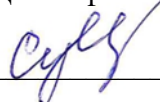


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Философский факультет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан философского факультета

 Е.В. Сухушина

«04» июля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Основы тайм-менеджмента**

по направлению подготовки

**39.03.02 Социальная работа**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Социальная работа»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2022**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.09

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 А.Ю. Рыкун

Председатель УМК

 Т. В. Фаненштиль

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-6.1 Распределяет время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач.

ИУК-6.2 Планирует перспективные цели деятельности с учетом имеющихся условий и ограничений на основе принципов образования в течение всей жизни.

ИУК-6.3 Реализует траекторию своего развития с учетом имеющихся условий и ограничений.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– формирование навыка, позволяющего целенаправленно распределять время и рассчитывать ресурсы для достижения поставленных задач.

- освоение техник для последующей постановки перспективных целей и составления плана по их достижению, с учетом существующих возможностей и ограничений.

- освоение основных концепций тайм-менеджмента и построение на их основе траектории саморазвития.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части Б1.О образовательной программы и является обязательной для изучения.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 3, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: социальная информатика, социология, критическое мышление и письмо.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

– лекции: 10 ч.;

– практические занятия: 22 ч.;

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

Тема 1. Время как ценный ресурс

История появления тайм-менеджмента. Виды времени. Проактивный и реактивный стили жизни. Хронофаги и способы с ними. Хронометраж как система учета и контроля расходованного времени. Прокрастинация как пример наиболее распространенной проблемы современности. Причины прокрастинации и способы ее профилактики и предотвращения.

## Тема 2. Целеполагание и планирование

Ценности как основа целеполагания. Цели и ключевые сферы жизни. Колесо баланса. SMART-цели и надцели. Основные правила планирования. Приоритизация или правила расстановки приоритетов.

## Тема 3. Способы повышения личной эффективности

Основные подходы к пониманию личной эффективности. Продуктивные методы мотивации: «лягушки» и «слоны», промежуточная радость, метод «помидора». Правила планирования отдыха.

### 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, решения кейсов и задач на семинарских занятиях, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Критерии оценивания для текущей аттестации и типовые задания представлены в фонде оценочных материалах. В полном объеме фонд оценочных материалов хранится на кафедре социальной работы.

### 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

**Зачет в третьем семестре** проводится в виде прохождения теста, решения задач и выполнения итогового задания.

Первая часть представляет собой тест из 15 вопросов, проверяющих УК-6.1.

Вторая часть состоит из задач, проверяющих УК-6.2.

Третья часть представлена в виде итогового задания, проверяющего УК-6.3.

Критерии оценивания для промежуточной аттестации, а также типовые задания представлены в Фонде оценочных материалов. В полном объеме фонд оценочных материалов хранится на кафедре социальной работы.

### 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=20579>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в виде фонда оценочных материалов.

в) План практических занятий по дисциплине представлен в фонде оценочных материалов.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов размещены в ЭОИС НИ ТГУ.

### 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Архангельский Г. А. Тайм-менеджмент. Полный курс. - Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2016. - 311 с. URL: <http://new.znanium.com/go.php?id=925383>

2. Кнапп Д. Найди время. Как фокусироваться на главном: пер. с англ. / Джейк Кнапп, Джон Зерацки. - Москва: Альпина Паблишер, 2019. - 309 с.: ил.

3. Савина Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : Учебное пособие для вузов / Савина Н. В., Лопанова Е. В.. - Москва: Юрайт, 2022. - 162 с

б) дополнительная литература:

1. Архангельский Г. А. Корпоративный тайм-менеджмент: энциклопедия решений / Г. А. Архангельский; [ред. Н. Нарциссова]. - 5-е изд. - Москва: Альпина Паблишер, 2016. - 209, [1] с.: портр., ил.

2. Веснин В. Р. Управление человеческими ресурсами : учебник : [для студентов вузов, аспирантов, преподавателей и др.] / В. Р. Веснин. - Изд. 2-е перераб. и доп. - Москва : Проспект, 2019. - 702 с.: ил., табл.

3. Григорьева П. А. Инновации в тайм-менеджменте / П. А. Григорьева, О. В. Вусович // Инноватика - 2020: сборник материалов XVI Международной школы-конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 23-25 апреля 2020 г., г. Томск, Россия. Томск, 2020. С. 177-180. URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000792816>

4. Планирование деятельности предприятия: Учебное пособие. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 194 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/79780.html>

5. Трейси Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси: как заставить время работать на вас: пер. с англ. / Брайан Трейси; [ред. Н. Казакова]. - 6-е изд. - Москва: Альпина Паблишер, 2017. - 301 с.

6. Хайнц М. С. Позитивный тайм-менеджмент: Как успевать быть счастливым. - Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2016. - 128 с. URL: <http://new.znanium.com/go.php?id=916006>

в) ресурсы сети Интернет:

1. Управление временем. Книги. [Электронный ресурс] – 2022. - URL: <https://www.koob.ru/time/>

2. Организация времени: эффективность, успех развитие [Электронный ресурс] – 2022. - URL: [www.improvement.ru](http://www.improvement.ru)

### 13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### 14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет и проектором

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет и проектором.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

### **15. Информация о разработчиках**

Голдовская Алёна Викторовна, философский факультет, старший преподаватель.