

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра финансов и кредита

УТВЕРЖДАЮ
Декан экономического факультета



Д.Ю. Брюханов

(подпись)

««26» апреля 2023 г

Рабочая программа дисциплины
«Условия эффективной умственной деятельности»

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль
«Государственные и муниципальные финансы»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Программа одобрена
на заседании кафедры
от «05» апреля 2023 г., протокол № 9

Программа одобрена НМК
экономического факультета
протокол № 6 от «26» апреля 2023 г

Ярославль

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Условия эффективной умственной деятельности» являются формирование у студентов системы знаний, умений и навыков в области определения приоритетов собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Условия эффективной умственной деятельности» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1.

Курс базируется на знаниях, полученных обучающимися при прохождении дисциплин «Технологии самоорганизации личности», «Физическая культура и спорт»

Полученные в курсе «Условия эффективной умственной деятельности» знания необходимы для дальнейшей жизни.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ООП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
Профессиональные компетенции		
ПК(ОУ)-1 Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием основ правовых знаний, а также базовых знаний и умений в области экономики, финансов, статистики, управления, в том числе с применением математических методов и информационных технологий	ПК(ОУ)-1.2. Способен обосновать принимаемые стандартные решения нормами правовых и нормативных актов, результатами экономических расчетов, статистическими данными	Выпускник должен знать: Условия, необходимые для эффективной умственной деятельности; основные элементы тайм - менеджмента; Выпускник должен уметь: определить приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста., управлять своим временем для достижения поставленных целей Выпускник должен владеть навыком распределения времени для выполнения поставленных задач с учетом их приоритетности; предусматривать время на личностное развитие и профессиональный рост

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 акад. часа.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Формы ЭО и ДОТ (при наличии)
			Контактная работа								
			лекции	Практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа			
1	Сущность и основные категории когнитивистики	8	3	4				6	Диалог-собеседование Задания для самостоятельной работы		
2	Основы эффективной умственной деятельности	8	6	4				6	Диалог-собеседование Задания для самостоятельной работы		
3	Целеполагание. . Техники и методики планирования саморазвития	8	3	4		1		6	Диалог-собеседование Задания для самостоятельной работы		
4	Технологии тайм- менеджмента в самоорганизации и самообразовании. Порядок проведения самофотографии недели, анализ ее результатов	8	4	4		1		6	Диалог-собеседование Задания для самостоятельной работы Проведение недельной самофотографии Контрольная работа по 3 и 4 темам		
5	Сайты с актуальной экономической информацией	8	2	2				6	Диалог-собеседование Задания для самостоятельной работы		
		8					0,3	3,7	Зачет		
	Всего 72 ч.		18	18		2	0,3	33,7			
	в том числе с ЭО и ДОТ							10			

Содержание разделов дисциплины:

Тема 1. Сущность и основные категории когнитивистики

Определение когнитивистики. Виды когнитивных процессов. Критерии классификации мышления. Термины для описания когнитивных способностей: ум, сообразительность, эрудированность, мудрость. Интеллект и его составляющие.

Коэффициент интеллекта (**IQ** – intelligence quotient), как рассчитывается, на что влияет, как его повысить

Тема 2. Основы эффективной умственной деятельности

Значение воды и правильного питания. Продукты для развития мозга. Различные виды движения (ходьба, скандинавская ходьба, суставная гимнастика М.Норбекова, кинезитерапия С.М.Бубновского). Режим сна. Способы развития мозга (пальцовки, нейробика, книги-тренажеры на основе методик Келли и Шульте, сайты для развития мозга : wikium.ru, 4brain.ru и др.

Тема 3. Целеполагание. . Техники и методики планирования саморазвития

Сущность непрерывного процесса личностного развития и профессионального роста. Определение и базовые принципы целеполагания. SMART-методика. ТОТЕ-метод. Пирамида Франклина. Матрица «Цели-ценности». Способы профессионального самопознания и саморазвития. Техники планирования. Списки задач. Жесткие и гибкие задач. Методы составления списков дел. Энергетический метод. Метод Айви Ли. . Метод «Стоп-лист». Принцип 60/20/20. Самодисциплина и ее 5 столпов. Методики развития самодисциплины. Правила личной организованности. Распространенные когнитивные ошибки. Модели, техники и принципы приоритизации. Матрица Эйзенхауэра. ABC-модель Брайана Трейси. Принцип Парето Расстановка приоритетов по Питеру Друкеру. Квадрат Декарта.

Тема 4. Технологии тайм-менеджмента в самоорганизации и самообразовании. Порядок проведения самофотографии недели, анализ ее результатов

Сущность и общие принципы тайм-менеджмента. «Метод помидора», «съешь лягушку», принцип «1–3–5», техника временных блоков, методы GTD и ZTD, система 4D, интеллект- карты и др. Лучшие приложения для тайм-менеджмента. Порядок проведения самофотографии недели. Виды затрат времени. Сводка и анализ результатов. Определение резервов времени. Рекомендуемый распорядок дня. Планирование времени. Принципы планирования деятельности

Тема 5. Сайты с актуальной экономической информацией

Сайты <http://www.ereport.ru/> Обзорная информация по мировой экономике, www.stplan.ru - экономика и управление, www.catback.ru - научные статьи и учебные материалы по экономике, rbc.ru Росбизнесконсалтинг - информационное аналитическое агентство, www.gks.ru - Федеральная служба государственной статистики, www.cbr.ru - Центральный банк Российской Федерации, <http://www.banki.ru>. -Информационный портал о банках и банковских услуга, <https://arb.ru>. Сайт Ассоциации российских банков и др.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Академическая лекция – последовательное изложение материала преподавателем, рассмотрение теоретических и методологических вопросов дисциплины в логически выдержанной форме. В процессе лекции преподаватель стимулирует студентов к участию в обсуждении вопросов и высказыванию собственной точки зрения по обсуждаемой проблематике. Цели и требования к академической лекции: современный научный уровень, информативность, системное освещение ключевых понятий и положений по

соответствующей теме, обзор и оценка существующей проблематики, выдача методических рекомендаций студентам для дальнейшего изучения курса.

Практическое (семинарское) занятие – занятие, посвященное практической отработке у студентов конкретных умений и навыков при изучении дисциплины, закреплению полученных на лекции знаний и оценке результатов обучения в процессе текущего контроля.

На первом практическом занятии в вводной части дается первое целостное представление о дисциплине. Студенты знакомятся с назначением и задачами дисциплины, её ролью и местом в образовательной программе. При этом озвучиваются методические и организационные особенности работы в рамках данной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой литературы. Продолжительность вводной части составляет не более 10-15 минут.

При проведении практических занятий используются такие методы обучения, как диалог-собеседование, коллективное обсуждение тематических вопросов, разбор практических ситуаций, теоретических и методических аспектов по темам дисциплины. Обсуждение и оценка правильности выполнения различного типа заданий, указанных в фонде оценочных средств рабочей программы, производятся студентами под руководством преподавателя.

Консультации – вид учебных занятий, являющиеся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов в течение семестра. На консультациях по инициативе студентов рассматриваются и обсуждаются различные вопросы тематики дисциплины, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

Электронный университет Moodle ЯрГУ, в котором:

- представлены задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;
- представлены тексты лекций по темам дисциплины;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:

- программы Microsoft Office;
- Adobe Acrobat Reader DC.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»

<http://lib.yspu.org>>opac/

Информационные справочные системы, в т.ч. профессиональные базы данных:

- справочная правовая система ГАРАНТ garant.ru;
- справочная правовая система КонсультантПлюс. consultant.ru

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1. *Савина, Н. В.* Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518978>.

б) дополнительная литература

2. *Слинкова, О. К.* Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530582>

3 *Артюхова, Т. Ю.* Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16283-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530736>

4 *Маралов, В. Г.* Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514021>

в) ресурсы сети «Интернет»:

1. Электронный каталог Научной библиотеки ЯрГУ (https://www.lib.uni-yar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php).
2. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека online» (<https://biblioclub.ru/>)
3. Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Юрайт» (<https://urait.ru/>)
4. Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Прспект». (<http://ebs.prospekt.org>)
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) (<http://elibrary.ru>)

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

Автор:

Доцент кафедры финансов и кредита,
к.э.н.

должность, ученая степень

подпись

Л.Н. Назарова

И.О. Фамилия

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины
«Условия эффективной умственной деятельности»**

**Фонд оценочных средств
для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания или иные материалы,
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,
характеризующих этапы формирования компетенций**

Тема 1. Сущность и основные категории когнитивистики

Примеры вопросов для проведения диалога-собеседования

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Определение когнитивистики.

Виды когнитивных процессов.

Критерии классификации мышления.

Термины для описания когнитивных способностей: ум, сообразительность, эрудированность, мудрость.

Интеллект и его составляющие.

Коэффициент интеллекта (IQ – intelligence quotient), как рассчитывается, на что влияет, как его повысить

Примерные задания для самостоятельной работы:

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

1. Изучите текст лекции
2. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle
3. Определите свой коэффициент интеллекта на сайтах treningmozga.com>tests_iq.html
testometrika.com

Тема 2. Основы эффективной умственной деятельности

Примеры вопросов для проведения диалога-собеседования

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Значение воды и правильного питания.

Продукты для развития мозга.

Различные виды движения (ходьба, скандинавская ходьба, суставная гимнастика М.Норбекова, кинезитерапия С.М.Бубновского).

Режим сна.

Способы развития мозга (пальцовки, нейробика, книги-тренажеры на основе методик Келли и Шульте) ,

Сайты для развития мозга wikium.ru, 4brain.ru и др.

Примерные задания для самостоятельной работы:

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

1. Изучите текст лекции
2. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle

Тема 3. Целеполагание. Техники и методики планирования саморазвития

Примеры вопросов для проведения диалога-собеседования

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Сущность непрерывного процесса личностного развития и профессионального роста.

Определение и базовые принципы целеполагания.

SMART-методика.

Пирамида Франклина.

Способы профессионального самопознания и саморазвития

Техники планирования.

Списки задач. Жесткие и гибкие задач. Методы составления списков дел.

Принцип 60/20/20.

Самодисциплина и ее 5 столпов.

Методики развития самодисциплины.

Правила личной организованности.

Модели, техники и принципы приоритизации.

Матрица Эйзенхауэра.

Принцип Парето

Квадрат Декарта.

Примерные задания для самостоятельной работы:

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

1. Изучите текст лекции
2. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle
3. Ответьте на вопросы теста на с.103-112 учебного пособия Н..Савиной, проанализируйте свои ответы, определите главную цель своей жизни.
4. Составьте план по достижению главной цели своей жизни.

Тема 4. Технологии тайм-менеджмента в самоорганизации и самообразовании. Порядок проведения самофотографии недели, анализ ее результатов

Примеры вопросов для проведения диалога-собеседования

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Сущность и общие принципы тайм-менеджмента.

«Метод помидора» и «съешь лягушку»,

Принцип «1–3–5»

Лучшие приложения для тайм-менеджмента.

Порядок проведения самофотографии недели.

Виды затрат времени

Какие виды затрат времени относятся к резервам?

Рекомендуемый распорядок дня.

Планирование времени.

Принципы планирования деятельности

Примерные задания для самостоятельной работы:

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Изучите текст лекции

Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle

Проведите недельную самофотографию. обработайте и проанализируйте ее результаты, сделайте выводы, определите резервы

Тема 5. Сайты с актуальной экономической информацией

Примеры вопросов для проведения диалога-собеседования

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Сайты <http://www.ereport.ru/> Обзорная информация по мировой экономике,
www.stplan.ru - экономика и управление,
www.catback.ru - научные статьи и учебные материалы по экономике,
rbc.ru Росбизнесконсалтинг - информационное аналитическое агентство,
www.gks.ru - Федеральная служба государственной статистики,
www.cbr.ru - Центральный банк Российской Федерации,
<http://www.banki.ru>. - Информационный портал о банках и банковских услуга,
<https://arb.ru>. <https://arb.ru>. Сайт Ассоциации российских банков
и др.

Примерные задания для самостоятельной работы:

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Изучите текст лекции

Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle

Изучите упомянутые в лекции сайты

Разработайте программу своего профессионального развития

Критерии оценки форм текущего контроля

Критерии оценки устного опроса (диалога-собеседования)

Опрос – метод контроля знаний, заключающийся в осуществлении взаимодействия между преподавателем и студентом посредством получения от студента ответов на заранее сформулированные вопросы.

Оценка «отлично» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа лекции, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов.

Оценка «хорошо» выставляется за полный ответ на поставленный в опрос в объеме лекции с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими ответами на наводящие вопросы преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

Пример контрольной работы рса для предварительной оценки сформированности компетенции

Пример варианта контрольной работы по 3 и 4 темам

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Изучите текст лекции

1. Пирамида Франклина
2. 5 столпов самодисциплины
3. Принцип Парето
4. Принцип «1–3–5»
5. Рекомендуемый распорядок дня.

Правила выставления оценки по результатам контрольной работы:

Оценка по результатам контрольной работы определяется в баллах по следующему принципу: правильный ответ на вопрос - 1 балл.

Ответ на каждый из вопросов может быть оценен половиной баллов при недостаточно правильном или неполном ответе.

Отсутствие ответа или полностью неправильный ответ - 0 баллов.

2. Список вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Список вопросов для подготовки к зачету

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

Определение когнитивистики.

Виды когнитивных процессов.

Критерии классификации мышления.

Термины для описания когнитивных способностей: ум, сообразительность, эрудированность, мудрость.

Интеллект и его составляющие.

Коэффициент интеллекта (IQ – intelligence quotient), как рассчитывается, на что влияет, как его повысить

Значение воды и правильного питания.

Продукты для развития мозга.

Различные виды движения (ходьба, скандинавская ходьба, суставная гимнастика М.Норбекова, кинезитерапия С.М.Бубновского).

Режим сна.

Способы развития мозга

сайты для развития мозга

Сущность непрерывного процесса личностного развития и профессионального роста.

Определение и базовые принципы целеполагания.

SMART-методика.

Пирамида Франклина.

Способы профессионального самопознания и саморазвития

Техники планирования.

Списки задач. Жесткие и гибкие задач. Методы составления списков дел.

Принцип 60/20/20.

Самодисциплина и ее 5 столпов. Методики развития самодисциплины.

Правила личной организованности.

Распространенные когнитивные ошибки.

Модели, техники и принципы приоритизации.

Матрица Эйзенхауэра.

Принцип Парето

Расстановка приоритетов по Питеру Друкеру.

Квадрат Декарта.

Сущность и общие принципы тайм-менеджмента.

«Метод помидора» и «съешь лягушку»,

Принцип «1–3–5»

Лучшие приложения для тайм-менеджмента.

Порядок проведения самофотографии недели.

Виды затрат времени

Какие виды затрат времени относятся к резервам?

Рекомендуемый распорядок дня.

Планирование времени.

Принципы планирования деятельности

Сущность непрерывного процесса личностного развития и профессионального роста.

Сайты с актуальной экономической информацией

Примеры вопросов теста для зачета

(проверка форсированности компетенции ПК(ОУ)-1 индикатор ПК(ОУ)-1.2).

1. Принцип Парето гласит

2. Всегда нужно делать то, что нужно делать в первую очередь
3. В списке дел на день не должно быть больше 3 важных задач
4. 20% усилий дают 80% результата, остальные 80% усилий дают лишь 20% результата
5. 80% дел на день нужно выполнять в первые утренние часы

2. Фундамент пирамиды Франклина это...

1. План на ближайшие 5 лет
2. Жизненные ценности
3. Глобальная цель
4. План на ближайший год
5. Генеральный план достижения цели

3. Какой из SMART-критериев нарушен при постановке этой цели: «Выйти на доход 200 000 рублей ежемесячно на текущем месте работы»?

1. Цель не специфична
2. Нет детализации по времени
3. Нет детализации в плане измеримости
4. Цель нерелевантна

4. Согласно какой технике, нужно рассматривать каждую задачу с четырех позиций: что будет, если это сделать; что будет, если этого не сделать; чего не будет, если это сделать; чего не будет, если этого не сделать?

1. Олимпийская техника
2. Модель Трейси
3. Матрица Эйзенхауэра
4. Техника многофакторного анализа
5. Принцип Парето
6. Квадрат Декарта
7. Техника «жареного петуха»

5. Колесо жизни - это инструмент для...

1. Определения главной жизненной цели
2. Записи задач на неделю
3. Командной работы над реализацией производственной цели
4. Визуализации текущего положения дел в разных областях жизни
5. Отслеживания времени, которое вы тратите при работе за компьютером

6. Что из перечисленного является ошибкой планирования?

1. Отслеживать прогресс
2. Стараться во что бы то ни стало успеть все
3. Учитывать прошлый опыт планирования
4. Учитывать особенности организма

7. Закон Паркинсона гласит:

1. В первую очередь всегда нужно выполнять срочные дела
2. 80% усилий дают лишь 20% результата
3. В любом деле всегда возникают неучтенные задачи, что увеличиваем время на его завершение
4. Время идет медленнее, если за ним следить
5. Работа занимает столько времени, сколько вы на нее отводите

8. Укажите на ошибку при составлении режима дня:

1. Режим дня должен включать умственный и физический труд
2. Режим дня должен включать полноценный отдых
3. Режим дня должен опираться на гармонию между нагрузками и ощущениями
4. Режим дня должен быть максимально насыщенным
5. Режим дня должен опираться на биологические ритмы
6. Режим дня должен включать приемы пищи по возможности в одно и то же время
7. Режим дня должен отличаться для людей, работающих днем, и для людей, работающих ночью

Правила получения зачета

Правила получения зачета по итогам проведения промежуточной аттестации озвучиваются студентам заранее. В тесте 30 вопросов, на ответы дается 30 минут. Для получения зачета нужно ответить правильно не менее чем на 16 вопросов.. Учитывается также текущая успеваемость.

Приложение № 2 к рабочей программе дисциплины «Условия эффективной умственной деятельности»

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Условия эффективной умственной деятельности»

требуется систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Поэтому необходимо постоянно осуществлять контроль над систематической работой студентов. В начале изучения дисциплины студентам необходимо ознакомиться с содержанием разделов дисциплины, с целями и задачами курса, связями с другими дисциплинами, списком основной и дополнительной литературы, графиком консультаций преподавателя.

Чтение лекций предполагает изложение структуры темы и краткого содержания ее основных вопросов, в основном, сложных для усвоения и (или) имеющих дискуссионный характер. Лекционный курс, в основном, строится на основных положениях в области денег, кредита, банков, представленных в научных трудах российских и зарубежных ученых, имеющихся в наличии в библиотеке Университета, ЭБС и упомянутых в списке основной и дополнительной литературы программы. После лекции студенты обращаются к данным источникам для закрепления знаний по рассмотренным на лекции вопросам. В случае затруднения необходимо обратиться за консультацией к преподавателю в соответствии с утвержденным графиком консультаций.

До очередного практического занятия по рекомендованным источникам студентам необходимо проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия. При подготовке к практическим занятиям следует использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и комментарии к ним (доступ возможен через сайты справочно-информационных систем КонсультантПлюс, Гарант). На практическом занятии студенты должны принимать активное участие в обсуждении поставленных вопросов, с которыми необходимо ознакомиться заранее, а также в решении задач.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине состоит в более тщательном изучении предложенного преподавателем теоретического материала, данного на лекциях на основе выложенных в системе Moodle конспектов лекций и дополнительных источников, указанных в списке литературы, составлении тестовых заданий по тексту лекции. Для проверки качества изучения материала предусмотрены контрольные работы

Преподаватель оценивает индивидуально работу каждого студента на основании проведенных опросов, выполненных заданий и промежуточных контрольных мероприятий.

Методические указания по проведению самофотографии недели

Самофотография (СФН) проводится в течение недели, начиная с 0 часов в ночь с воскресенья на понедельник,) дата указывается преподавателем. В это время студенты записывают затраты времени с точностью до 5 минут в наблюдательный лист, форма которого размещается в *LMS Moodle*. Далее нужно проставить индекс вида затрат времени в наблюдательный лист (индексы приводятся в *LMS Moodle*) и подвести итоги, заполнив соответствующие таблицы. Затем нужно проанализировать использование времени и выявить резервы