

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины (модуля)

Б1.О.08 «СИСТЕМА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ»

(индекс и наименование дисциплины (модуля) в соответствии с ОПОП ВО и учебным планом)

по направлению подготовки бакалавриата

44.04.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

(код и название направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

направленность(и) подготовки

«Управление образовательным процессом в профессиональном обучении»

(название направленности(ей) подготовки)

1. Основные разделы (дидактические единицы) дисциплины (модуля)

Введение в тайм-менеджмент; Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы; Целеполагание. Виды планирования; Инструменты и методы планирования и распределения времени; Поглотители времени. Ресурсы времени; Мотивация в тайм-менеджменте; Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом; Отдых как условие успешного тайм-менеджмента.

2. Объем курса, виды учебной работы и формы промежуточной аттестации:

Трудоемкость дисциплины:	– <u>4</u> зачетных единиц
Всего часов	– <u>144</u> час.
Из них:	
Контактная работа	– <u>48</u> час.
Из них:	
Лекция	– 8 час.
Практические занятия	– 40 час.
Самостоятельная работа	– <u>60</u> час.
Подготовка к экзамену	- 36 час.
Виды промежуточного контроля:	
Экзамен	– 3 семестр