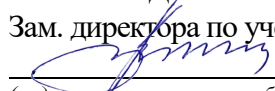


Космический факультет
Кафедра К-7 «Педагогика, психология, право, история и философия»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной работе МФ, д.т.н.,

 Макуев В.А.

(подпись проректора по учебной работе)

« 29 » апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

Направление подготовки

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

Направленность подготовки

Экономика и управление

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения – *заочная*

Срок обучения – 5 лет

Курс – II

Трудоемкость дисциплины:

– 2 зачетных единиц

Всего часов

– 72 час.

Из них:

Контактная работа

– 10 час.

Из них:

Лекции

– 4 час.

Практические занятия

– 6 час.

Самостоятельная работа

– 62 час.

Виды промежуточного контроля:

зачет

– 2 курс

Мытищи 2019 г.

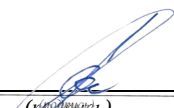
Рабочая программа составлена на основании ОПОП ВО, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, направленностью подготовки, нормативными документами Министерства науки и высшего образования, университета и локальными актами филиала.

Автор(ы):
Проф. д.п.н., доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

М.Г. Сергеева
(Ф.И.О.)

Рецензент:
Доцент каф. К4, к.э.н., доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)

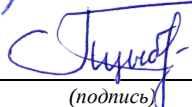

(подпись)
« 16 » апреля 2019 г.

О.И. Морозова
(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры К-7 «Педагогика, психология, право, история и философия»

Протокол № 8 от « 16 » апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой,
Д.п.н., доцент
(ученая степень, ученое звание)

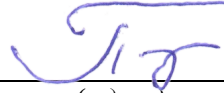

(подпись)

Т.Ю. Цибизова
(Ф.И.О.)

Рабочая программа одобрена на заседании Совета факультета космического

Протокол № 6 от « 26 » апреля 2019 г.

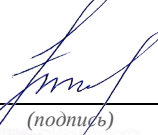
Декан факультета
К.т.н., доцент
(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Н.Г. Поярков
(Ф.И.О.)

Рабочая программа соответствует всем необходимым требованиям, электронный вариант со всеми приложениями передан в отдел образовательных программ МФ (ООП МФ)

Начальник ООП МФ,
к.т.н., доцент
(ученая степень, ученое звание)


(подпись)
« 26 » апреля 2019 г.

А.А. Шевляков
(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫПИСКА ИЗ ОПОП ВО	
1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	
1.1. Цель освоения дисциплины	
1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (<i>модулю</i>), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	
2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	
3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1. Тематический план	
3.2. Учебно-методическое обеспечение для контактной работы обучающихся с преподавателем	
3.2.1. Содержание разделов дисциплины, объем в лекционных часах	
3.2.2. Практические занятия и семинары	
3.2.3. Лабораторные работы	
3.2.4. Инновационные формы учебных занятий	
3.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	
3.3.1. Расчетно-графические работы и домашние задания	
3.3.2. Рефераты	
3.3.3. Контрольные работы	
3.3.4. Рубежный контроль	
3.3.5. Другие виды самостоятельной работ	
3.3.6. Курсовой проект или курсовая работа	
4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
4.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся	
4.2. Промежуточная аттестация обучающихся	
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
5.1. Рекомендуемая литература	
5.1.1. Основная и дополнительная литература	
5.1.2. Учебные и учебно-методические пособия для подготовки к контактной работе обучающихся с преподавателем и для самостоятельной работы обучающихся	
5.1.3. Нормативные документы	
5.1.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и другие электронные информационные источники	
5.2. Информационные технологии и другие средства, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
5.3. Раздаточный материал	
5.4. Примерный перечень вопросов по дисциплине	
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ	
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Карта обеспеченности литературой дисциплины	
График учебного процесса по дисциплине	

Выписка из ОПОП ВО по направлению подготовки **44.03.04** «Профессиональное обучение(по отраслям)» для направленности подготовки «Экономика и управление» для учебной дисциплины «*Тайм-менеджмент*»:

Индекс	Наименование дисциплины (модуля) и ее (его) основные разделы (дидактические единицы)	Всего часов
Б 1 . В . Д В . 0 3 . 0 1	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.	72

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1. Цель освоения дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Тайм-менеджмента» является формирование у студентов общих представлений о сущности и типах управления временем, принципах и способах управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видом профессиональной деятельности:

- учебно-профессиональная:

- определение подходов к процессу подготовки рабочих (специалистов) для отраслей экономики;
- развитие профессионально важных качеств личности современного рабочего, служащего и специалиста среднего звена;
- планирование мероприятий по социальной профилактике в образовательных организациях, реализующих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и среднего профессионального образования (СПО);
- организация и осуществление учебно-воспитательной деятельности в соответствии с требованиями профессиональных и федеральных государственных образовательных стандартов в образовательных организациях среднего, дополнительного профессионального образования;
- диагностика и прогнозирование развития личности будущих рабочих, служащих и специалистов среднего звена;
- организация профессионально-педагогической деятельности на основе нормативно-правовых документов;
- анализ профессионально-педагогических ситуаций;
- воспитание будущих рабочих, служащих и специалистов среднего звена на основе индивидуального подхода, формирование у них духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений

В соответствии с ОПОП ВО по данному направлению и направленности подготовки процесс обучения по данной дисциплине направлен на формирование следующих планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся, установленных ФГОС ВО или их элементов):

Общекультурные компетенции:

ОК-6 – Способность к самоорганизации и самообразованию.

Профессиональные компетенции:

ПК – 2 - способностью развивать профессионально важные и значимые качества личности будущих рабочих, служащих и специалистов среднего звена;

Дополнительные профессиональные компетенции:

ДПК-1- способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах деятельности

ДПК-2- способностью собирать и анализировать исходные данные необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с

планируемыми результатами освоения образовательной программы:

По компетенции **ОК-6** обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- сущность понятий «тайм-менеджмент», «личная система тайм-менеджмента», «временные ресурсы», «временная компетентность менеджера»;

УМЕТЬ:

- оценивать свои реальные резервы времени и рационально их использовать;

ВЛАДЕТЬ:

- знаниями и определенными навыками планирования и целеполагания;

По компетенции **ПК-2** обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- инструменты тайм-менеджмента;

УМЕТЬ:

- оценивать свои реальные резервы времени и рационально их использовать;

ВЛАДЕТЬ:

- знаниями и определенными навыками эффективного использования рабочего времени.

По компетенции **ДПК-1** обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- корпоративные стандарты тайм-менеджмента;

УМЕТЬ:

- формулировать стратегические и тактические цели в соответствии с критериями КИНДР и SMART;
- делегировать дела с низким уровнем приоритета;

ВЛАДЕТЬ:

- осознанным выбором способов и методов тайм-менеджмента;

По компетенции **ДПК-2** обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- цели и функции тайм-менеджмента.
- исторически сложившееся и современные отечественные и зарубежные концепции управления временем;

УМЕТЬ:

- выделять временные резервы рабочего времени под новые задачи или проекты;
- планировать и высвобождать время для отдыха и восстановления своих сил;

ВЛАДЕТЬ:

- знаниями и определенными умениями в разработке личной системы тайм-менеджмента.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина входит в *вариативную часть* Блока 1 «Дисциплины (модули) по выбору».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении дисциплин: введение в профессионально-педагогическую деятельность, философия.

Полученные при изучении данной дисциплины знания, умения и навыки будут использоваться при изучении следующих дисциплин: педагогическое проектирование, технология разработки учебно-программной и учебно-методической документации, стратегический менеджмент, педагогический менеджмент, педагогического мастерства, технологическая практика; преддипломная практика.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины: в зачетных единицах – 2 з.е., в академических часах – 72 ак. час.

Вид учебной работы	Часов		Семестры	
	всего	в том числе в инновационных формах	1	
Общая трудоемкость дисциплины:	72	10	72	
Переаттестовано: <i>(только при обучении по индивидуальным планам)</i>	-	-	-	-
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем:	36	-	36	
Лекции (Л)	18	4	18	
Практические занятия (Пз) <i>и(или)</i> семинары (С)	18	6	18	
Лабораторные работы (Лр)	-	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся:	36	-	36	
Проработка прослушанных лекций и учебного материала, перенесенного с аудиторных занятий на самостоятельную проработку, изучение рекомендуемой литературы (Л) – _	4	-	4	
Подготовка к практическим занятиям (Пз) <i>и(или)</i> семинарам (С) – _	4	-	4	
Подготовка к лабораторным работам (Лр) – _		-		
Выполнение расчетно-графических (РГР) <i>и(или)</i> домашних заданий (Дз) – _		-		
Написание рефератов (Р) – 1	3	-	3	
Подготовка к контрольным работам (Кр) — 2	6	-	6	
Подготовка к рубежному контролю (РК)		-		
Выполнение других видов самостоятельной работы (Др)	19	-	19	
Выполнение курсового проекта (КП) или курсовой работы (КР)		-		
Подготовка к экзамену: <i>(только при наличии экзамена(ов) – по 36 час на 1 экзамен)</i>		-		
Форма промежуточной аттестации: <i>(зачет (Зач), дифференцированный зачет (ДЗач), экзамен (Э))</i>	Зач.	-	Зач.	

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции или их части	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа обучающегося и формы ее контроля					Текущий контроль результатов обучения и промежуточная аттестация, баллов по модулям (мин./макс.)	
			Л, часов	№ Пз (С)	№ Лр	№ РГР (Дз)	№ Р	№ Кр	№ РК	Др часов		
1 семестр												
Модуль 1.			6								18/30	
1.1	Введение в тайм-менеджмент	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	2	1	-	-	-	Кр 1		19		
1.2	Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	2		-	-	-					
1.3	Целеполагание. Виды планирования	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	2									
Модуль 2.			6								18/30	
2.1	Инструменты и методы планирования и распределения времени	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	2	2	-	-	-	Кр 2				
2.2	Поглотители времени. Ресурсы времени.	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	2	3	-	-	-					
2.3	Мотивация в тайм-менеджменте	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	2									
Модуль 3.			6							24/40		
3.1	Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	3	4-5	-	-	Р 1	-	-			
3.2	Отдых как условие успешного тайм-менеджмента	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	3		-	-		-	-			

№ п/п	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции или их части	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа обучающегося и формы ее контроля					Текущий контроль результатов обучения и промежуточная аттестация, баллов по модулям (мин./макс.)
			Л, часов	№ Пз (С)	№ Лр	№ РГР (Дз)	№ Р	№ Кр	№ РК	Др часов	
Выполнение и защита курсового проекта (КП) или курсовой работы (КР) (при необходимости)											-
ИТОГО текущий контроль результатов обучения в 1 семестре											60/100
Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>											—
ИТОГО											60/100

3.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

На аудиторную работу обучающихся с преподавателем, согласно учебному плану, отводится – 36 часа.

Аудиторная работа обучающихся с преподавателем включает в себя:

- лекции – 18 часов;
- практические занятия и(или) семинары – 18 часов.

3.2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ, ОБЪЕМ В ЛЕКЦИОННЫХ ЧАСАХ (Л) – 18 ЧАСОВ

№ Л	Раздел дисциплины и его содержание	Объем часов
1	Введение в тайм-менеджмент. Предпосылки возникновения тайм-менеджмента, основные этапы его зарождения и развития. Эволюция теории об эффективной организации времени. Тейлоризм. Период "классического" тайм-менеджмента. «Советский ТМ». Современный тайм-менеджмент (конец XX начало XXI вв). Концепция Ст. Кови о достижении личностной зрелости.	2
2	Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы Древние философы о времени и пользе его рационального использования. Сущность и функции тайм-менеджмента. Основные направления тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент как составляющая самоменеджмента. Временная компетентность менеджера.	2
3	Целеполагание. Виды планирования. Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией. Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей. Основные принципы и критерии постановки целей (КИНДР, SMART). Сущность планирования рабочего времени. Золотые" пропорции планирования времени.	2
4	Инструменты и методы планирования и распределения времени. Принципы эффективного использования рабочего времени, методы его учета и измерения. Оценка процесса расходования и потери времени в зарубежных и отечественных организациях. Анализ планирования рабочего времени руководителя, способы его оптимизации. Причины дефицита времени и его инвентаризация. Классические техники деловой активности: Основы и принципы делегирования. Правила делегирования. Понятие успеха- неуспеха. Система критериев успеха.	2
5	Поглотители времени. Ресурсы времени. Хронофаги: понятие и их виды. Оценка использования времени, выявление базовых и второстепенных дел. Способы выявления хронофагов. Оптимизация стандартных процессов деятельности и временных затрат. Заповеди распределения времени руководителем. Правило TRAF. Технические формажоры. Ассертивность в тайм- менеджменте. Анализ и работа с «поглотителями» времени.	2
6	Мотивация в тайм-менеджменте. Мотивация и мотивы деятельности. Мотивация в тайм-менеджменте как условие достижения цели. Соответствие внутренней мотивации поставленным целям. Маленькие хитрости» самомотивации. Преобразование «цели» в «путь» достижения промежуточных целей. Правила формулы успеха. Оптимизация персональной деятельности менеджера.	2
7	Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом.	3

№ Л	Раздел дисциплины и его содержание	Объем часов
	Понятие стресса и его динамики. Грамотное планирование рабочего времени и рациональное распределение обязанностей между сотрудниками. Методы рационального использования времени как способ предупреждения стресса. Повышение фрустрационной стрессоустойчивости. ГЭД личности.	
8	Отдых как условие успешного тайм-менеджмента. Индивидуальные биоритмы человека: определение своих биоритмов Сознательное использование своих возможностей в процессе управления течением имеющегося в распоряжении времени. Переключение в отдыхе с работы и восстановление сил. Творческая лень. Эффективный сон. Переживание момента. Развитие качеств, необходимых для успешного корпоративного тайм-менеджмента	3

3.2.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (Пз) или СЕМИНАРЫ (С) – 18 ЧАСОВ

Проводится 5 ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ и СЕМИНАРОВ ПО СЛЕДУЮЩИМ ТЕМАМ:

№ Пз (С)	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем часов	Раздел (модуль) дисциплины	Методы контроля
1	Тайм-менеджмент Видеопрезентация и обсуждение рефератов на темы: - Период тейлоризма в развитии ТМ (Ф.Тейлор, А.Н.Гастев, П.М.Керженцев) - Период "классического" тайм-менеджмента и его представители - Л.Й.Зайверт о рациональном использовании времени. - Система управления временем Б. Франклина. - Система хронометража А.А. Любичева, - Теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) Г.С. Альтшуллера. - Концепция Ст. Кови о достижении личностной зрелости.	4	1	Кр. № 1
2	Тайм-менеджмент, его значение Индивидуальная работа студентов с раздаточным материалом о сущности и назначении ТМ. - прочитать; - кратко ответить письменно на вопросы (5 вариантов); - подготовиться к устному сообщению по указанной теме («Древние философы о времени и его рациональном использовании», «Сущность ТМ», «Зачем современному деловому человеку ТМ?», «Концепции контроля времени гарвардской школы бизнеса», «Временная компетентность менеджера. и т.п.)	3	2	Кр. № 2
3	Целеполагание 1. УПР. «15 желаний» 1. Запись 15 желаний 2. Анализ желаний с позиций критериев и характеристик цели КИНДР (конкретность, измеримость, назначенность, достижимость, реалистичность.) 3. Коррекция наиболее значимых для субъекта целей. Любая жизненная цель, «пропущенная» через все критерии, обретает законченный образ или отклоняется как несостоятельная. УПР, 2 «Дерево целей» (проводится в микрогруппах) 1. Выбор «фирмы» и вида деятельности на рынке услуг	4		Кр. № 2

№ Пз (С)	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем часов	Раздел (модуль) дисциплины	Методы контроля
	2. Определение направлений, задач, мероприятий для достижения поставленных целей. 3. Презентация и анализ полученных результатов. 4. Коррекция «дерева целей». УПР. 3. Построение личного «дерева» или составление плана мероприятий по достижению 2-3 целей из 1 упр. на выбор.			
4	Инструменты планирования в ТМ УПР.1 «Уточнение своих приоритетов» (по методу ABC) (работа ведется в парах или тройках) Ситуация: Вы –руководитель успешно развивающейся фирмы. 1. составить список своих всех будущих задач; 2. систематизировать их по важности и установить очередность; 3. пронумеровать эти задачи; 4. оценить задачи соответственно по категориям А, В и С; 5. задачи категории А (15 % общего их количества) решает первый руководитель; 6. задачи категории В (20 %) подлежат перепоручению; 7. задачи категории С в силу своей малозначимости подлежат обязательному перепоручению. 8. Анализ полученных результатов. УПР. 2 «Матрица Эйзенхауэра» (индивидуальная работа) 1. Записать все свои дела на ближайшие 10 дней 2. Распределить их по группам, используя два основных критерия - важность и срочность. УПР,. 4 «Аудит времени» (вариант 2 - сетка) 1. Составить сетку затрат своего времени за прошедшую неделю (ниже пример сетки) и проанализировать с точки зрения рациональности использования временных ресурсов (задание дается заранее). 2. проанализировать, на что и сколько ушло времени. 3. исследовать свои резервы.	3	3	Р № 1
5	Поглотители времени. Ресурсы времени. УПР.1 «Определение воров , или поглотителей своего времени» 1.Работа в микрогруппе. Устно проговаривают, что именно можно назвать «ворами» времени, . 2.Индивидуально заполняют 1 столбик таблицы по предложенному образцу. Найти не менее 7-10 «воров» времени, кроме указанных. 3. Работа в микрогруппе. Устно анализируются причины появления «воров» и определяются способы борьбы с ними. 4. Индивидуально заполняется 2 и 3 столбики. 5. Анализ полученных результатов в микрогруппе, коллективная коррекция методов борьбы с хронофагами. УПР. 2 «Правильно выражай мысли» Один из «воров» - неумение точно и кратко говорить. Работа с раздаточным материалом в микрогруппах согласно заданиям. 1. Отдать распоряжение 2. Сообщить кратко полученную информацию	4		Р № 1

№ Пз (С)	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем часов	Раздел (модуль) дисциплины	Методы контроля
	3. Выразить свое отношение к происходящему в отделе 4. Выразить удовлетворение полученными работником результатами его исследований.			

3.2.3. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛР).

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

3.2.4. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

При изучении данной дисциплины применяются следующие инновационные формы учебных занятий.

- Мозговой штурм (атака).
- Работа в команде (в группах).
- Ролевая игра.
- Имитационная игра.
- Тренинг.
- Мастер-класс.
- Выступление обучающегося в роли обучающего.
- Решение ситуационных задач.
- Интерактивные лекция.
- Дискуссия.

При этом предусматривается использование таких вспомогательных средств, как мультимедийный проектор, ноутбук, интерактивная доска, раздаточные материалы (бланки для анкетирования и тестирования).

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

На самостоятельную работу обучающихся, согласно учебному плану, отводится – 36 часов.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- проработку прослушанных лекций, учебного материала, перенесенного с аудиторных занятий на самостоятельную проработку, изучение рекомендованной литературы – 4 часа;
- подготовку к практическим занятиям и семинарам – 4 часа;
- написание рефератов – 3 часа;
- подготовку к контрольным работам – 6 часов;
- выполнение других видов самостоятельной работы – 19 часов.

3.3.1. РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИЕ (РГР) РАБОТЫ И(ИЛИ) ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ (ДЗ).

Расчетно-графические работы и домашние задания рабочей программой не предусмотрены.

3.3.2. РЕФЕРАТ -3 ЧАСА

Выполняется 1 реферат. Рекомендуются следующие темы рефератов:

№ п/п	Рекомендуемые темы рефератов	Объем часов	Раздел дисципли ны
1.	Период тейлоризма в развитии ТМ (Ф.Тейлор, А.Н.Гастев, П.М.Керженцев).	3	1
2.	Период "классического" тайм-менеджмента и его представители	3	
3.	Л.Й.Зайверт о рациональном использовании времени.	3	2
4.	Система управления временем Б. Франклина	3	3
5.	Система хронометража А.А. Любищева	3	
6.	Теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) Г.С. Альтшуллера.	3	1

7.	Концепция Ст. Кови о достижении личностной зрелости	3	
8.	Методологии Дэвида Аллена - Getting Things Done, или искусство продуктивности без стресса.	3	3
9.	Грамотная организация подготовки студента к экзаменам с позиций ТМ.	3	2
10.	Критические размышления о тайм-менеджменте (Андрей Беляков, Е.Чичваркин и др.)	3	3
11.	Тайм-менеджмент для работающей женщины – это реально?	3	1
12.	Инструменты управления временем и их эффективность в управленческой деятельности	3	1
13.	От «Time is Money» к ««Time is Life». Анализ парадигм.	3	1
14.	Японские методы управления временем с позиций российского менталитета	3	1
15.	Может ли беспорядок быть эффективным, или метод ограниченного беспорядка (Ф.Дэвид, Э.Абрахамсон, Г. Архангельский и др.)	3	3
16.	Система кайдзен и ее сущностные характеристики.	3	3
17.	Организационные меры управления стрессами	3	3
18.	Факторы стресса, связанные с организацией и влияющие на стрессоустойчивость	3	3
19.	Лайф-менеджмент: искусство управления собственной жизнью	3	1
20.	Аудит своего времени. Как и зачем его проводить?	3	2

3.3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (КР) – 6 ЧАСОВ

Выполняются 2 контрольные работы по следующим темам:

№ Кр	Тема контрольной работы	Объем часов	Раздел дисциплины
1.	Тайм-менеджмент его значение в планировании работы	3	1
2	Методы, инструменты планирования в тайм-менеджменте	3	2

3.3.4. РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (РК).

Рубежный контроль рабочей программой не предусмотрен.

3.3.5. ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (ДР) – 19 ЧАСОВ

Другие виды самостоятельной работы относятся к нерегламентированной самостоятельной работе обучающихся, связанной с углубленным изучением отдельных тем или разделов дисциплины, их творческой деятельностью, развитием личностных качеств и т.д. Конкретные формы других видов самостоятельной работы обучающийся выбирает самостоятельно или по рекомендации преподавателя в ходе изучения дисциплины.

К рекомендуемым другим видам самостоятельной работы обучающегося по дисциплине относятся методики самообследования при помощи анкетирования и тестирования личностного и профессионального развития, прошедшие апробацию отечественной психологической наукой и практикой.

3.3.6. КУРСОВОЙ ПРОЕКТ (КП) ИЛИ КУРСОВАЯ РАБОТА (КР).

Курсовой проект или курсовая работа учебным планом не предусмотрены.

4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные средства по всем заявленным в рабочей программе видам аудиторной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся, формам контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся,

утвержденные критерии оценки по ним и методика начисления рейтинговых баллов, а также перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся, установленных ФГОС ВО или их элементов) и отнесенные к ним планируемые результаты обучения (знания, умения и навыки), представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине, который сформирован как отдельный документ и структурно входит в состав учебно-методического комплекса дисциплины.

4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки текущей успеваемости используются следующие формы текущего контроля:

№ п/п	Раздел дисциплины	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции	Текущий контроль результатов обучения, баллов (мин./макс.)
1	1	Введение в тайм-менеджмент	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	8/12
2		Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	8/12
3		Целеполагание. Виды планирования	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	2/6
		Всего за модуль		18/30
1	2	Инструменты и методы планирования и распределения времени	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	8/12
2		Поглотители времени. Ресурсы времени.	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	8/12
3		Мотивация в тайм-менеджменте	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	2/6
		Всего за модуль		18/30
1	3	Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	12/20
2		Отдых как условие успешного тайм-менеджмента	ОК-6 ПК-2 ДПК-1 ДПК-2	12/20
		Всего за модуль		24/40
		Выполнение и защита курсового проекта (КП) или курсовой работы (КР) (при наличии и необходимости)	-	-
Итого:				60/100

4.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки результатов изучения дисциплины используются следующие формы промежуточной аттестации:

Семестр	Разделы дисциплины	Форма промежуточного контроля	Проставляется ли оценка в приложение к	Промежуточная аттестация, баллов (мин./макс.)
---------	--------------------	-------------------------------	--	---

			диплому	
1	1-3	<i>Зачет (Зач)</i>	да	—

Обучающийся, выполнивший все предусмотренные учебным планом задания и сдавший все контрольные мероприятия по текущему контролю результатов обучения и прошедший промежуточную аттестацию, получает итоговую оценку по дисциплине за семестр в соответствии со шкалой:

Рейтинг	Оценка на экзамене, дифференцированном зачете	Оценка на зачете
85 – 100	отлично	зачет
71 – 84	хорошо	зачет
60 – 70	удовлетворительно	зачет
0 – 59	неудовлетворительно	незачет

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

5.1.1. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Архангельский Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент: энциклопедия решений / Г.А. Архангельский— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2017.— 212 с.
2. Тайм-менеджмент: полный курс : учеб. пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под ред. Г. А. Архангельского. – Электрон. текстовые дан. – Москва :Альпина Паблишер, 2012.- 311 с.
3. Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.А. Реунова— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 103 с.

Дополнительная литература:

1. Брайан Трейси Тайм-менеджмент по Брайану Трейси: как заставить время работать на вас/ Трейси Брайан— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 302 с.
2. Мрочковский Н. Экстремальный тайм-менеджмент / Н. Мрочковский, А. Толкачев— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.—214 с.

5.1.2. УЧЕБНЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К КОНТАКТНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Блюм М.А. Этика деловых отношений: Учебное пособие для студ. образов. учрежд. сред. проф. образов. / Б.И. Герасимов, Н.В. Молоткова. – М.: Форум, 2012. – 222 с. - (Профессиональное образование).
2. Королева Н.А. Психология и педагогика: Учебно-метод. пособие для студ. всех спец. и форм обуч. / Н.М. Наретя, Э.П. Соломахо. – 2-е изд. – М.: МГУЛ, 2005. – 27 с.
3. Павелко Н.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие для студ. вузов / С.О. Павлов. – М.: КНОРУС, 2012. - 495 с.
4. Самыгин С.И. Психология и педагогика: Учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. - М.: КНОРУС, 2012. – 474 с. - (Для бакалавров).
5. Соломахо Э. П. Педагогика: Учеб. пособие для студ. Спец. 050501(030500) «Профессиональное обучение» и аспирантов/ Л.Б. Бахтигулова. – М.: МГУЛ, 2009. – 72 с.
6. Утлик Э.П. Психология личности: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психологическим специальностям. - 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 315 с. - (Высшее профессиональное образование. БАКАЛАВРИАТ).

5.1.3. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

7. Конституция Российской Федерации (с гимном России). – М.: Проспект, 2018. – 32 с.

5.1.4. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» И ДРУГИЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/anticorruption>
2. <https://www.tltsu.ru/instituty/institut-mashinostroeniya/engineering-code-of-ethics.php>

3. <https://psychojournal.ru>
4. <https://psy-practice.com>
5. <http://artpsiholog.ru/>

5.2. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ДРУГИЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При изучении данной дисциплины используется следующие информационные технологии, программное обеспечение, электронно-библиотечные системы, электронные образовательные среды, информационные справочные системы и другие средства, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

№ п/п	Информационные технологии, включая программное обеспечение, информационные справочные системы и другие используемые средства	Раздел дисциплины	Вид контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы
1	Операционная система Windows 10 (лицензионная)	1-3	Практические занятия (семинары)
2	Open Office (программа находится в свободном доступе)	1-3	Практические занятия (семинары)

5.3. РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

При изучении данной дисциплины используются следующий раздаточный материал:

№ п/п	Раздаточный материал	Раздел дисциплины	Вид контактной работы обучающихся с преподавателем
1	Бланки для практических занятий	1-3	Практические занятия (семинары)

5.4. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При проведении промежуточной аттестации для оценки результатов изучения дисциплины вынесены следующие вопросы:

1. Тайм-менеджмент как составляющая самоменеджмента.
2. Две концепции контроля времени: управление и руководство временем.
3. «Советский ТМ». Система хронометража А.А. Любичева, Теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) Г.С. Альтшуллера, система организации времени А.Н.Гастева, П.М.Керженцева.
4. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.
5. Принципы, правила и критерии постановки целей. КИНДР, SMART-цели.
- 6.Определение приоритетов в планировании рабочего времени. Жесткий – гибкий алгоритм планирования.
- 7.Концепция Ст. Кови о достижении личностной зрелости.
- 8.Принципы и инструменты успешного тайм-менеджмента.
9. Ассертивность в тайм-менеджменте. Модели ассертивного и блокирующего поведения.
10. Оценка использования времени. Аудит времени.

- 11.Хронофаги: понятие и их виды. Анализ и работа с «поглотителями» времени.
- 12.Современный тайм-менеджмент (конец XX - начало XXI), основные характеристики.
13. Преобразование «цели» в «путь» достижения цели-мечты. Правила формулы успеха.
14. Планирование как фактор внедрения технологий тайм-менеджмента.
15. Самомотивация. «Маленькие хитрости» самомотивации. Роль эмоций в процессе самомотивации.
16. Оптимизация персональной деятельности менеджера.
17. Влияние индивидуальных особенностей характера на способы организации деятельности.
18. Отдых как условие успешного тайм-менеджмента.
19. Стресс. Способы противостояния стрессу менеджера с использованием техник ТМ. ГЭД личности.
20. Система личного тайм-менеджмента.
- 21.Сущность, содержание и предпосылки возникновения тайм-менеджмента, основные этапы его зарождения и развития.
- 23.Эволюция теории об эффективной организации времени во второй половине XX века.
24. Основные принципы системы Б. Франклина.
25. Теория личностного развития творческой личности А.А.Любичева.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

При изучении данной дисциплины используются следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование и номера специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Раздел дисциплины	Вид контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся
1	Учебная аудитория (ГУК-358)	Стол аудиторный - 12 шт, стол письменный 1200 - 2 шт, стол письменный 1600 - 1 шт, стол читательский - 4 шт, стул ученический - 36 шт, тумба приставная 4-ящичная - 2 шт, шкаф книжный - 1 шт, шкаф АМ 2091 - 1 шт. Проекционный экран переносной 1,5*2 - 1 шт., Доска для записи маркером - 1 шт. Проектор Epson EB-X 31 - 1 шт.	1-3	Лекции, практические занятия, промежуточная аттестация

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обязательными требованиями для обучающихся являются:

- посещение лекционных и практических занятий, консультаций;
- выполнение заданных видов текущего контроля и самостоятельной работы.

Основой подготовки обучающегося по дисциплине в условиях высшего учебного заведения является самоподготовка. Именно поэтому студент обязан самостоятельно закреплять материал, усвоенный на занятиях, и осваивать материал, указанный в рабочей программе как предназначенный для самостоятельного освоения, при помощи работы с источниками информации.

При выполнении самостоятельной работы студент имеет право на консультации преподавателя. Преподаватель обязан в начале изучения дисциплины довести до сведения студентов рабочую программу дисциплины, включая настоящие методические указания.

Для эффективного планирования времени на освоение материала дисциплины рекомендуется выполнять задания в сроки, указанные преподавателем. Лекционный материал подлежит актуализации до запланированного практического или семинарского занятия по данной теме. Для более прочного усвоения лекционного материала рекомендуется привлекать основные и дополнительные источники, ресурсы сети Интернет. В целях прочного освоения материала практических и семинарских занятий, необходимо в указанные сроки выполнять задания, выдаваемые преподавателем, в том числе контрольные и психологические тесты, позволяющие как проводить психологическую диагностику личности, так и осуществлять закрепление полученных знаний на практике.

Текущий контроль знаний должен быть произведен в отношении студента непосредственно после изучения модуля дисциплины. Студент, не выполнивший задания текущего контроля, до промежуточной аттестации не допускается.

В связи с распространенностью недостоверных и ненаучных источников психологической информации, студенту рекомендуется консультироваться с преподавателем относительно достоверности того или иного источника. При изучении дисциплины не рекомендуется использовать источники в сети Интернет, содержащие готовые рефераты. Необходимо применять указанные преподавателем литературные источники, находящиеся в открытом доступе статьи, аналитические материалы и другие оригинальные источники информации

Студент имеет право предложить собственную тему реферата, не входящую в выданный примерный список, предварительно утвердив ее у преподавателя.

При написании реферата необходимо неукоснительно соблюдать требования ГОСТ 2.105 – 95 ЕСКД. Общие требования к текстовым документам; ГОСТ 7.32 – 2001 Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления; ГОСТ 7.9 – 95 Реферат и аннотация. Общие требования; ГОСТ 7.12 – 1993 Сокращение слов на русском языке; ГОСТ 7.54 – 88 Представление численных данных о свойствах веществ и материалов в научно-технических документах; ГОСТ 7.1 – 2003 Библиографическая запись.

Защита реферата производится в учебной группе. Регламент выступления обучающегося составляет 7-10 минут. Обучающийся имеет право подготовить письменный конспект своего выступления и пользоваться им как опорой. В то же время, чтение реферата или же опорного конспекта является признаком того, что студент материалом реферата не владеет. По окончании защиты обучающемуся задаются вопросы, как учебной группой, так и преподавателем. При защите настоятельно рекомендуется использовать технические средства обучения, в частности, подготовить презентацию (примерный объем — 10-15 слайдов, формат файла — совместимый с программным обеспечением Open Office).

Важнейшим условием успешного изучения курса «Этика и психология в профессиональной деятельности» является систематическая работа обучающегося над изучением материала.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

В ходе изучения дисциплины преподаватель обязан осуществлять контроль:

- посещения лекционных и практических занятий, консультаций;
- выполнения заданных видов текущего контроля и самостоятельной работы.

При выполнении самостоятельной работы преподаватель осуществляет консультирование студентов. Преподаватель в начале изучения дисциплины доводит до сведения студентов содержание рабочей программы дисциплины.

В целях прочного освоения материала практических и семинарских занятий преподаватель организует самостоятельную работу студентов, в том числе контрольные и психологические тесты, позволяющие как проводить психологическую диагностику личности, так и осуществлять закрепление полученных знаний на практике.

Текущий контроль знаний должен быть произведен в отношении студента непосредственно после изучения модуля дисциплины. Студент, не выполнивший задания текущего контроля, до промежуточной аттестации не допускается.

В ходе написания реферата преподаватель предоставляет примерные темы, указанные в рабочей программе. В случае, если студент предлагает свою тему, преподаватель проверяет ее на соответствие программе дисциплины, на соблюдение принципа научности (что связано с распространенностью т. н. «популярной психологии») и помогает студенту, при необходимости, тему скорректировать.

При изучении дисциплины преподаватель оказывает консультативную помощь в подборе источников информации. В связи с распространенностью недостоверных и ненаучных источников психологической информации, а также источников, личной и профессиональной этике не соответствующих, преподаватель консультирует студента относительно достоверности того или иного источника. Не рекомендуется использовать источники в сети Интернет, содержащие готовые рефераты. Преподаватель рекомендует литературные источники, находящиеся в открытом доступе статьи, аналитические материалы и другие оригинальные источники информации.

При проверке оформления реферата преподаватель строго контролирует соблюдение требований ГОСТ 2.105-95 ЕСКД. Общие требования к текстовым документам; ГОСТ 7.32 – 2001 Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и

правила оформления; ГОСТ 7.9-95 Реферат и аннотация. Общие требования; ГОСТ 7.12 – 1993 Сокращение слов на русском языке; ГОСТ 7.54-88 Представление численных данных о свойствах веществ и материалов в научно-технических документах; ГОСТ 7.1 – 2003 Библиографическая запись.

Защиту реферата преподаватель организует в учебной группе. Регламент выступления обучающегося составляет 7-10 минут. Обучающийся имеет право подготовить письменный конспект своего выступления и пользоваться им как опорой. В то же время, преподавателю следует обратить внимание, что чтение реферата или же опорного конспекта без обращения внимания на аудиторию является признаком слабого владения темой. По окончании защиты обучающемуся задаются вопросы, как учебной группой, так и преподавателем. При защите преподаватель рекомендует использовать технические средства обучения, в частности, подготовить презентацию (примерный объем – 10-15 слайдов, формат файла – совместимый с программным обеспечением Open Office).