

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой психологии
Протокол от «15» сентября 2021 г. № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

ТЕХНОЛОГИИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Б1.В.ДВ.08.01

краткое наименование дисциплины – Технол. тайм-мен.

по направлению подготовки: 37.03.01 Психология

направленность (профиль): «Психологическое консультирование и коучинг»

квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2021 г.

Авторы – составители:

Заведующий кафедрой психологии СИУ – филиала РАНХ и ГС
канд. психол. наук, доцент Войтик И.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	4
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	15
6.1. Основная литература.....	15
6.2. Дополнительная литература.....	15
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	15
6.4. Нормативные правовые документы.....	15
6.5. Интернет-ресурсы.....	15
6.6. Иные источники.....	16
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	17

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

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.08.01 «Технологии тайм-менеджмента» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс - 5	Способен использовать психологические методы и техники, направленные на личностный рост, саморегуляцию и самопрезентацию	ПКс – 5.2	Способность использовать психологические методы и техники, направленные на личностный рост и поддержание психологического здоровья клиентов.

Таблица 2

Код компетенции	Результаты обучения
ПКс -5.2	на уровне знаний: - методов и методик управления собственным, корпоративным и командным временем;
	на уровне умений - видеть взаимосвязь отдельных элементов системы тайм-менеджмента; - формулировать цели и планировать действия по их достижению, используя инструменты тайм-менеджмента;
	на уровне навыков: - сбора, анализа, систематизации информации по теме организации времени.

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

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ.08.01 «Технологии тайм-менеджмента» в соответствии с учебным планом составляет 3 з.е (108 академических часа/ 81 астрономический час), из которых 36 ак.ч. выделены на контактную работу со студентами, 72 ак.ч. выделено на самостоятельную работу обучающихся.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.01 «Технологии тайм-менеджмента» относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору вариативной части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 4 курсе во 2 семестре;- дисциплина изучается после изучения дисциплины Б1.В.11 «Психология общения и переговоров».

Форма промежуточной аттестации – *зачёт*.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации* **	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Тема 1. Основные понятия тайм- менеджмента	18	2		4		12	О
Тема 2	Тема 2. Собственный долгосрочный жизненный план	18	1		5		12	О
Тема 3	Тема 3. Шаги достижения успеха	18	1		5		12	О
Тема 4	Тема 4. Технологии повышения самоорганизации	18	2		4		12	Э
Тема 5	Тема 5. Планирование времени и определение приоритетов	18	2		4		12	Р
Тема 6	Тема 6. Управление временем в кризисной ситуации. Ассертивное поведение как эффективный способ экономии времени	18	2		4		12	К
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		108	10		26		72	Акад.ч.
		3						З.е.
		81						Астр.ч.

*методы текущего контроля: контрольная работа (К), реферат (Р), эссе (Э), опрос (О).

Содержание дисциплины

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Основные понятия тайм-менеджмента	Этнические и гендерные особенности отношения ко времени, предмет, объект тайм-менеджмента, искусство успевать. История развития понятия тайм-менеджмент, основные направления развития дисциплины, методики и методы используемые дисциплиной, подходы к изучения личности, эффективности в рамках рабочего времени.
Тема 2. Собственный долгосрочный жизненный план	Мастер-план как средство планирования и эффективного управления своей жизнью, представления о себе: Я-реальное и Я-идельное, жизненные приоритеты, уровень притязаний, составление жизненного лозунга, использование личного времени, «ловушки времени», «черное время», преодоление промедлений.
Тема 3. Шаги достижения успеха	Ценностно-мотивационная сфера, ключевые аспекты жизни, желания, таланты, способности, уверенности, настойчивость, требования к постановка задач и целей: выполнимость, конкретность, измеримость, позитивность. Влияние самооценки и жизненного планы личности на эффективность деятельности и управление свободным и рабочим временем.
Тема 4. Технологии повышения	График использования времени, учет времени, контроль времени,

самоорганизации	способы экономии времени, правила расчета времени, срочность и важность, рациональное использование времени, постановка приоритетов, делегирование полномочий,
Тема 5. Планирование времени и определение приоритетов	Выстраивание жизненных приоритетов, способы планирования времени, задачи ради достижения целей и шаги, приводящие к решению задач, определение приоритетов по критериям, целеполагание, уровень притязаний.
Тема 6. Управление временем в кризисной ситуации. Ассертивное поведение как эффективный способ экономии времени	Техники совладания со стрессом, анализ возможного развития событий, гендерные, возрастные и этнические особенности реакции на стресс, предвиденье конфликта, способы борьбы с промедлениями в работе. Кризис как стресс и дистресс, принятие решений, ситуации неопределенности, техники принятия эффективного решения, методики и методы принятия решений. Правила экономии времени, умение говорить «нет», как эффективный способ экономии времени, толерантность в ведении переговоров, принципы ведения переговоров, сокращение объемов «ненужной» работы, «укрошение» телефона, переговоры.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Основные понятия тайм-менеджмента	О
Тема 2. Собственный долгосрочный жизненный план	О
Тема 3. Шаги достижения успеха	О
Тема 4. Технологии повышения самоорганизации	Э
Тема 5. Планирование времени и определение приоритетов	Р
Тема 6. Управление временем в кризисной ситуации. Ассертивное поведение как эффективный способ экономии времени	К

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Тема 1. Основные понятия тайм-менеджмента

1. Цель, задачи, объект и предмет изучения в курсе «Управление временем».
2. Основные понятия курса «Управление временем».
3. История становления и предпосылки, приведшие к образованию Тайм-менеджмента как отдельной дисциплины ряда психологических наук.

Тема 2. Собственный долгосрочный жизненный план

1. Каковы правила расчета и учета времени?
2. Какие существуют способы планирования времени?
3. Что представляет собой жизненный план личности?

Тема 3. Шаги достижения успеха

1. Что подразумевается под корпоративным тайм-менеджментом?
2. Что такое командный тайм-менеджмент?
3. Методы и методики, используемые в курсе «Управление временем».

Тема 4. Технологии повышения самоорганизации Типовые темы эссе:

1. Способы борьбы с промедлениями в работе
2. Делегирование полномочий
3. Навыки управления временем
4. Методы НЛП в тайм-менеджменте
5. Самодисциплина как метод тайм-менеджмента
6. Избегание неудач и стремление к успеху в тайм-менеджменте
7. Построение самоуважения как метод тайм-менеджмента
8. Самооценка как важное понятие тайм-менеджмента
9. Психологические комплексы и их влияние на эффективность управления личным временем

Тема 5. Планирование времени и определение приоритетов Типовые темы рефератов

1. Что такое техника расстановки приоритетов.
2. Уровень притязаний как важное понятие тайм-менеджмента
3. Я-реальное и Я-идеальное как объект тайм-менеджмента
4. Тайм-боксинг
5. Установка приоритетов как техника тайм-менеджмента
6. Препятствия на пути концентрации внимания
7. Позитивное мышление в тайм-менеджменте

8. Метод визуализации в тайм-менеджменте
9. Аффирмация или самовнушение как методика тайм-менеджмента
10. Выявление негативных убеждений как способ самоэффективности в тайм-менеджменте

Тема 6. Управление временем в кризисной ситуации. Ассертивное поведение как эффективный способ экономии временем

Типовые вопросы к контрольной работе

1. Какие способы экономии времени выделяют?
2. Что такое копинг-стратегии?
3. Какие способы совладания со стрессом выделяют?
4. Какие существуют принципы ведения переговоров?
5. Что такое ассертивность?
6. Какие существуют техники «укрошения телефона»?
7. Какие способы принятия ответственности выделяют в психологической практике?

4.3 Промежуточная аттестация

4.3.1 Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс - 5	Способен использовать психологические методы и техники, направленные на личностный рост, саморегуляцию и самопрезентацию	ПКс – 5.2	Способность использовать психологические методы и техники, направленные на личностный рост и поддержание психологического здоровья клиентов.

Таблица 6

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
2 этап - ПКс-5.2 Способность использовать психологические методы и техники, направленные на личностный рост и поддержание психологического здоровья клиентов.	Способен применять различные психологические технологии, ориентированные на личностный рост и сохранность психологического здоровья клиентов (сотрудников организации). Способен оценивать эффективность применяемых психологических технологий.	Демонстрирует способы применения различных психологических технологий, ориентированных на личностный рост и сохранность психологического здоровья клиентов (сотрудников организации). Посредством психодиагностики оценивает эффективность применяемых психологических технологий.

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет. В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется письменный ответ на вопросы и устное собеседование по билетам.

Типовые оценочные средства

Типовые вопросы для собеседования:

1. Цель, задачи, объект и предмет изучения в курсе «Управление временем».
2. Основные понятия курса «Управление временем».
3. Методы и методики, используемые в курсе «Управление временем».
4. История становления и предпосылки, приведшие к образованию Тайм-менеджмента как

отдельной дисциплины ряда психологических наук.

5. Требования к постановке задач и целей в практике психологических тренингов.
6. Какие способы экономии времени выделяют?
7. Каковы правила расчета и учета времени?
8. Что такое критерии определения приоритетов?
9. Какие существуют способы планирования времени?
10. Что такое копинг-стратегии?
11. Какие способы совладания со стрессом выделяют?
12. Какие существуют способы борьбы с промедлениями в работе?
13. Что такое ассертивность?
14. Какие существуют принципы ведения переговоров?
15. Какие существуют техники «указания телефона»?
16. Что представляет собой жизненный план личности?
17. Что такое техника расстановки приоритетов?
18. Что такое делегирование полномочий?
19. Что подразумевается под корпоративным тайм-менеджментом?
20. Что такое командный тайм-менеджмент?
21. Что включают в себя навыки управления временем?
22. Какие способы принятия ответственности выделяют в психологической практике?

Методические материалы

Шкала оценивания ответа на собеседовании

50-60 баллов выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

28-40 баллов выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

11-27 баллов выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

0-10 баллов выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

Шкала оценивания устного опроса:

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

5 баллов Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно точки зрения норм литературного языка.

3-4 балла Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки

«отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-2 балла Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценки эссе:

Критерии оценки	Балл
Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала. Студент развернуто излагает основные тезисы изучаемых материалов. Приводит свою точку зрения. Соотносит ее с изученным на занятиях материалом.	8-10
Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала. Студент развернуто излагает основные тезисы изучаемых материалов. Свою точку зрения не приводит.	5-7
Объем эссе составляет не более 1 страницы 12 шрифтом через полтора интервала. Студент приводит сжатые тезисы излагаемого на занятиях материала. Свою точку зрения не приводит.	1-4
Эссе не предоставлено. Или содержит неправильную (ошибочную) информацию, не подкрепленную научно-практическими данными.	0

Шкала оценки контрольной работы:

Критерии оценки	Балл
Студент ответил на три вопроса правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	15
Студент написал развернутые ответы по двум вопросам. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. По этим вопросам студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией. На третий вопрос студент дал только тезисный ответ по изучаемым материалам. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	13
Студент написал развернутый ответ по одному на один вопрос. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. На второй и третий вопросы студент дал только тезисные ответы по изучаемым материалам. Не приведен анализ материалов. Нет	11

Критерии оценки	Балл
обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	
Студент ответил на два вопроса правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. По этим вопросам студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	10
Студент не написал развернутого ответ ни по одному вопросу. Но на каждый из них написал тезисные ответы, которые содержат только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	9
Студент не написал развернутого ответ ни по одному вопросу. Но на два вопроса написал тезисные ответы, которые содержат только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	6
Студент ответил на один вопрос правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом.	5
Студент не написал развернутого ответ ни по одному вопросу. Но на один вопрос написал тезисный ответ, который содержит только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	3
Студент не ответил ни на один вопрос правильно	0

Шкала оценки реферата

Критерии оценки	Балл
Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5. Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Автор приводит свою точку зрения и выводы в тексте работы, основанные на анализе литературных источников. В заключении приводятся рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса.	8-10
Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5. Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Автор приводит свою точку зрения и выводы в тексте работы, основанные на анализе литературных источников. В заключении рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса не приводятся.	5-7
Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5.	1-4

Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Однако, автор не приводит свою точку зрения по изучаемому вопросу. В заключении рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса не приводятся.	
Реферат не соответствует изложенным требованиям или не предоставлен преподавателю в срок.	0

Итоговая шкала оценивания по дисциплине

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но достаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутой «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Шкала перевода оценки знаний по 100-балльной системе в эквивалент пятибалльной системы

Баллы по 100-балльной системе	Пятибалльная система оценки
81-100 баллов	Отлично (зачет)
61-80 баллов	Хорошо (зачет)
41-60 баллов	Удовлетворительно (зачет)
40 балл и ниже	Неудовлетворительно (незачет)

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по выполнению рефератов.

Реферат – это краткое изложение в письменном виде содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующей литературы. Цель написания реферата – осмысленное систематическое изложение практической проблемы, темы, приобретения навыка «сжатия» информации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы со справочной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Рекомендуемый объем реферата – 10-12 страниц (за исключением библиографического списка литературы).

Культура оформления текста – неотъемлемая составная часть учебной работы, поэтому следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен по ГОСТу.

Непредставление реферата расценивается как невыполнение учебного плана по дисциплине «Информационные технологии в психологии и основы программирования» может явиться основанием для недопуска к зачёту по данной дисциплине. Студент может выбрать один из двух возможных вариантов подготовки реферата.

Методические рекомендации по выполнению эссе.

Эссе как литературный жанр представляет собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала.

Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе.

Контрольная работа проводится в аудитории. Студентам предлагается ответить на три вопроса письменно. Вопросы задаются последовательно через каждые 10 минут. Для подготовки к контрольной работе студенту необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

Подготовка к зачету.

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и

сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Контрольная работа	<p>Данный вид работы направлен на оценку усвоения знаний по изучаемой дисциплине, а также умения их реплицировать на другие примеры. Контрольная работа выполняется с целью закрепления знаний, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и приобретения навыков самостоятельного понимания и применения знаний по изучаемой дисциплине и навыков работы со специальной литературой. Написание контрольной работы призвано оперативно установить степень усвоения студентами учебного материала дисциплины и формирования соответствующих компетенций. Контрольная работа может включать знакомство с основной, дополнительной и нормативной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в теме и (или) составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, решение конкретных практических задач. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленные вопросы контрольной работы должно показать знание студентом теории вопроса и практического ее разрешения. Контрольная работа выполняется студентом, в срок установленный преподавателем в письменном виде. Перед написанием работы необходимо внимательно ознакомиться с содержанием вопросов (или задачи) по лекции, учебнику, изучить рекомендуемую литературу. Ответы на контрольные вопросы должны быть полными, обстоятельно изложены и в целом раскрывающими содержание вопроса.</p>
Эссе	<p>Эссе представляет собой небольшую, свободного изложения письменную творческую работу, выражающую мнение автора о сущности проблемы.</p> <p>В устной форме подготовленный материал может быть изложен на практическом занятии. Тема эссе может быть выбрана студентом как из предлагаемого и рекомендованного преподавателем перечня, так и самостоятельно. Тема эссе может быть предложена студентом, исходя из его желания и научного интереса.</p> <p>Написание эссе осуществляется самостоятельно путем творческого изложения изученных научных материалов.</p> <p>Важным элементом оформления эссе является корректное указание ссылок на источники использованного материала, информации и приведенных цитат.</p>

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. Мария, Хайнц Позитивный тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : как успевать быть счастливым / Хайнц Мария. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 128 с. — 978-5-9614-4795-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/48442.html>
2. Архангельский, Г. А. Корпоративный тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : энциклопедия решений / Г. А. Архангельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 212 с. — 978-5-9614-5899-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62045.html>
3. Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. А. Архангельский, С. В. Бехтерев, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина ; под ред. Г. А. Архангельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 311 с. — 978-5-9614-1881-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68022.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Мрочковский, Н. Экстремальный тайм-менеджмент [Электронный ресурс] / Н. Мрочковский, А. Толкачев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 224 с. — 978-5-9614-1938-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82406.html>
2. Трейси, Брайан Тайм-менеджмент по Брайану Трейси: Как заставить время работать на вас [Электронный ресурс] / Брайан Трейси ; пер. М. Иутина. — 3-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 302 с. — 978-5-9614-4423-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82536.html>
3. Алек, Маккензи Ловушка времени [Электронный ресурс] : классическое пособие по тайм-менеджменту / Маккензи Алек, Никерсон Пэт ; пер. О. Кривовяз. — Электрон. текстовые данные. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 349 с. — 978-5-00057-248-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39258.html>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы

- 1 «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;
- 2 Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;
- 3 Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о. ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы

1. <https://www.coursera.org>
2. <http://webcast.berkeley.edu>
3. <http://ocw.mit.edu>

4. <http://www.levitas.ru/franklin.htm>

6.6. Другие источники

1. А.И Вронский Как управлять своим временем, Серия Психологический практикум, Изд-во Феникс, 2007
2. Горбачев А.Г. Тайм-менеджмент: Время руководителя: 24 + 2 (на спирали)Издательство: ИД ДМК-ПРЕСС, 2007
3. Маршалл Кук: Эффективный тайм-менеджмент, [Гранд-Фаир](#) 2003
4. Джулия Моргенстерн Самоорганизация по принципу «Изнутри наружу», Хорошая книга, 2006
5. [Кноблаух Йорг](#), [Хольгер Вельте](#) Управление временем, Издательство: [Омега-Л](#),2006
6. Халан И.С. Управление временем Издательство: Диля, 2009
7. Джен Ягер Творческое управление временем, Альпина Паблишер, 2009
8. Мартин Мэнсер Тайм-менеджмент. Эффективной управление временем. Издательство: София, 2011
9. Глеб Архангельский Работа 2.0. Прорыв к свободному времени. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2010
10. К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. Время личности и время жизни. – СПб.: Алтейя, 2001
11. [Дон Аслетт](#) , [Кэррол Картаино](#) Как успевать жить и работать Издательство: [АСТ](#) 2007,
12. Глеб Архангельский Формула времени: тайм-менеджмент на Outlook 2007-2010 [«Манн, Иванов и Фербер»](#), 2011
13. Полли Берд: Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени [Гранд-Фаир](#) 2003,
14. Васильченко Ю.П., Таранченко З.В., Черныш М.Н.Самоучитель по тайм- менеджменту 2005.

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий лекционного типа), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и кресла – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; экран; персональный компьютер; звуковая система; проектор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; персональный компьютер; телевизор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Компьютерный класс, учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска аудиторная; персональные компьютеры моноблоки; проектор; веб-камера; экран. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся. Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows; пакеты лицензионных программ: MS Office, MS Teams, СПС КонсультантПлюс, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Информационно-ресурсный центр) оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Лаборатория личностного и профессионального развития, комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; экран; персональный компьютер; звуковая система; проектор; веб-камера, музыкальный центр, видеокамера, DVD-проигрыватель, стекло для одностороннего просмотра для проведения фокус-групп, методические материалы (тесты, методики и т.п.), выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.