Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт Общественных Наук
Кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности
Протокол от «___» _____201_ г.
№_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.03.01. Технологии тайм-менеджмента»

37.05.02 Психология служебной деятельности
Психология организационного поведения
Специалист
очная

Год набора - 2018

Москва, 2017

к.п.н., доцент., доцент. кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности *(ученая степень и(или) ученое звание, должность)*	Кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности *(наименование кафедры)*	Иваненко К.А. *(Ф.И.О.)*
Заведующий кафедрой акмеологии и психологии профессиональной деятельности (наименование кафедры)	Доктор психологических наук, профессор (ученая степень и(или) ученое звание)	Деркач А.А. (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**Ошибка! Закладка не определена.**
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО 5
3. Содержание и структура дисциплины (модуля).....**Ошибка! Закладка не определена.**
4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**Ошибка! Закладка не определена.**
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) **Ошибка! Закладка не определена.**
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....**Ошибка! Закладка не определена.**
6.1. Основная литература 25
6.2. Дополнительная литература .....**Ошибка! Закладка не определена.**
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы……
6.4. Интернет-ресурсы…….
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....31

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Технологии тайм-менеджмента» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	1 этап (код этапа: УК-6.1)	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
ПК-5	способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач;	1 этап	Способность к дифференциальному анализу критериев и показателей продуктивного функционирования психологических ресурсов.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	УК-6.1	в результате освоения программы слушатели модуля будут знать: способы здоровой организации рабочего и досугового времени
		на уровне умений: **уметь** осуществлять хронометраж, уметь учитывать временные потери

		на уровне навыков: овладеют навыками стратегического планирования собственной деятельности
-	ПК-5 (этап 1)	на уровне знаний: механизмы осуществления хронометража; технологии учёта масштабов временных потерь;
		на уровне умений: уметь планировать и организовывать рабочее и досуговое время
		на уровне навыков: управлять своей деятельностью согласно ресурсно-календарным системам планирования времени

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.03.01. «Технологии тайм-менеджмента» относится к дисциплинам по выбору базовой части дисциплин специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности. Дисциплина «Технологии тайм-менеджмента» изучается на 3 курсе, в 5 семестре, в соответствии с учебным планом.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые дисциплиной Б1.В.ОД.10 «Организационная психология» (3 курс, 5 семестр), Б1.В.ОД.6 «Управленческая команда в служебной деятельности» (3 курс, 6 семестр).

Дисциплина «Технологии тайм-менеджмента» выступает опорой для изучения дисциплин Б1.Б.44.3 «Психология организационных изменений в служебной деятельности» (4 курс, 8 семестр), Б1.Б.44.2 «Руководство и лидерство в служебной деятельности» (4 курс, 8 семестр).

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Предмет, основные понятия оптимизации временного ресурса человека. Временной ресурс в управленческой деятельности.				8		2	Решение кейсов/5 бал. Работа на практическом занятии./15 бал.
Тема 2	Система персонального стратегического планирования времени				8		2	Контрольная работа/20 бал. Работа на практикуме/ 15 бал.
Тема 3	Личное и личностное время				8		2	Работа на практикуме / 15 бал. Решение кейсов/ 5 бал.
Тема 4	Корпоративное управление временем. Философия и технологии				4		2	Работа на практикуме/ 15 бал. Работа на семинаре. Доклад./ 10 бал.
Промежуточная аттестация		36						
	Всего:	**72**			**28**		**8**	

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Предмет, основные понятия оптимизации временного ресурса человека. Временной ресурс в управленческой деятельности

Время, как философская категория. Аристотель, Святой Августин, Э. Кант, М. Хайдеггер. Личное время. Субъективное время. Временной ресурс.

Целеполагание. Мотивация. Хронометраж и система персонального учета. Картина мира человека, управленца. Самоопределение во времени. Приоритеты. Ценности и цели менеджера. Принципы постановки цели и структурировании списка целей. Неоднородность времени и его ограниченность. Планирование через приоритеты.

Тема 2. Система персонального стратегического планирования времени

Целеполагание. Стремление к цели. Актуальное состояние сознания человека и его влияние на достижение результата. Возможности человека, как ресурс и их влияние на персональное время. Динамические характеристики работоспособности, распределенные по временной координате. Поиск персональных ресурсов, оптимизирующих время. Хронофаги. Временное планирование, обусловленное внешними условиями. Контроль и управление личным временем. Делегирование проблем подсознанию. Инструменты актуализации ременного ресурса посредством: интеллект-карт, сетевых графиков, тайм-матриц

Тема 3. Личное и личностное время

Осознание времени как собственного, «суверенного», конечного ресурса. Личностные особенности и ощущение времени. Формирование отношения ко времени. Технологии осознания и управления временем. Формирование собственного стиля управления временем.

Тема 4. Корпоративное управление временем. Философия и технологии.

Система управления организационным временным ресурсом и экономия времени в организации. Личный тайм менеджмент управленцев и корпоративная эффективность. Логика внедрения корпоративного тайм-менеджмента. Время в миссии и целях команды. Организационная стратегия

и время в реализации целей. ТМ-планы в системе коммуникаций и временные матрицы во взаимодействии в команде, компании.

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.03.01. «Технологии тайм-менеджмента» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- дискуссия;
- кейс-задача;
- контрольная работа;
- доклад;
- тест;

4.1.2. Экзамен проводится с применением следующих методов (средств):

- отчет по анализу кейса
- защита доклада
- устный опрос (по билетам)

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые оценочные материалы по теме 1

Предмет, основные понятия оптимизации временного ресурса человека. Временной ресурс в управленческой деятельности.

Кейс-задача

Кейс №1. Проанализируйте типичный или, например, вчерашний день своего коллеги и составьте временную таблицу расхода времени. Выявите зоны и тенденции неэффективного временного ресурса и предложите вариант оптимизации.

Типовые оценочные материалы по теме 2

Система персонального стратегического планирования времени

Контрольная работа

1. Целеполагание. SMART
2. Ресурс человека в связи с его возможностями.
3. Динамика работоспособности во времени.
4. Борьба за время с хронофагами.
5. Методы измерения масштабов временных потерь

Типовые оценочные материалы по теме 3

Личное и личностное время.

Кейс-задача

Кейс №1. Вспомните пословицы о времени и проанализируйте их. Насколько оптимальные данные пословицы согласно тайм-менеджменту.

Кейс № 2. Опишите свое ощущение количественной характеристики времени таких слов как «недолго», «намедни», «как-то раз», «однажды», «в давние времена», «давеча». Какой конкретный временной промежуток описывают данные слова в Вашем восприятии? Сравните с восприятием остальных. Какие объяснения данного эффекта Вы можете привести.

Типовые оценочные материалы по теме 4

Корпоративное управление временем. Философия и технологии

Контрольная работа

1. Особенности системы тайм менеджмента первого лица компании.
2. Особенности управления временным ресурсом в компании.

3. Сложности внедрения корпоративной системы тайм менеджмента в организации.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1 Формируемые компетенции

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	УК-6.1	в результате освоения программы слушатели модуля будут знать: способы здоровой организации рабочего и досугового времени
		на уровне умений: уметь осуществлять хронометраж, уметь учитывать временные потери
		на уровне навыков: овладеют навыками стратегического планирования собственной деятельности
-	ПК-5 (этап 1)	на уровне знаний: механизмы осуществления хронометража; технологии учёта масштабов временных потерь;
		на уровне умений: уметь планировать и организовывать рабочее и досуговое время
		на уровне навыков: управлять своей деятельностью согласно ресурсно-календарным системам планирования времени

4.3.2. Типовые оценочные средства

УК-6.1

Отчет по решению кейса «Хронометраж»

Кейс. С помощью метода «хронометраж» проведите анализ использования ваших временных ресурсов. В течение 4х дней протоколируйте всю вашу деятельность с точностью до 15 минут, после чего проведите анализ полученной информации:

1. с точки зрения пропорций, в которых распределяется Ваше время по сферам жизни (учеба, работа, семья, общение, хобби, спорт и т.д) — результаты представить в виде паевой диаграммы, где каждому сектору соответствует количество часов, которое вы в среднем

тратите на ту или иную деятельность.

2. с точки зрения приближения к мечте (сколько времени за эти 4 дня вы посвятили тому, что действительно приближает к мечте);
3. используя матрицу Эйзенхауэра (срочно/важно).

ПК-5

Темы докладов по курсу

1. Античные представления о времени
2. Философские концепции времени
3. Управление личным временем
4. Управление временем посредством сети Интернет
5. Современные компьютерные технологии управления временем.
6. Диагностика личной эффективности во времени.
7. Временные потери и контроль.
8. Менеджер и хронометраж.
9. Западный тайм менеджмент. Подходы и решения.
10. Тайм менеджмент на примере российский компаний.
11. Формы индивидуального учета личного времени.
12. Формы корпоративного учета времени сотрудников.
13. Личный ежедневник как средство учета времени.
14. Особенности принятия решений во времени.
15. Методы структурирования списка целей.
16. Основные принципы постановки целей.
17. Планирование через приоритеты.
18. Ресурсно-календарный график планирования времени.
19. Ваш авторский органайзер.
20. Управление временем выдающимися представителями бизнеса.
21. Сознание человека и время.
22. Ресурсы сокращения временных затрат.
23. Комплексное решение проблем во времени.

24.Борьба за время с хронофагами.

Вопросы к экзамену

1.Как определить масштабы потерь времени.

2.Оновы управления личным временем.

3.Особенности хронометража временных потерь.

4. Основы западного тайм менеджмента.

5.Связь мышления с эффективным использованием времени.

6.Фиксация расходов времени.

7.Затруднения личности в управлении временем.

8.Способы оценки личной эффективности в связи с временными потерями.

9. От времени к производительности. Механизм связи.

10. Причины временных потерь и опозданий.

11. Положительные и отрицательные стороны планирования в связи с эффективностью во времени.

12.Логика планирования времени.

13.Принциры постановки личностных целей.

14. Неоднородность времени и ограниченность внимания.

15.Особенности планирования через приоритеты, цели, задачи

16.Ресурсно-каленарный график планирования времени.

17.Нормирование, планирование и контроль.

18. Временной контекст.

19.Оптимальное использование времени.

20.Творчество в связи с экономией времени.

21. Стандарты и личная эффективность во времени.

22. Интуитивное время и своевременность.

23. Личный тайм менеджмент и корпоративная эффективность. Особенности взаимосвязи.

24.Корпоративный стандарт организации времени персонала.

25. Ценности, цели компании в связи с временем и временными потерями.

26. Перспективы развития тайм менеджмента в России.

27. Технологии тайм менеджмента: личного и корпоративного.

Таблица 3.

Шкала оценивания

Баллы (рейтинговой оценки)*, %	Оценка	Требования к знаниям
От 81 до 100 баллов	*5, «отлично»*	Студент показал систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам (зачетного) тестового материала для проведения экзамена (зачета); точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебных дисциплин, входящих в вопросы (зачетного) тестового материала, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках

		учебных программ дисциплин (зачетного) тестового материала; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебными программами дисциплин, входящими в вопросы (зачетного) тестового материала; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изученным дисциплинам и давать им критическую оценку.
От 61 до 80 баллов	*4, «хорошо»*	Студент показал достаточно полные и систематизированные знания в объеме вопросов (зачетного) тестового материала; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием учебных дисциплин (зачетного) тестового материала, умение его использовать в решении профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебных программ дисциплин (зачетного) тестового материала; усвоение основной литературы, рекомендованной учебными программами дисциплин, входящими в вопросы (зачетного) тестового материала; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изученным дисциплинам (зачетного)

		тестового материала и давать им сравнительную оценку.
От 31 до 60 баллов	*3,«удовлетворительно»*	Студент показал недостаточно полный объем знаний в рамках вопросов (зачетного) тестового материала; знание части основной литературы, рекомендованной учебными программами дисциплин (зачетного) тестового материала; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебных дисциплин (зачетного) тестового материала, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изученных дисциплин, входящих в вопросы (зачетного) тестового материала.
От 0 до 30 баллов	*2, «неудовлетворительно»*	Отсутствие знаний и компетенции у студента в рамках вопросов (зачетного) тестового материала или отказ от ответа Студент показал фрагментарные знания в рамках вопросов (зачетного) тестового материала; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебными программами дисциплин (зачетного) тестового материала, а также неумение использовать научную терминологию

		дисциплин (зачетного) тестового материала, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок.

4.4. Методические материалы

Таблица 4.

Показатели, критерии и оценивание компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Код компетенции	Код ЗУН	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Предмет, основные понятия оптимизации временного ресурса человека. Временной ресурс в управленческой деятельности	*УК ОС-6 ПК-5*	*З1; З2; З3 У1; У2; В1; В2*	Низкий уровень знаний	Отсутствие знаний и компетенции у студента в рамках вопросов материала или отказ от ответа. Студент показал фрагментарные знания; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой, а также неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок.	Неудовлетворительно
			Удовлетворительный уровень знаний	Недостаточно полный объем знаний; знание части основной литературы; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; слабое владение инструментарием дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в	Удовлетворительно

				основных теориях, концепциях и направлениях.	
			Средний уровень знаний	Полные и систематизированные знания; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения; усвоение основной литературы, рекомендованной учебными; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях	Хорошо
			Высокий уровень знаний	Студент показал систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам (зачетного) экзаменационного материала для проведения экзамена (зачета); точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебных дисциплин, входящих в вопросы (зачетного) экзаменационного материала, умение его эффективно использовать	Отлично

				в постановке и решении учебных и профессиональных задач;способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебных программ дисциплин (зачетного) экзаменационного материала; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебными программами дисциплин, входящими в вопросы (зачетного) экзаменационного материала; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изученным дисциплинам и давать им критическую оценку.	
Система персонального стратегического планирования времени	*УК ОС-6 ПК-5*	*З1; З2; З3 У1; У2; В1; В2*	Низкий уровень знаний	Отсутствие знаний и компетенции у студента в рамках вопросов материала или отказ от ответа. Студент показал фрагментарные знания; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой, а также неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок.	Неудовлетворительно
			Удовлетворительный уровень знаний	Недостаточно полный объем знаний; знание части основной литературы; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными	Удовлетворительно

				лингвистическими и логическими ошибками; слабое владение инструментарием дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях.	
			Средний уровень знаний	Полные и систематизированные знания; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения; усвоение основной литературы, рекомендованной учебными; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях	Хорошо
			Высокий уровень знаний	Студент показал систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам (зачетного) экзаменационного материала для проведения экзамена (зачета); точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически	Отлично

				правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебных дисциплин, входящих в вопросы (зачетного) экзаменационного материала, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных и профессиональных задач;способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебных программ дисциплин (зачетного) экзаменационного материала; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебными программами дисциплин, входящими в вопросы (зачетного) экзаменационного материала; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изученным дисциплинам и давать им критическую оценку.	
Личное и личностное время	*УК ОС-6 ПК-5*	*З1; З2; З3 У1; У2; В1; В2*	Низкий уровень знаний	Отсутствие знаний и компетенции у студента в рамках вопросов материала или отказ от ответа. Студент показал фрагментарные знания; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой, а также неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе грубых стилистических и	Неудовлетворительно

				логических ошибок.	
			Удовлетворительный уровень знаний	Недостаточно полный объем знаний; знание части основной литературы; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; слабое владение инструментарием дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях.	Удовлетворительно
			Средний уровень знаний	Полные и систематизированные знания; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения; усвоение основной литературы, рекомендованной учебными; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях	Хорошо

			Высокий уровень знаний	Студент показал систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам (зачетного) экзаменационного материала для проведения экзамена (зачета); точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебных дисциплин, входящих в вопросы (зачетного) экзаменационного материала, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных и профессиональных задач;способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебных программ дисциплин (зачетного) экзаменационного материала; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебными программами дисциплин, входящими в вопросы (зачетного) экзаменационного материала; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изученным дисциплинам и давать им критическую оценку.	Отлично
Корпоративное	*УК ОС-6*	*31;*	Низкий	Отсутствие знаний и	Неудовле

управление временем. Философия и технологии	*ПК-5*	*З2; З3 У1; У2; В1; В2*	уровень знаний	компетенции у студента в рамках вопросов материала или отказ от ответа. Студент показал фрагментарные знания; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой, а также неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок.	творительно
			Удовлетворительный уровень знаний	Недостаточно полный объем знаний; знание части основной литературы; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; слабое владение инструментарием дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях.	Удовлетворительно
			Средний уровень знаний	Полные и систематизированные знания; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении профессиональных задач; способность самостоятельно применять	Хорошо

				типовые решения; усвоение основной литературы, рекомендованной учебными; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях	
			Высокий уровень знаний	Студент показал систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам (зачетного) экзаменационного материала для проведения экзамена (зачета); точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебных дисциплин, входящих в вопросы (зачетного) экзаменационного материала, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных и профессиональных задач;способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебных программ дисциплин (зачетного) экзаменационного материала; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебными программами дисциплин, входящими в вопросы (зачетного) экзаменационного	Отлично

				материала; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изученным дисциплинам и давать им критическую оценку.	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Для подготовки к практическому занятию, студент использует учебники из списка основной литературы.

2. Для практического занятия необходимо наличие конспекта по изучаемой теме в соответствии с учебным планом.

Алгоритм составления конспекта:

a) Прочитать материал.

b) Сформулировать 6 вопросов по прочитанному материалу.

c) Записать вопрос и ответ на него.

3. Для подготовки к занятиям студент готовит материал по выбранной теме, используя список основной/дополнительной литературы и информационного ресурса.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине(модулю)

6.1. Основная литература

1. Сидорова Н. А.Тайм-менеджмент : создание оптимального расписания дня и эффективная организация рабочего процесса / Н. А. Сидорова, Е. Б. Анисинкова. - М. : Дашков и К, 2014

2. Архангельский Г.А. Тайм - менеджмент. Полный курс. – М., 2012.

3. Аллен Д. как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. – М.,2012.
4. ДеМарко Т. Deadline. Роман об управлении временем. – М. 2012.

6.2. Дополнительная литература

5. Адамс Б. Время. Секреты управления. – СПб, 2016.
6. Азарова О. Тайм менеджмент за 30 минут. – Р-н-Д, 2007.
7. Аллахвердов В. М. Сознание как парадокс (Экспериментальная психологика, т.1). - СПб.: «Изд-во ДНК», 2000.
8. Архангельский Г. Планирование дня / С.В. Бехтерев, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина // Тайм-менеджмент: учеб. пособие. - М.: Маркет ДС, 2012.
9. Ассен М., Берг Г., Питерсма П. Ключевые модели менеджмента. 60 моделей, которые должен знать каждый менеджер, 2-е изд. М.: Бином. Лаборатория знаний, 2011.
10. Берд П. Тайм менеджмент. Планирование и контроль времени. – М., 2014.
11. Гапоненко А.Л., Панкрухин А.П. Стратегическое управление: Учеб. - М.: Омега-Л, 2012.
12. Горбачев А.Г, Котлеев Д.В. Органайзер для руководителя. – М., 2007.
13. Дитмер Р.Э. 151 быстрая идея. Как управлять своим временем. – СПб, 2007.
14. Дод П., Сандхайм Д. 25 лучших способов тайм-менеджмента. Как делать больше, не теряя головы. – СПб, 2013.
15. Еремеев Б. А. О личностном, личном и взаимном в человеческих отношениях. Ананьевские чтения - 2011. Социальная психология и жизнь: Материалы научной конференции, 18-20 октября 2011 г. / Отв. ред. А.Л. Свенцицкий. - СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2011.
16. Калинин С.И. Тайм-менеджмент. Практикум по управлению временем. – СПб, 2006.

17. Калинин, С.И. Принципы планирования / С.И. Калинин. - СПб.: Речь, 2011.
18. Петров А.Н. Стратегическое планирование: 2-е изд. - СПб.: Знание, 2012.
19. Рыжухин А.В. Специфика восприятия времени подростками с ассоциальным поведением. Дис...к. пс. н., Российский университет дружбы народов, М. 2011.
20. Трейси Б. Управляй своим временем и удвой результаты. – М., 2012.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Тема 2. Система персонального стратегического планирования времени.

Вопросы семинарского занятия:

1. Стремление к цели. Целеполагание.
2. Ресурс человека в связи с его возможностями.
3. Динамика работоспособности во времени.
4. Поиск необычных ресурсов, позволяющих экономить время.
5. Борьба за время с хронофагами.
6. Инструменты принятия решений посредством интеллект-карт, тайм-матриц.

Базовый учебник: Архангельский Г.А. Тайм - менеджмент. Полный курс. – М., 2012

Литература:

1. Аллен Д. как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. – М.,2012
2. ДеМарко Т. Deadline. Роман об управлении временем. – М. 2012.

Тема 4. Корпоративное управление временем. Философия и технологии.

Вопросы семинарского занятия:

1. Время внешнее и время внутриорганизационное.
2. Миссия и цели организации во временном контексте.
3. Временные параметры стратегии и достижения целей.
4. Конвертация временного ресурса.
5. Тайм-культура управленческого аппарата и организационное время.

Базовый учебник: Архангельский Г.А. Тайм - менеджмент. Полный курс. – М., 2012

Литература:

1. Аллен Д. как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. – М.,2012
3. ДеМарко Т. Deadline. Роман об управлении временем. – М. 2012.

Самостоятельная работа слушателей

Тема 1. Предмет, основные понятия оптимизации временного ресурса человека. Временной ресурс в управленческой деятельности.

Виды работы:

- Конспектирование
- Повторение и заучивание материала
- Самостоятельное изучение дополнительной литературы по теме

Учебно-методическое обеспечение:

- Конспекты лекции
- Литература:

1. Берд П. Тайм менеджмент. Планирование и контроль времени. – М., 2004.
2. Дитмер Р.Э. 151 быстрая идея. Как управлять своим временем. – СПб, 2007.

3.Калинин С.И. Тайм-менеджмент. Практикум по управлению временем. – СПб, 2006.

Тема 2. Система персонального стратегического планирования времени.

Виды работы:

- Конспектирование
- Повторение и заучивание материала
- Самостоятельное изучение дополнительной литературы по теме
- Подготовка к контрольной работе
- Составление вопросов для поясннения

Учебно-методическое обеспечение:

- Конспекты лекции
- Литература:

1. Архангельский Г. Планирование дня / С.В. Бехтерев, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина // Тайм-менеджмент: учеб. пособие. - М.: Маркет ДС, 2012.
2. Ассен М., Берг Г., Питерсма П. Ключевые модели менеджмента. 60 моделей, которые должен знать каждый менеджер, 2-е изд. М.: Бином. Лаборатория знаний, 2011.
3. Гапоненко А.Л., Панкрухин А.П. Стратегическое управление: Учеб. - М.: Омега-Л, 2012.
4. Калинин, С.И. Принципы планирования / С.И. Калинин. - СПб.: Речь, 2011
5. Петров А.Н. Стратегическое планирование: 2-е изд. - СПб.: Знание, 2012.
6. Трейси Б. Управляй своим временем и удвой результаты. – М., 2004.

Тема 3. Личное и личностное время.

Виды работы:

- Конспектирование
- Повторение и заучивание материала
- Самостоятельное изучение дополнительной литературы по теме

Учебно-методическое обеспечение:

- Конспекты лекции
- Литература:

1. Аллахвердов В. М. Сознание как парадокс (Экспериментальная психологика, т.1). - СПб.: «Изд-во ДНК», 2000.
2. Вудроу Г. Восприятие времени // (Ред.) Стивенс С.С. Экспериментальная психология. В 2-х тт. Т. 2, М., 1963, с. 859-878
3. Еремеев Б. А. О личностном, личном и взаимном в человеческих отношениях. Ананьевские чтения - 2011. Социальная психология и жизнь: Материалы научной конференции, 18-20 октября 2011 г. / Отв. ред. А.Л. Свенцицкий. - СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2011.
4. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986.
5. Рыжухин А.В. Специфика восприятия времени подростками с ассоциальным поведением. Дис...к. пс. н., Российский университет дружбы народов, М. 2011.

Тема 4. Корпоративное управление временем. Философия и технологии.

Виды работы:

- Конспектирование
- Повторение и заучивание материала
- Самостоятельное изучение дополнительной литературы по теме
- Подготовка к семинару
- Написание доклада на выбранную тему
- Подготовка своего выступления по докладу

Учебно-методическое обеспечение:

- Конспекты лекции
- Литература:
    1. Адамс Б. Время. Секреты управления. – СПб, 2006.
    2. Аллен Д. как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. – М.,2012
    3. ДеМарко Т. Deadline. Роман об управлении временем. – М. 2012.
    4. Дод П., Сандхайм Д. 25 лучших способов тайм-менеджмента. Как делать больше, не теряя головы. – СПб, 2008.
    5. Калинин С.И. Тайм-менеджмент. Практикум по управлению временем. – СПб, 2006.

6.4. Интернет-ресурсы

1. Кеннеди Д. Жесткий тайм-менеджмент/ Электронный ресурс: http://time-management.profit-online.ru/ .
2. Организация времени/ Электронный ресурс: http://www.improvement.ru/ .
3. Управляй своим временем/ Электронный ресурс: http://www.plan-your-time.com/ .

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Требования к аудиториям (помещениям) для проведения занятий:

Лекционные занятия проводятся в специальных лекционных залах, оборудованных видео- и мультимедиапроектором, мобильным освещением, микрофоном с усилителем звука, видео-экраном, универсальной доской (мел, маркеры).

Практические занятия проводятся в специальных аудиториях, оборудованных кодоскопом, видео- и мультимедиа-проектором, универсальной доской (мел, маркеры).

Промежуточное и итоговое тестирование проводится в условиях компьютерного класса, обеспеченного специально разработанной программой для компьютерного тестирования, подключенного к сети Интернет.

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Универсальная программа-оболочка для подготовки электронных тестов по различным темам, систематически обновляющийся комплект для электронного тестирования.

Универсальная программа-оболочка для подготовки различных электронных продуктов – учебных пособий, рабочих тетрадей, учебно-методических комплексов.

База данных по психологии и педагогике, включающая обширный перечень, а также электронные варианты классических и современных учебных и учебно-методических материалов (учебников, пособий, диагностических тестов.