



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан

Факультет психолого-педагогического образования

Е.А. Завершинская

(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Тайм-менеджмент в системе образования**

Направление подготовки:
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль):
Психология образования

Уровень высшего образования:
бакалавриат

Форма обучения:
очная

СОСТАВИТЕЛИ:

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогики
О.И.Мезенцева

РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

на заседании Ученого совета КФ ФГБОУ ВО "НГПУ" (протокол № 8 от 27.04.2024 г.)

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование у студентов представлений о сущности тайм-менеджмента в системе образования.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №122, профессиональными стандартами: педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 г. №514н, специалист в области воспитания, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10.01.2017 г. №10н.

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 8 семестре. Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ / 72 часа, в том числе 16 часов - контактная работа с преподавателем, 56 часа - самостоятельная работа (таблица 2).

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.	Знать: - сущностные особенности непрерывного образования; - методы планирования и целеполагания; - особенности проектирования траектории самореализации; Уметь: - применять в решении практических задач инструменты целеполагания и расстановки приоритетов, оптимизации использования времени; Владеть: - навыками планирования личного и рабочего времени, постановки целей и задач, ведения хронометража.
УК-6.2 Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.	
УК-6.3 Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	
УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	

<p>ОПК-6.1 Обосновывает применение конкретных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Знать: - специфику технологии тайм-менеджмента; - эффективные способы работы с информацией и информационными системами;</p> <p>Уметь:</p>
<p>ОПК-6.2 Демонстрирует современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Уметь:</p>
<p>ОПК-6.3 Демонстрирует понимание документации специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендаций по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности.</p>	<p>Владеть: - навыками применения элементов технологии тайм-менеджмента в профессиональной психолого-педагогической деятельности.</p>
<p>ОПК-6.4 Демонстрирует умения проводить по известному алгоритму психологические занятия и тренинги с использованием современных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>	
<p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	
<p>ОПК-8.1 Осуществляет трансформацию психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Знать: - общую концепцию тайм-менеджмента, процессы планирования времени на личном, командном уровне;</p> <p>Уметь:</p>
<p>ОПК-8.2 Приводит объяснение методологии, истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, проектирования образовательной среды, роли и места образования в жизни личности и общества для обоснования сущности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.</p>	<p>- расставливать приоритеты в тайм-менеджменте;</p> <p>- распределять рабочую нагрузку;</p> <p>Владеть:</p>
<p>ОПК-8.3 Анализирует возможности и ограничения педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизиологического развития обучающихся.</p>	<p>- методами принятия стратегических, тактических и оперативных решений.</p>
<p>ОПК-8.4 Демонстрирует методы диагностики и оказания психолого-педагогической помощи разным категориям обучающихся на основе стандартизованных методов.</p>	
<p>ОПК-8.5 Владеет методами организации и интерпретации психолого-педагогических исследований.</p>	

Тема 1. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.	2		2		12	16	ОПК-6, ОПК-8
Тема 2. Целеполагание. Виды планирования.			2		12	14	УК-6, ОПК-6, ОПК-8
Тема 3. Инструменты и методы планирования и распределения времени.	2		2		10	14	УК-6, ОПК-6, ОПК-8
Тема 4. Поглотители времени. Ресурсы времени.			2		12	14	УК-6, ОПК-8
Тема 5. Мотивация в тайм-менеджменте.	2		2		10	14	УК-6, ОПК-8
Подготовка к зачету							УК-6, ОПК-6, ОПК-8
Итого по дисциплине	6		10		56	72	

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная учебная литература

- 1. Крившенко, Л.П.** Педагогика : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманит. направлениям и специальностям : рекомендовано УМО вузов РФ / Л. П. Крившенко, Л. В. Юркина ; Моск. гос. обл. ун-т. - Москва : Юрайт, 2015. - 364 с.

4.2. Дополнительная учебная литература

- 2. Подласый, Иван Павлович.** Педагогика : в 2 т.: учебник для академического бакалавриата по гуманит. направлениям и специальностям : рекомендовано УМО вузов РФ. Т. 2 : Практическая педагогика : в 2 кн. Кн. 1 / И. П. Подласый. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2015. - 491 с. - (Бакалавр. Академический курс).
- 3. Подласый, Иван Павлович.** Педагогика : в 2 т.: учебник для академического бакалавриата по гуманит. направлениям и специальностям : рекомендовано УМО вузов РФ. Т. 2 : Практическая педагогика : в 2 кн. Кн. 2 / И. П. Подласый. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2015. - 318 с. - (Бакалавр. Академический курс).
- 4. Педагогика** : учебник для пед. вузов : допущено М-вом образования и науки РФ / под ред. П. И. Пидкасистого. - 5-е изд., доп. и перераб. - Москва : Педагогическое общество России, 2008. - 608 с. - (Образование 21 века).

4.3. Ресурсы открытого доступа:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4.4. Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения (номер источника из п.п. 4.1-4.3)
Задания для самостоятельной работы	
Восьмой семестр	
Тема 1. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 2, 3,4
Составление опорной схемы взаимосвязи основных педагогических понятий. Подготовка к тестированию. Тематический глоссарий.	
Тема 2. Целеполагание. Виды планирования	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 2, 3, 4
Подготовка к тестированию. Реферат. Тематический глоссарий.	
Тема 3. Инструменты и методы планирования и распределения времени	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 3,2, 4
Тематический глоссарий	
Подготовка к тестированию	
Реферат	
Тема 4. Поглотители времени. Ресурсы времени.	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 3,2, 4
Подготовка к тестированию.	

Реферат. Тематический глоссарий.	
Тема 5. Мотивация в тайм-менеджменте.	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 3,2, 4
Подготовка к тестированию. Реферат. Тематический глоссарий.	
Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 3,2, 4

4.5 Выполнение курсовой работы (проекта). Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

Локальные информационные технологии

Таблица 4

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Офисные программы	LibreOffice	207, 303	https://ru.libreoffice.org/about-us/license
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> • SageMath • Scilab • Maxima • PSPP • Среда статистических вычислений R 	207	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Графические редакторы	GIMP	207, 303	https://www.gimp.org/about/COPYING
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	https://rusgpl.ru/

Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ»)	Электронная библиотека НГПУ http://lib.nspu.ru Электронная библиотека КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» http://lib.kbnspu.ru/ Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» http://prepod.nspu.ru Система электронных портфолио студентов НГПУ https://www.nspu.ru/portfolio/

5.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование (при наличии) помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		
Лекционный зал № 1	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Лекционный зал № 2	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Большой лекционный зал	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. 303 «Учебная аудитория лекционного типа занятий»	Комплект учебной мебели. Интерактивное оборудование: SMART доски – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

Ауд. 401 «Учебная аудитория лекционного типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. № 203 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 206 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 222 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 410 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для самостоятельной работы обучающихся		
Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»	Комплект учебной мебели. Компьютерное оборудование: Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) – 8 шт., Печатное и сканирующее оборудование: принтеры - 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования		
Ауд. № 217А «Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования»	Инвентарь: Тестер компьютерный – 1 шт. Специализированный инвентарь – 1шт. Набор инструментов для оргтехники – 1 шт (28 предметов). Измерительное оборудование: Вольтметры – 1шт., Мультиметр – 1шт., Компьютерное	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

	<p>оборудование: Компьютер в комплекте – 1шт. Печатное оборудование: – 1шт.</p>	
--	---	--

6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
Восьмой семестр			
1	Тема 1. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.	ОПК-6, ОПК-8	1. Контрольные вопросы
2	Тема 2. Целеполагание. Виды планирования.	УК-6, ОПК-6, ОПК-8	1. Контрольные вопросы
3	Тема 3. Инструменты и методы планирования и распределения времени.	УК-6, ОПК-6, ОПК-8	1. Практическое задание
4	Тема 4. Поглотители времени. Ресурсы времени.	УК-6, ОПК-8	1. Практическое задание
5	Тема 5. Мотивация в тайм-менеджменте.	УК-6, ОПК-8	1. Проверочная работа

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Восьмой семестр (Зачет)	
Код компетенции: УК-6	
1. Две концепции контроля времени: управление и руководство временем.	
2. Определение приоритетов в планировании рабочего времени. Жесткий – гибкий алгоритм планирования.	
3. Ассертивность в тайм-менеджменте. Модели ассертивного и блокирующего поведения.	
4. Оценка использования времени. Аудит времени.	
5. Влияние индивидуальных особенностей характера на способы организации деятельности.	
6. Система личного тайм-менеджмента.	
7. Составьте кейс по проблеме организации деятельности в ситуации дефицита времени	
Код компетенции: ОПК-6	
1. Тайм-менеджмент как составляющая самоменеджмента.	
2. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.	
3. Принципы, правила и критерии постановки целей. КИНДР, SMART-цели. Принципы, правила и критерии постановки целей. КИНДР, SMART-цели.	
Принципы, правила и критерии постановки целей. КИНДР, SMART-цели.	
Принципы, правила и критерии постановки целей. КИНДР, SMART-цели.	
Принципы, правила и критерии постановки целей. КИНДР, SMART-цели.	
Принципы, правила и критерии постановки целей (КИНДР, СМАРТ-цели)	
4. Принципы и инструменты успешного тайм-менеджмента.	
5. Хронофаги: понятие и их виды. Анализ и работа с «поглотителями» времени.	
6. «Советский ТМ». Система хронометраж А.А. Любищева.	
7. Планирование как фактор внедрения технологий тайм-менеджмента.	
8. Самомотивация. «Маленькие хитрости» самомотивации. Роль эмоций в процессе самомотивации.	
9. Система личного тайм-менеджмента.	
10. Теория личностного развития творческой личности А.А.Любищева.	
11. Составить интеллект-карту "Управление временем"	
Код компетенции: ОПК-8	

1. Современный тайм-менеджмент (конец ХХ - начало ХХI), основные характеристики.
2. Теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) Г.С. Альтшуллера, система организации времени А.Н.Гастева, П.М.Керженцева.
3. Преобразование «цели» в «путь» достижения цели-мечты. Правила формулы успеха.
4. Оптимизация персональной деятельности менеджера.
5. Стресс. Способы противостояния стрессу менеджера с использованием техник ТМ. ГЭД личности.
6. Эволюция теории об эффективной организации времени во второй половине ХХ века.
7. Составить контрольные вопросы по теме "Значимость тайм-менеджмента для осуществления психолого-педагогической профессиональной деятельности"

Критерии выставления отметок

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности; - при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения; - представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности; - при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы; - при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания); - при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению; - при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил непринципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; - представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно; - при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы; - при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы; - при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют

пробелы и плохо структурированы;

- при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание.- при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:

- обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики;
- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания;
- не выполнил предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания;
- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;
- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы;
- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.