

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1157693	Управление работоспособностью

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Превентология в молодежной среде	Код ОП 1. 39.04.03/33.01
Направление подготовки 1. Организация работы с молодежью	Код направления и уровня подготовки 1. 39.04.03

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Крутько Инна Сергеевна	доктор психологически х наук, профессор	профессор	Организация работы с молодежью

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Управление работоспособностью

1.1. Аннотация содержания модуля

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Управление работоспособностью	3
ИТОГО по модулю:		3

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Управление работоспособностью	ПК-3 - Способность реализовывать и применять модели, методики, технологии и проекты в сфере превентологии для решения прикладных научно-исследовательских задач в молодежной среде	З-1 - Идентифицировать и составить список коммуникативных моделей, методик, технологий и проекты в сфере превентологии З-2 - Формулировать исследовательские задачи для выработки моделей работы по формированию здорового образа жизни У-1 - Применять модели, методики, технологии и проекты в сфере превентологии с помощью коммуникаций У-2 - Обосновать с научной точки зрения возможность применения той или иной

		<p>методики формирования ценностей здорового образа жизни</p> <p>П-1 - Разрабатывать рекомендации при решении прикладных научно-исследовательских задач в сфере превентологии</p> <p>П-2 - Осуществлять обоснованный выбор методик и технологий для формирования здорового образа жизни</p>
--	--	---

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Управление работоспособностью

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Крутько Инна Сергеевна	доктор психологических наук, доцент	Профессор	организации работы с молодежью

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Крутько Инна Сергеевна, Профессор, организации работы с молодежью

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Управление работоспособностью	Работоспособность сотрудников: понятие, содержание, суть. Факторы, влияющие на работоспособность: производственные, технические, организационные, психологические; внешние и внутренние. Управление работоспособностью как бизнес-процесс. Субъекты управления. Управленческие векторы.
2	Стрессогения как фактор работоспособности	Повышаем работоспособность за счет предотвращения выгорания и снижения уровня стресса сотрудников / своего собственного Постановка и реализация целей. Достижение баланса и установка приоритетов, создание мотивации на их достижение Причины высокого уровня абсентеизма в компании. Результаты исследований доктора медицины Терри Гроссмана (США) Способы преодоления стресса и хронической усталости Китайские техники самомассажа, помогающие снять стресс. Примеры техники (в записи китайского мастера цигун и тайчи) Практикум «Анализ причин собственного стресса. Создание сбалансированной программы целей и методов, снижающих стресс и предотвращающих хроническую усталость»

3	<p>Продуктивные взаимоотношения как фактор работоспособности</p>	<p>Улучшение взаимодействия между сотрудниками, выстраивание продуктивных взаимоотношений.</p> <p>Эмоциональный интеллект -важное звено работоспособности: самовосприятие, управление собой, социальная восприимчивость, управление отношениями</p> <p>Алгоритм повышения эмоционального интеллекта</p> <p>Стратегия повышения собственной работоспособности.</p> <p>Практикум «Анализ собственного уровня эмоционального интеллекта и составление индивидуальной программы повышения уровня эмоционального интеллекта»</p>
4	<p>Управление энергией - фактор работоспособности</p>	<p>Повышение работоспособности сотрудников за счет повышения уровня энергии, правильного питания и здорового образа жизни.</p> <p>Сохранение энергии с помощью практики цигун, тайчи и медитации. Пример программы обучения в Google «Поиск в себе», способствующей снижению уровня стресса (вы получите программу обучения сотрудников, которую прошли 80% сотрудников компании Google)</p> <p>Повышение энергии и укрепление здоровья за счет нормализации питания и физической нагрузки</p> <p>Влияние питания на работоспособность. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью Результаты исследований доктора медицины Дэвида Перлмуттера, практикующего невролога</p> <p>Результаты исследований китайских практиков медицины</p> <p>Практикум «Составление индивидуальной программы повышения работоспособности и укрепления здоровья»</p>
5	<p>Профессиональные деформации сотрудников</p>	<p>Понятие профессиональной инволюции. Динамика и стадии у сотрудников: стадия тревоги, адаптации, истощения. Внешние и внутренние факторы толерантности персонала. Формы: управленческий стресс («невроз руководителя»), эмоциональный стресс и коммуникативный стресс. Приемы оптимизации ресурсного состояния.</p> <p>Профессиональное выгорание (ПВ). Основные причины, закономерности и симптомы ПВ персонала. Группы риска работников, склонных к ПВ. Феномен профессионального выгорания организаций. Основные причины и симптомы ПВ организаций. Профилактика ПВ.</p> <p>Понятие профессиональной деструкции (ПД) личности; симптомы ПД. Предпосылки развития ПД. Основные группы ПД: объективные, субъективные и объективно-субъективные деструкции. Профессиональные деструкции как фактор развития профессиональной деформации личности. Понятие профессиональной деформации личности. Уровни профессиональных деформаций профессий типа «человек –</p>

		человек». «Ансамбль» профессиональных деформаций личности работника.
--	--	--

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Управление работоспособностью

Электронные ресурсы (издания)

1. Соломанидина, Т. О.; Мотивация трудовой деятельности персонала : учебное пособие.; Юнити, Москва; 2015; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115175> (Электронное издание)
2. Иванова, С. В., Харитонов, Е.; Мотивация на 100%: а где же у него кнопка : практическое пособие.; Альпина Паблишер, Москва; 2016; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229802> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Мэнсон, М., Ястребов, Г.; Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ жить счастливо; Альпина Паблишер, Москва; 2018 (1 экз.)
2. Мельник, Ш., Чигринец, С.; Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях; Манн, Иванов и Фербер, Москва; 2014 (1 экз.)
3. Змановская, Е. В., Рыбников, В. Ю.; Девиантное поведение личности и группы : [учеб. пособие].; Питер, Москва ; Санкт-Петербург ; Нижний Новгород [и др.]; 2010 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

- 1) <http://elibrary.ru>. - Научная библиотека
- 2) <https://biblioclub.ru> - Университетская библиотека онлайн

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- 1) <http://elibrary.ru>. - Научная библиотека
- 2) <https://biblioclub.ru> - Университетская библиотека онлайн

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Управление работоспособностью

Сведения об оснащении дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
2	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Доска аудиторная Персональные компьютеры по количеству обучающихся Подключение к сети Интернет	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
3	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
4	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Персональные компьютеры по количеству обучающихся Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome

