознания  | ПК-1, ПК-3 | ПК-1.2, ПК-3.2 | дискуссия кейсы      |
| 3   | Информация. Развитие в процессе обучения. Творческое саморазвитие. Память. Внимание. Информация.                             | ПК-1, ПК-3 | ПК-1.2, ПК-3.2 | упражнения кейсы     |
| 4   | Работоспособность, повышение ее уровня. Стрессоустойчивость Организация рабочего пространства и управление временем.         | ПК-1, ПК-3 | ПК-1.2, ПК-3.2 | упражнения дискуссия |
| 5   | Технологии убеждения. Психотехнические приемы формулирования аргументов. Адаптация к условиям профессиональной деятельности. | ПК-1, ПК-3 | ПК-1.2, ПК-3.2 | упражнения кейсы     |
| Промежуточная аттестация форма контроля – зачет |  |            |                | Перечень вопросов    |

## 20. Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1. Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: практических заданий, включающих теоретическую и практическую части, и контрольной работы.

#### Практические задания

Описание технологии проведения

Задания выполняются с целью закрепления теоретических знаний, полученных обучающимся в процессе прослушивания лекций и самостоятельной работы с учебником, научной литературой и нормативными документами

#### Практическое занятие 1

##### Обсуждение вопросов:

- Приемы восприятия и обработки информации.
- Современные подходы к систематизации информации.
- Методики развития правосторонних и левосторонних операций творчества.
- Техники индивидуального развития творчества.
- Современные модели переработки информации человеком.
- Виды и процессы памяти. Развитие памяти (методики Г. Лорейн, О. Андреева, Т. Никитиной).
- Программы обучения скорочтению.
- Техники развития внимания.
- Современные модели переработки информации человеком.

##### Упражнение на развитие восприятия

Импульсом и источником импровизации является восприятие, питающее творческую импровизацию новыми обстоятельствами. Тренинг самовосприятия занимает первое место в системе актерской психотехники.

##### «Путешествие»

(М. Вестин)

**Задание.** Тренер медленно проговаривает текст, при выполнении упражнения группа не торопится, каждый дожидается отклика своего организма. Важно отследить эффект, который вызывают особенности воображаемого пространства, способы физического взаимодействия с ним.

«Идем по пустыне. Жарко. Палит солнце. Ноги утопают в песке. Хочется пить. Ждем дождя. На небе ни облачка. Жара усиливается. Жажда растет. Продолжаем идти. (Обращаем внимание на точность психофизических ощущений, доводим каждый элемент композиции до определенной остроты предлагаемых обстоятельств) Подул ветер. Капля дождя упала на руку. Еще одна. Ветер усиливается, неся прохладу. Налетают его порывы. За ними приходит дождь. Сначала мелкий, потом сильный. Подставляем под дождь лицо, руки, все тело.

Начинается настоящая ливень. Он хлещет по земле и телу. Ветер усиливается. Становится холоднее. Под ногами вода. Ветер переходит в штормовой. Пытаемся согреться, идти вперед, но ветер не позволяет. Становится очень холодно. Вода достигает колен: начинается наводнение. Вода поднимается все выше и выше. Тело от холода и воды каменеет, превращаясь в обломок скалы. Скала противостоит стихии. Вода, поднимаясь, скрывает скалу.

Вода становится теплее. Теплое водное течение оmyвает скалу, размягчая ее. Она превращается в водоросли. Эластичные, колеблющиеся. Водоросли распускаются по течению. Отрываются и плывут. (Экспериментируем с весом и ощущением плывущих водорослей)

Опускаемся на дно. Успокаиваемся. Смотрим сквозь толщу воды наверх. На поверхности проплывают корабли. Море мелеет. Вода уходит, и к нам приближается поверхность. Можно поднять руку и высунуть кисть из воды. Кромка приближается, и, наконец, все тело освобождается от воды.

Тело похоже на остров. Вокруг нас грязь, густая и мокрая. Попробовали пошевелиться, подвигать руками и ногами, поиграть с грязью. Мы – котята. Приходит кошка, мы подставляем ей части тела, которые она вылизывает, освобождая нас от грязи.

Расслабились. Лежим недалеко от края обрыва. Подползаем к краю. Заглядываем вниз. Очень высоко. На краю обрыва трамплин. Забираемся на него, готовимся к прыжку. Мы обладаем способностью летать. Прыгаем и летим вниз. Ощущаем упругость воздуха, стремительность падения. Делаем различные пируэты, поем. Выбираем место для приземления. Это луг. Приземляемся. Ложимся на траву. Ощущаем запахи цветов, солнечное тепло, звуки. Темнеет. Ночь. Звездное небо. Лежим и произносим звездам свое имя».

### ***Упражнение на развитие ассоциативного мышления***

Развитие ассоциативного мышления основывается на восприятии живописи, музыки, литературы или апеллирование к архетипическим сюжетам (сказкам). Ассоциативная игра выстраивает образы в определенной последовательности, обеспечивает большую вероятность творческих находок, неожиданных и оригинальных решений, силу образных видений.

#### **«Связанные и несвязанные ассоциации» (К. Джонстон)**

Коллективный вариант. Группа сидит в кругу, и в темпе, определенном метрономом, по очереди каждый называет связанные и несвязанные по смыслу образы (существительные в именительном падеже). Задача усложняется, если тот, кто произносит слово, сам выбирает следующего участника и указывает на него рукой. Неудачный произнести слово выбывает из игры. Упражнение продолжается до тех пор, пока не будет ощущаться психологический эффект бессознательного, т.е. произвольного рождения ассоциаций.

Индивидуальный вариант. Упражнение выполняется в одиночку в течение 30 секунд, затем подсчитывается количество произведенных ассоциаций.

#### **«Монолог вещи» (Ю.А. Кренке)**

Произвольно выбирается предмет интерьера или вещь, от имени которой сочиняется монолог. Произносится монолог индивидуально или продолжая рассказ партнера по кругу. Таким образом, поток ассоциаций объединяется в единый «первообраз», с которым происходит идентификация каждого участника. Тренируется пластичность нервной системы, а именно: умение произвольно вызвать внутренние видения, удерживать их, переключаться с одного видения на другое.

### ***Упражнение на стимулирование активности правого полушария головного мозга***

#### **«Письмо левой рукой»**

В течение 10 мин. производить записи (переписывать текст книги, или писать под диктовку с аудиносителя, принципиально) левой рукой.

### ***Упражнения на развитие воображения (фантазии)***

#### **«Сочинительство сказок»**

Необходимо заниматься периодически. Чем более гибко, богато воображение, тем более эффективной будет профессиональная творческая деятельность. Выберите любой предмет,



существо или явление природы и сочините сказку о нем, т.е. историю о его приключениях, прошлой или будущей жизни и т.д. в произвольной форме.

#### **«Поиск общих свойств предметов»**

Лучше (веселее, энергичнее) игра проходит в группе. Выбираются два несвязанных друг с другом по смыслу предмета, например, пианино и щука. Участники игры должны называть общие для обоих предметов свойства, по возможности более оригинальные. Побеждает тот, кто назовет наибольшее количество общих качеств и тот, у кого они наиболее оригинальные.

#### **«Составление предложений из слов»**

Случайным образом участниками игры выбираются слова: существительные, прилагательные, причастия, непринципиально, можно 3-4 слова. Затем все члены группы придумывают забавные предложения с непременным включением всех названных слов. Введение новых объектов, сложных смысловых конструкций приветствуется. Побеждает автор самого оригинального и смешного предложения.

#### **«Построение причинно-следственных связей»**

Участники игры сочиняют два простых предложения, не связанных друг с другом по смыслу, например «На балконе мяукает кошка» и «Миша потерял четки – талисман, связанный с воспоминаниями». Теперь необходимо придумать промежуточные предложения, связывающие по смыслу исходные предложения.

### **Практическое занятие 2**

#### **Обсуждение вопросов:**

- Факторы, влияющие на работоспособность человека.
- Организация рабочего времени и пространства.
- Тайм-менеджмент.
- Методы стимулирования работоспособности.
- Эмоциональные и физические аспекты стресса.
- Методы противостояния стрессогенным условиям работы.
- Программы аутогенных тренировок.
- Психологическое воздействие цветового спектра. Символическое значение цвета.
- Проявления цветовых типов в формах поведения человека.
- Использование цветопсихологии в профессиональной деятельности.

#### **Кейс-стади**

### **Практическое занятие 3**

#### **Обсуждение вопросов:**

- Психология ораторского труда, методы и стили ораторского искусства.
- Психотехнологии воздействия на аудиторию слушателей. Методы аргументации.
- Профессиональная идентичность.
- Способы нивелирования негативных психологических воздействий профессионально вредных факторов на организм человека.
- Особенности умственной деятельности человека в экстремальных условиях.

Для оценивания практических заданий и результатов контрольной работы используется шкала «зачтено», «не зачтено».

| Критерии оценивания   | Шкала оценок |
|---|--------------|
| Выполнение задания, владение теорией и практикой не ниже удовлетворительного уровня | «зачтено»    |
| Невыполнение задания, неудовлетворительное знание основ дисциплины                  | «не зачтено» |

## 20.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью оценочных средств: перечня вопросов.

### Перечень вопросов к зачету

1. Принципы самосовершенствования в философии Востока, Др. Греции, Западной Европы.
2. Состояния человека и саморегуляция, в т.ч. в процессе обучения.
3. Интуиция как составляющая часть творческого процесса.
4. Структуры интуитивных решений.
5. Связь достижений и способностей. Мотивация достижений.
6. Креативность.
7. Личностные особенности и социальная адаптация.
8. Интеллект и социальная самореализация. Виды интеллекта.
9. Практический интеллект и функциональность когнитивного опыта.
10. Структура интеллектуальной одаренности и система культурно-психологических факторов ее развития.
11. Ценность жизни как категория самосознания, «вечные идеи» самосознания.
12. Понимание как специфическая форма истины самосознания.
13. Профессиональная самоидентификация человека.
14. Культура самосознания и формирование нового гуманизма.
15. Приемы восприятия и обработки информации.
16. Современные подходы к систематизации информации.
17. Методики развития правосторонних и левосторонних операций творчества.
18. Техники индивидуального развития творчества.
19. Современные модели переработки информации человеком.
20. Виды и процессы памяти.
21. Развитие памяти (методики Г. Лорейн, О. Андреева, Т. Никитиной).
22. Программы обучения скорочтению.
23. Техники развития внимания.
24. Факторы, влияющие на работоспособность человека.
25. Организация рабочего времени и пространства.
26. Методы стимулирования работоспособности.
27. Эмоциональные и физические аспекты стресса.
28. Методы противостояния стрессогенным условиям работы.
29. Программы аутогенных тренировок.
30. Психология ораторского труда.
31. Методы и стили ораторского искусства.
32. Психотехнологии воздействия на аудиторию слушателей.
33. Искусство аргументации.
34. Психологическое воздействие цветового спектра. Символическое значение цвета.
35. Проявления цветовых типов в формах поведения человека.
36. Использование цветопсихологии в профессиональной деятельности.
37. Профессиональная идентичность.
38. Особенности умственной деятельности человека в экстремальных условиях.
39. Способы нивелирования негативных (психологических!) воздействий профессионально вредных факторов на организм человека.
40. Обзор современных исследований, посвященных проблеме жизнедеятельности человека в экстремальных условиях.

## Пример контрольно-измерительного материала

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой экономики труда и основ управления  
\_\_\_\_\_ Дашкова Е.С.  
\_\_\_.\_\_\_.20\_\_г.

Направление подготовки 38.04.01 Экономика  
Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01. Эффективность умственного труда  
Курс 2  
Форма обучения заочная  
Вид аттестации Промежуточная  
Вид контроля Зачет

### Контрольно-измерительный материал № 1

1. Методы стимулирования работоспособности.
2. Личностные особенности и социальная адаптация.

Преподаватель \_\_\_\_\_ О.Я. Емельянова

#### Описание технологии проведения

Обучающемуся выдаётся КИМ, содержащий два вопроса. Обучающийся записывает свой ответ или его план на бланках документов для проведения аттестации, затем устно излагает теоретические и практические аспекты вопросов.

Требования к выполнению заданий, шкалы и критерии оценивания

Для оценивания результатов обучения на зачете используется шкала «зачтено», «не зачтено».

| Критерии оценивания  | Шкала оценок |
|--|--------------|
| Информативные ответы на вопросы, владение теорией и практикой не ниже удовлетворительного уровня | «зачтено»    |
| Отсутствие ответов на вопросы, неудовлетворительное знание основ дисциплины                      | «не зачтено» |