

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий кафедрой  
*Экономики труда и основ управления*



Федченко А.А.  
30.05.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
*Б1.В.ДВ.04.01 Эффективность умственного труда*

1. Шифр и наименование направления подготовки / специальности:  
*38.04.01м Экономика*

2. Профиль подготовки / специализации / магистерская программа:  
*Экономика труда*

3. Квалификация (степень) выпускника: *магистр*

4. Форма обучения: *заочная*

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:  
*экономики труда и основ управления*

6. Составители программы: *Емельянова Ольга Яковлевна*

*ФИО*

*Кандидат педагогических наук*      *Доцент*

*ученая степень*      *ученое звание*

*Olga-emel@rambler.ru*      *экономический*

*e-mail*      *факультет*

*Экономики труда и основ управления*

*кафедра*

7. Рекомендована: *Научно-методическим советом экономического факультета 24.05.2018 протокол № 5*

8. Учебный год: *2018/2019*

Семестр(-ы): *4*

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью дисциплины является приобретение теоретических знаний, умений и навыков для организации эффективной профессиональной деятельности и решения интеллектуальных задач в профессиональной области.

Достижение данной цели основывается на всестороннем изучении основ и практических методов психологии умственного труда, в т.ч. концепций саморазвития, цветопсихологии, достижения профессиональной идентичности.

Основной задачей курса выступает формирование и развитие навыков самоорганизации и организации рабочего пространства, овладение методами саморазвития внимания, памяти, интеллекта, скорочтения, стрессоустойчивости, повышения работоспособности, умение эффективно использовать ее в производственных и коммерческих целях.

Данная задача решается на основе комплексного подхода к теоретико-методологическим и практическим разделам курса.

**10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Эффективность умственного труда» относится к вариативной части дисциплины по выбору программы федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.04.01 Экономика, профиль экономика труда (уровень магистратуры).

## 11. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

В рамках учебного курса «Эффективность умственного труда» у обучающихся формируются теоретические/практические основы профессиональной деятельности, необходимые для получения квалификации «Магистр» направления Экономика.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

- а) общекультурные (ОК):
  - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);
- б) общепрофессиональные (ОПК):
  - способность принимать организационно-управленческие решения (ОПК-3);
- в) профессиональные (ПК):
  - способность обосновывать актуальность, теоретическую и практическую значимость избранной темы научного исследования (ПК-2).

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-3	готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	знать: основы психологии умственного труда уметь: организовывать трудовой процесс владеть (иметь навык(и)): самоорганизации
ОПК-3	способность принимать организационно-	знать: теорию принятия решений

	управленческие решения	уметь: принимать обоснованные решения владеть (иметь навык(и)): принятия решений
ПК-2	способность обосновывать актуальность, теоретическую и практическую значимость избранной темы научного исследования	знать: методы научного познания уметь: обосновывать актуальность, теоретическую и практическую значимость избранной темы научного исследования владеть (иметь навык(и)): проведения научных исследований

## 12. Структура и содержание учебной дисциплины:

12.1 Объем дисциплины в зачетных единицах/часах в соответствии с учебным планом — 2 ЗЕТ/72 часа.

Форма промежуточной аттестации зачет.

### 12.2. Виды учебной работы:

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)			
	Всего	По семестрам		
		№ сем. - 4	№ сем.	.....
Аудиторные занятия	16	16		
в том числе:				
лекции	6	6		
практические	10	10		
Самостоятельная работа	52	52		
Форма промежуточной аттестации	4	4		
Итого:	72	72		

### 12.3 Содержание разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	<i>Использование резервов человеческой психики в процессе обучения.</i>	Основные понятия, предмет исследования. Принципы самосовершенствования в философии Востока, Древней Греции, Западной Европы. Состояния человека и саморегуляция, в т.ч. в процессе обучения.
2	<i>Интуиция и интеллект. Повышение уровня интеллекта.</i>	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.
3	<i>Культура самосознания</i>	Ценность жизни как категория самосознания, «вечные идеи» самосознания. Понимание как специфическая форма истины самосознания. Объективная самоидентификация человека. Культура самосознания и формирование нового гуманизма.
4	<i>Информация. Развитие в процессе обучения. Творческое саморазвитие.</i>	Приемы восприятия и обработки информации. Современные подходы к систематизации информации. Методики развития правосторонних и левосторонних операций творчества. Техники индивидуального развития творчества.

5	<i>Современные модели переработки информации человеком. Память. Внимание.</i>	Современные модели переработки информации человеком. Виды и процессы памяти. Развитие памяти (методики Г. Лорейн, О. Андреева, Т. Никитиной). Программы обучения скорочтению. Техники развития внимания.
6	<i>Работоспособность, повышение ее уровня. Стрессоустойчивость. Организация рабочего пространства и управление временем.</i>	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.
7	<i>Техника речи. Искусство убеждать. Психотехнические приемы формулирования аргументов.</i>	Психология ораторского труда. Методы и стили ораторского искусства. Психотехнологии воздействия на аудиторию слушателей. Искусство аргументации.
8	<i>Цветопсихология и современная дидактика.</i>	Психологическое воздействие цветов спектра. Символическое значение цвета. Проявления цветовых типов в формах поведения человека. Использование цветопсихологии с целью активизации учебного процесса.
9	<i>Адаптация человека к условиям профессиональной деятельности.</i>	Профессиональная идентичность. Способы нивелирования негативных психологических воздействий профессионально вредных факторов на организм человека. Особенности деятельности человека в экстремальных условиях.

#### 12.4 Междисциплинарные связи:

№ п/п	Наименование дисциплин учебного плана, с которым организована взаимосвязь дисциплины рабочей программы	№ разделов дисциплины рабочей программы, связанных с указанными дисциплинами
1	Бизнес-планирование	5,6
2	Теория и практика менеджмента	6,7,9

#### 12.5 Разделы дисциплины и виды занятий:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практические	Самостоятельная работа	Всего
1	<i>Использование резервов человеческой психики в процессе обучения.</i>	1	1	6	8
2	<i>Интуиция и интеллект. Повышение уровня интеллекта.</i>	1	1	6	8
3	<i>Культура самосознания</i>	1	1	6	8
4	<i>Информация. Развитие в процессе обучения. Творческое саморазвитие.</i>	1	1	6	8

5	Современные модели переработки информации человеком. Память. Внимание.	1	1	6	8
6	Работоспособность, повышение ее уровня. Стрессоустойчивость. Организация рабочего пространства и управление временем.		1	6	7
7	Техника речи. Искусство убеждать. Психотехнические приемы формулирования аргументов.	1	1	6	8
8	Цветопсихология и современная дидактика.		1	6	7
9	Адаптация человека к условиям профессиональной деятельности.		2	4	6+4к
Итого:		6	10	52	72

### 13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

#### а) основная литература:

№ п/п	Источник
1.	Леженкина, Т.И. 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:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=252942>.
2.	Трощенко, Р.А. Организация управленческого труда муниципальных служащих / Р.А. Трощенко .— Москва : Лаборатория книги, 2012 .— 232 с. — ISBN 978-5-504-00530-0 .— <URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=141946>.

#### 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. Тренируем свою память. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
5.	Андреев О. А., Хромов Л.Н. Тренировка внимания. Минск: «Университет», 2010.
6.	Андреев О. А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти. – Екатеринбург: «Неси-пресс», 2012.
7.	Апресян Г.З. Ораторское искусство. – М.: изд-во МГУ, 2005.
8.	Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение. - С-Пб.: БК, 2007.
9.	Грановская Р.М. Творчество и конфликт в зеркале психологии. – С-Пб.: Речь, 2006.
10.	Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. — М.: Эко, 2007.
11.	Кернер Ф. Стресс и ваше сердце. М – Центрполиграф, 2006.
12.	Лорейн Г. Суперпамять. Развитие феноменальной памяти. – М.: Эксмо, 2005.
13.	Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. — С-Пб.: Издат. Группа Евразия, 2007.
14.	Никитина Т. Самоучитель по развитию памяти (техника скоростного запоминания). – М.: «АДТ», 2009.
15.	Никольская С.Т. Техника речи (методические рекомендации).- М.: Ин-т Психологии РАН, 2011.
16.	Панасюк А. как победить в споре, или искусство убеждать. – М.: «Олимп», 2008.
17.	Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / ред. Журавлев А.л., Дикая Л.Г. М.: Ин-т психологии РАН, 2007.
18.	Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований // Материалы научной конференции памяти В.Н. Дружинина. М.: Ин-т психологии РАН, 2005.

19.	Серов н.В. Лечение цветом. – СПб.: Речь, 2012.
20.	Скорочтение / Авт.-сост. О.В. Козловский. – М.: «АСТ». 2010.
21.	Скворцов Л.В. Культура самосознания. М.: Эко, 2005.
22.	Ушаков Д.В. Интеллект: структурно-динамическая теория. — М.: Ин-т психологии РАН, 2003.
23.	Халперн Д. Психология критического мышления. – СПб.: Питер, 2010
24.	Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: «Речь», 2011, 250 с.
25.	Шевырев А.В. Технология творческого решения проблем (эвристический подход). Кн.1. Мышление и проблемы. Психология творчества. - Белгород: «Крестьянское дело», 1999
26.	Эдлунг М. Как подчинить время и заставить его работать на вас: в бизнесе, в творчестве, в личной жизни. – М.: ЭКСМО, 2004.

**в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

№ п/п	Источник
26	<a href="http://www.lib.vsu.ru">http://www.lib.vsu.ru</a> – электронный каталог научной библиотеки ВГУ

### **13.1. Особенности учебно-методического обеспечения для лиц с ОВЗ:**

Студенты с ограниченными возможностями здоровья имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов для таких студентов производится с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально.

Предусмотрено в случае необходимости создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей, альтернативную версию медиаконтентов, предусмотрена возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотрена доступность управления контентом с клавиатуры.

### **14. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Лекционные аудитории с персональным компьютерным и видеопроекторным оборудованием для презентаций с выходом в Интернет.

### **15. Методические указания по освоению дисциплины:**

В процессе преподавания дисциплины используются такие виды учебной работы, как лекции, практические занятия, написание эссе, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции.

Лекция – систематическое, последовательное, чаще монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера.

В процессе лекций обучающимся рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к экзамену.

Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. 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.

#### Методические указания для обучающихся при работе на практическом занятии

Практические занятия реализуются в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

В ходе подготовки к практическим занятиям обучающемуся рекомендуется изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом следует учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Рекомендуется также дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной рабочей программой. Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие.

В связи с тем, что активность обучающегося на практических занятиях является предметом контроля его продвижения в освоении курса, то подготовка к таким занятиям требует ответственного отношения.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В ходе практического занятия обучающийся может выступать с заранее подготовленным докладом. Также он должен проявлять активность при обсуждении выступлений и докладов одногруппников.

Не допускается выступление по первоисточнику - необходимо иметь подготовленный письменный доклад, оцениваемый преподавателем наряду с устным выступлением. Не допускается также и распределение вопросов к занятию среди обучающихся группы, в результате которого отдельный обучающийся является не готовым к конструктивному обсуждению «не своего» вопроса. Все вопросы к семинару должны быть проработаны каждым обучающимся.

Решение задач – выполнение обучающимися набора практических задач предметной области с целью выработки навыков их решения.

Прежде чем приступить к решению задач, 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 развернутые пояснения хода решения и проанализировать полученные результаты. При необходимости обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по трудностям, возникшим при решении задач.

Деловая игра – совместная деятельность обучаемых, направленная на нахождение путей оптимального решения поставленной задачи в соответствии с выбранной или назначенной ролью с целью выработки коммуникативных навыков, развития мышления, умения применять полученные теоретические знания на практике, быстроты оценки ситуации и принятия решения. Деловая игра позволяет вовлекать участников в моделирование процессов будущей профессиональной деятельности, развивает помимо профессиональных навыков,

аналитические, рефлексивные способности, умение организовать собственную деятельность и деятельность группы.

Прежде чем приступить к участию в деловой игре, обучающемуся необходимо ознакомиться с соответствующими разделами программы дисциплины по учебной литературе, рекомендованной программой курса; получить от преподавателя информацию о целях и практических задачах игры, о порядке проведения игры, критериях оценки действий участников игры; получить от преподавателя необходимые раздаточные материалы, описание игровой ситуации и конкретную роль в игре с разъяснением функций и порядка действий по сценарию. По итогам проведения деловой игры, обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю.

Ситуационный практикум (кейс) является одной из форм интерактивного практического занятия, целью которого является приобретение обучающимся умений командной работы, навыков выработки решений в профессиональной области, развитие коммуникативных и творческих способностей в процессе выявления особенностей будущей профессиональной деятельности на основе анализа обучаемыми заданий, сформированных на основе практических ситуаций.

Прежде чем приступить к участию в ситуационном практикуме, обучающемуся необходимо заранее, в процессе самостоятельной работы ознакомиться со сценарием практикума и необходимой литературой, рекомендованной программой курса; получить от преподавателя информацию о содержании кейса, информацию о форме предоставления результатов, сроках выполнения кейса и критериях оценки действий участников.

При выполнении задания необходимо получить от преподавателя необходимые раздаточные материалы и принять участие в делении учебной группы на мини-группы и в выборах лидера мини-группы; участвовать в формировании отчета по выполнению кейса в своей мини-группе; участвовать в обсуждении отчетов мини-групп.

По итогам проведения ситуационного практикума, обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю.

## **16. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы:**

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по учебному курсу определяется учебным планом. При самостоятельной работе обучающийся взаимодействует с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и ресурсами сети Internet, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Виды самостоятельной работы: конспектирование учебной и научной литературы; проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и

научной литературе); работа в электронной библиотечной системе; работа с информационными справочными системами, подготовка к участию в деловых играх, ситуационных практикумах; выполнение заданий; написание рефератов, тезисов докладов для конференций; работа с вопросами для самопроверки.

### 17. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Для организации занятий требуется:

- персональный компьютер и видеопроекторное оборудование;
- программное обеспечение общего назначения Microsoft Office;
- специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины (основные материалы):

- Клуб менеджеров: [executive.http://www.executive.ru](http://www.executive.ru);
- Всё о ТРИЗ: <http://www.trizland.ru/>;
- справочная правовая система Консультант плюс: <http://www.consultant.ru/online/>;
- бизнес журнал: <http://www.business-magazine.ru/>;

### 18. Критерии аттестации по итогам освоения дисциплины:

Оценка	Критерии оценок
<b>Зачтено</b>	знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной работы по полученной квалификации; знакомство с основной литературой, рекомендованной программой; выполнение плана практических занятий; владение теорией и решение проблемных ситуаций не ниже удовлетворительного уровня.
<b>Незачтено</b>	невыполнение плана практических занятий, неудовлетворительное владение теорией, неудовлетворительное решение проблемных ситуаций. Зачет не ставится при незнании и непонимании студентом существа вопросов. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. При этом не демонстрируется контролируемая компетенция.