

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

ФТД.02 Тайм-менеджмент

---

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

---

Направленность (профиль)

37.03.01.32 Психология развития и консультирования

---

Форма обучения

очная

---

Год набора

2022

---

Красноярск 2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программу составили \_\_\_\_\_

Канд.психол.наук, Доцент, Е.В. Потапова

\_\_\_\_\_  
должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых для управления временными ресурсами, повышения личной эффективности, освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- знакомство с основными понятиями, определениями, категориями в области организации времени;

- получение знаний о современных концепциях, подходах, технологиях рациональной организации использования времени как нематериального ресурса профессионального развития; - изучение технологий эффективной организации времени на персональном и корпоративном уровнях;

- освоение базовых навыков создания персональной системы учета, планирования времени, личного целеполагания и приоритезации задач.

### 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-9: Организует работу по созданию психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы</b>	
ПК-9.1: Демонстрирует знания по социальной психологии, психологии малых групп	Знает основы социальной психологии и психологии малых групп Умеет применять знания по социальной психологии и психологии малых групп в просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы Владеет знаниями по социальной психологии и психологии малых групп, необходимыми для организации работы по психологическому просвещению населения, работников органов и организаций социальной сферы
ПК-9.2: Разрабатывает и согласовывает регламенты с органами и организациями социальной сферы	Знает регламенты организации работы по психологическому просвещению населения, работников органов и организаций социальной сферы Умеет разрабатывать и согласовывать регламенты с органами и организациями социальной сферы Владеет навыками разработки регламентов организации работы по психологическому просвещению населения, работников органов и организаций социальной сферы

ПК-9.3: Использует современные технологии	Знает современные технологии работы с информацией, сетевыми ресурсами,
работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами	информационными системами и программами Умеет применять современные технологии работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами при организации психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы Владеет современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами
<b>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>	
УК-6.1: Эффективно планирует собственное время	Знает виды ресурсов, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности и здоровьесбережения; принципы и методы саморазвития и самообразования Умеет определять ресурсы, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности, саморазвития и самообразования Владеет теоретическими основами самоорганизации и саморазвития личности (в том числе здоровьесбережения)
УК-6.2: Определяет цели собственной деятельности, планирует карьеру с учетом собственных ресурсов, внешних условий и средств	Знает принципы и методы оптимального управления своим временем самоорганизации и саморазвития Умеет выстраивать траекторию самоорганизации и саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни Владеет навыками построения траектории самоорганизации и саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Сем естр	
		1	2
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>3 (108)</b>		
занятия лекционного типа	1 (36)		
практические занятия	2 (72)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1 (36)</b>		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Нет		

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. Раздел 1. Тайм-менеджмент - наука об организации времени</b>									

<p>1. Тема 1.1 Лекция 1. Природа времени. Определение понятия "время". Подходы к выделению видов времени 1. Характеристика физического, биологического, социального, психологического времени. 2. Понимание времени в истории развития человеческого общества. 3. Анализ понятий "управление временем", "организация времени", "саморегуляция времени", "самоорганизация деятельности во времени". 4. Время - стратегический ресурс человека и организации. Индивидуальный фонд времени. 5. Фонд времени в организации 6. История возникновения тайм-менеджмента как технологии и как науки. Факторы, обуславливающие внедрение тайм-менеджмента в организацию. 7. Направление тайм-менеджмента. Общая характеристика философского тайм-менеджмента. 8. Характеристика инструментального тайм-менеджмента. Уровни инструментального тайм-менеджмента. 9. Направления развития инструментального тайм-менеджмента. 10. Понятие "временная компетентность". Компоненты временной компетентности. 11. Показатели успешного тайм-менеджмента. 12. Непрожективный подход к организации деятельности Г. Архангельского. 13. Метод ограниченного хаоса. Принцип структурированного внимания. 14. Инструментальный тайм-менеджмент Ю.С. Погорелова</p>	18							
<p>Тема 1.2 Инвентаризация времени 1. Методы инвентаризации организационного времени: поточные карты, карты и графики Ганта, сетевой анализ, хронокарта Гастева, простой органайзер. 2. Расчет фонда рабочего времени (Т.В. Чернова). 3. Тесты исследования временной организации личности: тест для определения индивидуального биологического профиля (Доскин В.А., Куиджи Н.Н.); тест "Индивидуальные особенности восприятия времени", оценочный тест эффективного распределения времени, тест "Психологический возраст" (Е.И.Головаха, А.А. Кроник); опросник "Диагностика особенностей самоорганизации-39" (ДОС-39) (А.Д. Ишков); методика "Контроль времени" (А.А. Кроник, Е.И. Головаха).</p>	7							

<p>2. 1. Биоритмологический подход к изучению времени.</p> <p>Понятие биологические ритмы человека.  Роль биологических ритмов в организации жизнедеятельности человека.  Характеристика классификации людей по биологической активности на "сов", "жаворонков", "голубей".  Характеристика теории "трех биоритмов".  Внешние и внутренние факторы, обуславливающие изменение биологических ритмов и часов человека.</p>			36					
3.							18	
<b>2. Раздел 2. Организация времени</b>								



<p>1. Тема 1.2 Инвентаризация времени 1. Методы инвентаризации организационного времени: поточные карты, карты и графики Ганта, сетевой анализ, хронокарта Гастева, простой органайзер. 2. Расчет фонда рабочего времени (Т.В. Чернова). 3. Тесты исследования временной организации личности: тест для определения индивидуального биологического профиля (Доскин В.А., Куиджи Н.Н.); тест "Индивидуальные особенности восприятия времени", оценочный тест эффективного распределения времени, тест "Психологический возраст" (Е.И. Головаха, А.А. Кроник); опросник "Диагностика особенностей самоорганизации-39" (ДОС-39) (А.Д. Ишков); методика "Каузометрия" (А. А. Кроник, Е. И. Головаха); "Способность самоуправления" (Н.М. Пейсахов); методика "Цель - Средство - Результат" (ЦСР) (А.А. Карманов); тест "Анализ жизненных помех" (Зайверг). 4. Методика корректурных проб Ландольта. 5. Специфика использования данных методик</p>	18							
---	----	--	--	--	--	--	--	--

<p>2. Зависимость состояния и работоспособности от биологической активности человека Практическое занятие 2. Психофизиологический подход к изучению времени человека. Понятие "восприятие времени". Подходы и исследования восприятия времени человеком. Понятие индивидуальная минута. Характеристика исследований индивидуальной минуты человека. Психофизиологические механизмы восприятия времени человеком. Подходы к исследованию психологического возраста человека. Характеристика концепций психологического времени: концепция объективно-биографического времени; причинно-целевая концепция психологического времени; концепция субъективно-переживаемого времени; концепция личностной организации времени Типология организации времени В.И. Ковалева, Л.Ю.Кублицкене. Организация времени в профессиональной деятельности</p>			36					
3.						18		
Всего	36		72			36		

## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Сидорова Н. А., Анисинкова Е. Б. Тайм-менеджмент. Создание оптимального расписания дня и эффективная организация рабочего процесса(Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К").
2. Рыженкова И. К. Профессиональные навыки менеджера. Повышение личной и командной эффективности: учебное пособие(Москва: Эксмо).
3. Мандель Б. Р. Современная психология управления. Модульный курс. ФГОС-3+: учебное пособие для студентов всех уровней обучения (Москва: Директ-Медиа).
4. Рыженкова И. К. Профессиональные навыки менеджера. Повышение личной и командной эффективности: монография(Москва: ЭКСМО).
5. Архангельский Г. А., Бехтерев С. В., Лукашенко М., Телегина Т. В. Тайм-менеджмент. Полный курс(Москва: ООО "Альпина Паблишер").
6. Кларин М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры по экономическим направлениям(Москва: Юрайт).
7. Элияшева М. И., Складнева О. Н. Менеджмент: рабочая программа для студентов экономических специальностей заочного отделения (Красноярск: КрасГУ).
8. Элияшева М. И. Организационное поведение: рабочая программа дисциплины для специальности 061100 "Менеджмент организации", 521500 направления "Менеджмент" дневной формы обучения (Красноярск: КрасГУ).
9. Яричина Г.Ф., Мицукова В.Н. Организация производства и менеджмент. Анализ стиля руководства: Метод. указ. для студентов всех спец. и форм обуч.(Красноярск: ИПЦ КГТУ).
10. Еронкевич Н. Н., Герасимова Е. А. Организационно-экономический механизм антикризисного управления предприятиями сферы услуг на основе учета фактора времени: автореферат дис. ... канд. экон. наук (Красноярск).
11. Герасимова Е. А., Чаплина А. Н., Еронкевич Н. Н. Организационно-экономический механизм антикризисного управления предприятиями сферы услуг на основе учета фактора времени: монография (Красноярск).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

1. Лицензионный сертификат: Microsoft® WindowsProfessional 7 RussianUpgradeAcademic OPEN 1 LicenceNolevel; реквизиты:60210370; срок действия: бессрочно, периодичность обновления: бессрочно

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Электронная библиотечная система «Консультант студента». – URL: <https://www.studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Znanium. – URL: <https://znanium.com/>
3. Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М». – URL: <https://pandia.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com/>
5. Электронно-библиотечная система «Рукопт». – URL: <https://lib.rucont.ru/>
6. Электронный каталог научной библиотеки СФУ. – URL: <http://catalog.sfu-kras.ru/>

### **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

### **6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.