

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

Д.Ю. Баланев

2020 г.



Рабочая программа дисциплины
Тайм-менеджмент

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль подготовки
Психолог в социальных практиках

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Томск
2020

1. Код и наименование дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 Тайм-менеджмент

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Относится к вариативной части ООП, является дисциплиной по выбору.

Задачи освоения дисциплины

- формирование общих представлений о сущности и типах управления временем;
- совершенствование навыков управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности;
- повышение личной эффективности и освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени.

3. Год/годы и семестр/семестры обучения

1 год обучения, 1 семестр.

4. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия:

Нет.

5. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, из которых 28 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (28 часов – занятия семинарского типа) 44 часа составляет самостоятельная работа обучающегося. Форма итогового контроля – зачет.

6. Формат обучения

Очная форма работы (аудиторная).

7. **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы** *(заполняется в соответствии с картами компетенций)*

Формируемые компетенции <i>(код компетенции, уровень (этап) освоения)</i>	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-6, 1 уровень	Владеть: Категориальным аппаратом, позволяющим эксплицировать специфику и смыслы явлений, изучаемых психологической наукой В (ПК-6) –I Уметь: Сформулировать проблему, объект, предмет, гипотезу и поставить исследовательскую или практическую задачу в соответствии с ситуацией У (ПК-6) –I Знать: Специфику постановки исследовательских и практических задач в отношении различных масштабов и уровней сложности психологических явлений 3 (ПК-6) –I

8. Содержание дисциплины (модуля) и структура учебных видов деятельности

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	
Раздел 1. Введение в тайм-менеджмент				
Тема 1. Основы тайм-менеджмента.			2	4
Тема 2. Значение тайм-менеджмента в планировании учебного и рабочего процесса			2	6
Раздел 2. Персональная эффективность				
Тема 2.1. «Поглотители времени». Способы минимизации неэффективных расходов времени.			4	6
Тема 2.2. Феномен «целеполагания». Принципы целеполагания.			4	6
Тема 2.3. Мотивация и самомотивация в тайм-менеджменте. Разбор специфики феномена мотивации и внешних и внутренних факторов ее формирования			4	6
Тема 2.4. Инструменты и методы планирования и распределения времени.			4	6
Тема 2.5. Организация личного времени. Анализ личной эффективности. Классификация расходов времени. Техники и приемы тайм-менеджмента.			4	6
Тема 2.6. Отдых как условие успешного тайм-менеджмента.			4	4
Итого	72	0	28	44

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения индивидуальных заданий, написания эссе, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

10. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

11. Ресурсное обеспечение:

• Литература (основная):

1. Кулов С.К. Тайм-менеджмент: принципы эффективной организации работы руководителя / С.К. Кулов - Владикавказ : Терские ведомости , 2015. – 289 с.
2. Петрова Т.Э. Организация работы с молодежью: учебное пособие / Т. Э. Петрова, И. Э. Петрова - Москва : Альфа-М [и др.] , 2015. – 207 с.
3. Парабеллум А.А. Прорыв! 11 лучших тренингов по личностному росту / А.А. Парабеллум, Н.С. Мрочковский, А.И. Толкачев и др. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер , 2013. – 350 с.

• Литература (дополнительная):

- Аверина А.Ж. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева / А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И. А. Васильева и др. - Москва : Смысл , 2011. – 679 с.
- 2. Глухова Е.С. Тайм-менеджмент: личная эффективность. Учебно-методическое пособие / Е.С. Глухова - Томск : Томский государственный университет , 2012. – 62 с.
- 3. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. Учебное пособие / Е.А. Горбатова – СПб.: Речь, 2008. - 317 с.

• перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

- Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://trepsy.net>
- 2. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru>
- 3. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия [Электронный ресурс] / Леванова Е.А., Телегина И.О., Волошина А.Г. и др. - СПб: Питер. – 2012. – 144 с. - Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/igra-v-treninge-vozmozhnosti-igrovogo-vzaimodejstviya-read-296823-1.html>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины Мультимедийный проектор, компьютер, интерактивная доска, флипчарт, в курсе используются видеоматериалы. Microsoft Windows XP, пакет статистических программ SPSS, версия 18.0 (SPSS Inc., USA).

12. Язык преподавания.

Русский язык.

13. Преподаватель (преподаватели).

Автор – Асютина Оксана Николаевна, кафедра общей и педагогической психологии, факультет психологии НИ ТГУ, старший преподаватель.

Рецензент – Лукьянов Олег Валерьевич, доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии личности.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета психологии Томского государственного университета от 28 мая 2020 года, протокол № 7.