

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра Психологии образования

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Клименко Т.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.02.1.Тайм-менеджмент в образовательной среде

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Психология образования (для набора 2018)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование общего представления о существующих в психологической науке подходах к изучению психологического времени, на основе которого возможно теоретическое самоопределение студентов для наиболее эффективной профессиональной работы с личностными проблемами человека.

Задачи изучения дисциплины:

- 1) сформировать у студентов представление о временной перспективе как психологическом явлении;
- 2) обеспечить освоение студентами психологического инструментария для диагностики временной перспективы;
- 3) познакомить студентов с различными формами работы, направленными на развитие временной перспективы.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Тайм-менеджмент в образовательной среде» в плане 44.03.02. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ профиль «Психология образования» относится к вариативной части, дисциплинам по выбору, Б1.В.ДВ.2.1.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	3 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	36	36
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	3 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	10	10
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ПК-22	способность организовывать совместную и индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными нормами их развития
ПК-25	способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий
ПК-39	способность формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения

Знать	Пороговый: 1) Некоторые принципы, способы и приемы организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития. 2) Имеет общее представление о рефлексии, понимает место и роль рефлексии в профессиональной деятельности. Некоторые теории и методы предотвращения «профессионального выгорания». Базовые понятия психологии прогнозирования. 3) Имеет базовое представление о необходимости работы с родителями ребенка, нуждающегося в обследовании ПМПК.
	Стандартный: 1) Основные принципы, способы и приемы организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития. 2) Имеет хорошие теоретические знания о рефлексии, месте и роли рефлексии в профессиональной деятельности. Основные теории и методы предотвращения «профессионального выгорания». Основы психологии прогнозирования. 3) Имеет хорошие знания о необходимости работы с родителями ребенка, нуждающегося в обследовании ПМПК.
	Эталонный: 1) Современные принципы, способы и приемы организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития. 2) Имеет глубокие теоретические знания о рефлексии, ее месте и роли в профессиональной деятельности. Современные теории и методы предотвращения «профессионального выгорания». Основы психологии прогнозирования. 3) Имеет глубокие знания о необходимости работы с родителями ребенка, нуждающегося в обследовании ПМПК.
	Пороговый: 1) Анализировать и выбирать оптимальные способы и приемы совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития. 2) Осуществлять рефлексии способов и результатов своих действий, применять принципы хроносеинга. 3) Репродуцировать существенные признаки в информации о ребенке с целью возможного обследования на ПМПК.

Уметь	Стандартный: 1) Анализировать и выбирать оптимальные способы и приемы совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития и с жизненными задачами. 2) Осуществлять рефлекссию способов и результатов своих профессиональных действий, применять принципы хроносейвинга, проводить занятия по развитию способности планирования. 3) Выявлять существенные признаки в информации о ребенке с целью возможного обследования на ПМПК.
	Эталонный: 1) Анализировать и выбирать оптимальные способы и приемы совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития и с жизненными задачами, а также прогнозировать результаты этой деятельности. 2) Самостоятельно осуществлять рефлекссию способов и результатов своих профессиональных действий, анализировать и прогнозировать действия, применять принципы хроносейвинга, проводить занятия по развитию способности планирования. 3) Критически оценивать и интерпретировать информацию о ребенке с целью возможного обследования на ПМПК.
Владеть	Пороговый: 1) Некоторыми навыками организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития. 2) Некоторыми методами предотвращения «профессионального выгорания», психоэмоциональной разрядки. 3) Демонстрировать понимание необходимости работы с родителями ребенка, нуждающегося в обследовании ПМПК.
	Стандартный: 1) Основными навыками организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития. 2) Методами предотвращения «профессионального выгорания», психоэмоциональной разрядки, эмпирически изучать психологическое время. 3) Демонстрировать понимание необходимости и навыки просветительской работы с родителями ребенка, нуждающегося в обследовании ПМПК.
	Эталонный: 1) Навыками организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития. 2) Системой методов предотвращения «профессионального выгорания», психоэмоциональной разрядки, эмпирически изучать психологическое время. 3) Оценивать значимость необходимости и навыки просветительской работы с родителями ребенка, нуждающегося в обследовании ПМПК.

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Понятие «временная перспектива личности». Динамика отношения человека ко времени на протяжении жизни. Типология организации времени.	18		9		9
2	2	Параметры временной перспективы. Диагностика временной перспективы. Оценка развитости временной перспективы.	18		9		9
3	3	Развитие временной перспективы. Приемы рационального использования времени в образовательной среде. Программа развития временной перспективы.	18		9		9
4	4	Рациональные способы организации времени. Хроносэйвинг. Принципы эффективного труда.	18		9		9
Итого			72	0	36	0	36

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Понятие «временная перспектива личности». Динамика отношения человека ко времени на протяжении жизни. Типология организации времени.	19		3		16
2	2	Параметры временной перспективы. Диагностика временной перспективы. Оценка развитости временной перспективы.	19		3		16
3	3	Развитие временной перспективы. Приемы рационального использования времени в образовательной среде. Программа развития временной перспективы.	17		2		15
4	4	Рациональные способы организации времени. Хроносэйвинг. Принципы эффективного труда.	17		2		15
Итого			72	0	10	0	62

3.2. Лекционные занятия

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Типы организации времени по В. И. Ковалеву, типология личностной организации времени по А.К. Болотовой.
2	2	Применение психодиагностических методик для оценки параметров временной перспективы.
3	3	Рассмотрение структуры, особенностей построения программы развития временной перспективы.
4	4	Приемы рационального использования времени.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Типы организации времени по В. И. Ковалеву, типология личностной организации времени по А.К. Болотовой.
2	2	Применение психодиагностических методик для оценки параметров временной перспективы.
3	3	Рассмотрение структуры, особенностей построения программы развития временной перспективы.
4	4	Приемы рационального использования времени.

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Динамика отношения человека ко времени на протяжении жизни.	Конспектирование (Л.П.Пономаренко, Р.В. Белоусова. Приемы сохранения позитивного настроения (Пономаренко, Л.П. Психология для старшеклассников в 2ч. / Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. - Ч.2. - 192с.) Подбор упражнений для пополнения папки-инструментария
2	2	Оценка развитости временной перспективы.	Применение психодиагностических методик для оценки параметров временной перспективы Написание заключения по результатам диагностики Конспектирование (А.К. Болотова. Рациональные способы организации времени (Психология организации времени: учеб. пособие для студентов вузов / А.К. Болотова. — Москва: Аспект Пресс, 2006.— 254 с.)
3	3	Программа развития временной перспективы.	Подбор упражнений для обогащения психологического инструментария для развивающей работы Конспектирование (В.В. Крыжко, Е.М. Павлютенков. Рациональное распределение времени (Крыжко, В.В. Психология в практике менеджера образования / В.В. Крыжко, Е.М. Павлютенков. – Санкт-Петербург: КАРО, 2002. – 304с.)
4	4	Принципы эффективного труда.	Подбор упражнений для обогащения психологического инструментария для развивающей работы Конспектирование (В.В. Крыжко, Е.М. Павлютенков. В.Петрушин. Хроносэйвинг (Петрушин, В.И. Время вокруг нас: Психология времени / В.И. Петрушин. – Москва: Росткнига, 2002. – 205 с.); Б. Трейси. Принципы эффективного труда (Трейси, Брайан. Съешьте лягушку! / Трейси, Брайан. – М., 2008. – 80с.)

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Динамика отношения человека ко времени на протяжении жизни.	Конспектирование (Л.П.Пономаренко, Р.В. Белоусова. Приемы сохранения позитивного настроения (Пономаренко, Л.П. Психология для старшеклассников в 2ч. / Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. - Ч.2. - 192с.) Подбор упражнений для пополнения папки-инструментария

2	2	Оценка развитости временной перспективы.	Применение психодиагностических методик для оценки параметров временной перспективы Написание заключения по результатам диагностики Конспектирование (А.К. Болотова. Рациональные способы организации времени (Психология организации времени: учеб. пособие для студентов вузов / А.К. Болотова. — Москва: Аспект Пресс, 2006.— 254 с.)
3	3	Программа развития временной перспективы.	Подбор упражнений для обогащения психологического инструментария для развивающей работы Конспектирование (В.В. Крыжко, Е.М. Павлютенков. Рациональное распределение времени (Крыжко, В.В. Психология в практике менеджера образования / В.В. Крыжко, Е.М. Павлютенков. — Санкт-Петербург: КАРО, 2002. — 304с.)
4	4	Принципы эффективного труда.	Подбор упражнений для обогащения психологического инструментария для развивающей работы Конспектирование (В.В. Крыжко, Е.М. Павлютенков. В.Петрушин. Хроносэйвинг (Петрушин, В.И. Время вокруг нас: Психология времени / В.И. Петрушин. — Москва: Росткнига, 2002. — 205 с.); Б. Трейси. Принципы эффективного труда (Трейси, Брайан. Съешьте лягушку! / Трейси, Брайан. — М., 2008. — 80с.)

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Семинарское занятие	учебная дискуссия «Нужно ли человеку время»	2
2	2	Семинарское занятие	учебная дискуссия «Как превратить планы в дела»	2
3	3	Семинарское занятие	учебная дискуссия «Можно ли растянуть сутки»	2
4	4	Семинарское занятие	учебная дискуссия «Мой день»	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

Леснянская Ж.А. Временная перспектива личности и её развитие: учеб. пособие / Леснянская Ж.А. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 124 с.

Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики : учеб. пособие. - Москва : МПСИ, 2007. - 128с.

6.1.2. Издания из ЭБС

Глухова, Е.С. Тайм-менеджмент: личная эффективность. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2012. — 63 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45011>.

Психология управления персоналом : учебник для академического бакалавриата / Е. И. Рогов [и др.] ; под общ. ред. Е. И. Рогова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03827-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/292ECA44-348A-464E-8397-4A438164288B

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж.Нюттен. – Москва: Смысл, 2004. – 608с.

Темплар Р. Правила самоорганизации: как все успевать, не напрягаясь : пер. с англ. / Темплар Р - Москва : Альпина нон-фикшн, 2011. - 213 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; www.biblioclub.ru

ЭБС «Юрайт»; www.biblio-online.ru

ЭБС «Консультант студента»; www.studentlibrary.ru

ЭБС «Троицкий мост»; www.trmost.ru

ЭБС «Юрайт»; www.biblio-online.ru

ЭБС «Юрайт»; www.biblio-online.ru

ЭБС «Консультант студента»; www.studentlibrary.ru

ЭБС «Консультант студента»; www.studentlibrary.ru

Научные ресурсы:

<http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.

<https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

Научно-образовательные ресурсы открытого доступа:

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

<http://vestniknews.ru> Вестник образования России

Справочные ресурсы:

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

<http://megabook.ru/> Энциклопедии Кирилла и Мефодия

<http://gramota.ru/> Словари русского языка

<http://www.glossary.ru/> Тематические толковые словари

<https://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии

Электронные библиотеки:

<http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека

<https://www.prlib.ru/> Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина

<http://www.rgub.ru/> Российская государственная библиотека для молодежи

<http://www.gnpbu.ru/> Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского

<http://liart.ru/> Российская государственная библиотека по искусству

<http://www.rasl.ru/> Библиотека Российской Академии наук
<http://studentam.net/> Электронная библиотека учебников
<http://rvb.ru/> Русская виртуальная библиотека
Психология.
<http://www.childpsy.ru> Детская психология
<http://www.koob.ru/> Куб - электронная библиотека
<http://flogiston.ru/library> Флогистон
<http://psylib.myword.ru/> Библиотека My Word.ru
<http://psylib.kiev.ua/> PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие»

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-504.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная.

Мультимедийное оборудование: ноутбук, переносной проектор, переносной экран, акустическая система.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-513.

Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы. Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная. Доска магнитно-маркерная белая. 7- ПК (в т.ч. преподавательский).

Мультимедийное оборудование: ноутбук, переносной проектор, переносной экран, акустическая система.

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Рекомендации для подготовки выступления с докладом на семинарском занятии
Доклад - это сообщение, по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Студент собирает и изучает литературу по теме выделяет основные понятия, вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения. Выступление должно состоять из трех частей: вступления, основной части и заключения.

Студенту необходимо выполнять установленный регламент докладчик - 10 мин.; содокладчик – 5 мин.

Вступление содержит: название доклада, сообщение новой идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы,

обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

Доклад должен быть изложен в живой и интересной форме.

Рекомендации по составлению терминологического словаря.

Терминологический словарь – словарь, содержащий термины какой-либо области знания или темы и их определения (разъяснения).

Требования к оформлению терминологического словаря по теме:

- тема;

- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 10 терминов).

Рекомендации по составлению логической опорной схемы

1. Просмотрите тематический или научный обзор, и выпишите на отдельные листы заголовки разделов и подразделов;

2. Внимательно изучите каждый раздел текста, выписывая из них основные понятия и категории;

3. Еще раз прочитайте текст с целью нахождения связей между понятиями.

4. Найдите наиболее общие понятия, объединяющие содержания текста. Не исключено, что это объединяющее понятие заключено в заголовках текста;

5. Постройте логическую структуру, включающую выбранные вами понятия и категории с учетом взаимосвязи между ними;

6. Выявите в разных ветвях структуры одноименные понятия и попытайтесь устранить дублирование, видоизменяя связи между ними;

7. Уточните (достройте) структуры по выводам, имеющимся в тексте или полученным в результате собственных умозаключений;

8. Сверьте полученную логическую структуру, прочитав текст еще раз, при необходимости уточняя её.

Написание конспекта первоисточника

Конспекты статей, параграфов и глав или полного текста брошюр, книг оцениваются с учетом труда, вложенного в их подготовку. Они не подменяются планами работ или полностью переписанным текстом: студент должен научиться отбирать основное. Конспект пишется в тетради с обозначением фамилии владельца. Обязательно указывается автор книги (статьи), место и год издания, а на полях помечаются страницы, где расположен конспектируемый текст. Качество конспекта повышается, когда студент сопровождает его своими комментариями, схемами или таблицами.

В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Работа выполняется письменно. Контроль проводится в виде проверки конспектов преподавателем.

Разработчик/группа разработчиков: Леснянская Жанна Александровна, доцент

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 29.08.2018 г. № 1)**