


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 09:54:10
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058347a2338d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса и отраслевого управления
Кафедра Управления строительством и ЖКХ

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 С. К. Туренко
« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Тайм-менеджмент

направление подготовки: 05.03.01 - Геология

направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

форма обучения: очная

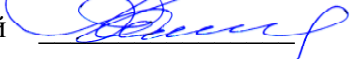
Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 31 августа 2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 05.03.01. - Геология (программа бакалавриата), направленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология к результатам освоения дисциплины «Тайм-менеджмент».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Управления строительством и ЖКХ».

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой _____ Е.Г. Матыс

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  В.П. Мельников

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

М.С. Гусарова, доцент кафедры УСиЖКХ, канд.экон. наук, доцент.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины — курс направлен на формирование системных представлений о технологиях персонального менеджмента, формирование личности, способной к саморазвитию, что является важной составляющей содержания высшего образования.

Задачи изучения дисциплины:

- Формирование у обучающихся качеств и навыков, необходимых для профессионально-личностного роста, таких как: навыки проектного мышления, формулирования цели, планирования содержания, прогнозирования результатов, навыки планирования собственного времени;
- Овладение технологией развития уверенности в своих силах и умения добиться поставленной цели, делать правильный выбор, проектировать свое саморазвитие и карьерный рост.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Тайм-менеджмент» реализуется в рамках обязательной части учебного плана и является дисциплиной по выбору обучающихся.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий саморазвитием;

владение знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности и эффективного управления собственным временем.

Содержание дисциплины служит основой для подготовки к сдаче и сдача государственного экзамена, подготовки к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем.	Знать: принципы целеполагания и методы планирования собственного времени (31)
		Знать: основные поглотители времени (32)
		Знать: критерии оценки успешности личности (33)

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
			3			

очная	1/2	18	34	-	56	зачет
-------	-----	----	----	---	----	-------

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Целеполагание	4	10	0	12	26	УК 6.1	Практическое задание тест
2	2	Хронометраж как система учета времени	4	2	0	12	18		Практическое задание тест
3	3	Планирование времени	4	8	0	12	24		Практическое задание тест
4	4	Приоритеты, оптимизация расходов времени	3	4		8	15		Практическое задание тест
5	5	Технологии достижения результатов	3	10		8	21		Практическое задание тест
Зачет			0	0	0	0	0		Вопросы к зачету
Итого:			18	34	0	56	108		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1 Целеполагание

Тема 1. Тайм-менеджмент как система. Понятие и определение целеполагания. Ценности как основа целеполагания. Функции тайм-менеджмента и критерии успешности специалиста.

Тема 2. Проактивный и реактивный подходы к жизни. Внутреннее стремление к саморазвитию.

Тема 3. Подходы к формулированию целей. СМАРТ-цели и жизненные цели. Цели саморазвития

Раздел 2. Хронометраж как система учета времени.

Тема 3. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени

Тема 4. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени. Анализ личной эффективности. Классификация расходов времени. Чувство времени. Методы его развития.

Раздел 3. Планирование времени

Тема 5. Инструменты планирования. Правила планирования рабочего дня: формулирование на результат, 60/40, норматив.

Тема 6. Инструменты планирования рабочего дня: список дел и карта мыслей, секретарь, майнд-карт, В-А-ВВ, порционность задач.

Тема 7. Недельное и годовое планирование.

Раздел 4. Приоритеты, оптимизация расходов времени

Тема 8. Принцип Парето, матрица Сравнений, матрица Эйзенхауэра

Раздел 5. Технологии достижения результатов

Тема 9. Формирование полезных привычек. Мотивация успеха

Тема 10. Работоспособность, правила эффективного отдыха. Решение мелких

неприятных дел.

Тема 11. Эмоциональный интеллект. Методы развития

Тема 12. Самопрезентация и самомаркетинг.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема лекционных занятий
			ОФО	
1	1	1		Функции тайм-менеджмента и критерии успешности специалиста
2	1	1		Понятие и определение целеполагания
3	1	1		Ценности как основа целеполагания. Цели саморазвития
4	1	1		Проактивный и реактивный подходы к жизни
5	1	1		Подходы к формулированию целей. SMART-цели и жизненные цели
6	2	1		Поглотители времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени
7	3	1		Инструменты планирования времени
8	3	1		Правила планирования рабочего дня: формулирование на результат, 60/40, норматив
9	3	1		Инструменты планирования рабочего дня: список дел и карта мыслей, секретарь, майнд-карт, В-А-ВВ, порционность задач
10	3	1		Недельное и годовое планирование
11	4	1		Принцип Парето, матрица Сравнений, матрица Эйзенхауэра
12	4	1		Расстановка приоритетов
13	5	1		Формирование полезных привычек. Мотивация успеха
14	5	1		Работоспособность, правила эффективного отдыха. Решение мелких неприятных дел
15	5	1		Эмоциональный интеллект. Методы развития
16	5	1		Самопрезентация и самомаркетинг
17	5	1		Разработка профессионального резюме
18	5	1		Поиск работы
Итого		18		-

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
			ОФО	
1	1	2		Функции тайм-менеджмента и критерии успешности специалиста
2	1	2		Понятие и определение целеполагания
3	1	2		Ценности как основа целеполагания. Цели саморазвития
4	1	2		Проактивный и реактивный подходы к жизни
5	1	2		Подходы к формулированию целей. SMART-цели и жизненные цели
6	2	2		Поглотители времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени
7	3	2		Инструменты планирования времени
8	3	2		Правила планирования рабочего дня: формулирование на результат, 60/40, норматив
9	3	2		Инструменты планирования рабочего дня: список дел и карта мыслей, секретарь, майнд-карт, В-А-ВВ, порционность задач
10	3	2		Недельное и годовое планирование
11	4	2		Принцип Парето, матрица Сравнений, матрица Эйзенхауэра
12	4	2		Расстановка приоритетов
13	5	2		Формирование полезных привычек. Мотивация успеха

14	5	2	Работоспособность, правила эффективного отдыха. Решение мелких неприятных дел
15	5	2	Эмоциональный интеллект. Методы развития
16	5	2	Самопрезентация и самомаркетинг
17	5	1	Разработка профессионального резюме
18	5	1	Поиск работы
Итого		34	

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
1	1	12	Целеполагание	Практическое задание тест
2	2	12	Хронометраж как система учета времени	Практическое задание тест
3	3	12	Планирование времени	Практическое задание тест
4	4	8	Приоритеты, оптимизация расходов времени	Практическое задание тест
5	5	8	Технологии достижения результатов	Практическое задание тест
6	1,2, 3, 4, 5	4	Подготовка к зачету	Изучение теоретических материалов к зачету
Итого:		56		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- работа индивидуально и в малых группах (практические занятия);
- метод проектов (практические занятия);
- ролевые игры;
- деловые метафорические игры.

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты не предусмотрены учебным планом

7. Контрольные работы

Контрольные работы не предусмотрены учебным планом

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 семестр		
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях (решение практических заданий)	0-18
2	Тест по разделам 1-2 «Целеполагание» и «Хронометраж как система учета времени»	0-15

	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-33
2 текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях (решение практических заданий)	0-18
4	Тест по разделам 3-4 «Планирование времени», «Планирование времени»	0-15
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-33
3 текущая аттестация		
5	Работа на практических занятиях (решение практических заданий)	0-19
6	Тест по разделам 5-6 «Приоритеты, оптимизация расходов времени» «Технологии достижения результатов»	0-15
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-34
	ВСЕГО	0-100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Национальная электронная библиотека (Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 от 29.10.2019 до 28.10.2024): <http://rusneb.ru>;
- «Издательство ЛАНЬ» (Гражданско-правовой договор №6629-20 от 25.08.2020 до 31.08. 2021) <http://e.lanbook.com>;
- Электронно-библиотечная система ВООК.ru (Гражданско-правовой договор № 6630-20 от 25.08.2020 до 31.08.2021): <https://www.book.ru>;
- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (Гражданско-правовой договор №6632-20 от 25.08.2020 до 31.08. 2021): www.biblio-online.ru, www.urait.ru;
- Электронная библиотека ТИУ: <http://webirbis.tsogu.ru>;
- Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии/Стандарты и технические регламенты: <https://www.rst.gov.ru/portal/gost//home/standarts>;
- Справочная правовая система "КонсультантПлюс": <http://www.consultant.ru>;
- Информационно-правовой портал ГАРАНТ: <https://www.garant.ru>.

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Windows (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021);
- Microsoft Office Professional Plus (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021);
- Компас-3D V15 (Лицензионное соглашение № ЧЦ-12-00381 от 02.02.2021 бессрочно);
- Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, компьютер, акустическая система. Локальная и корпоративная сеть

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методики и выполняют простые и

комплексные практические задания. Комплексное практическое задание включает подготовку и проведение групповой сессии. Групповая работа выполняется 2-3 участниками в группе. Функция ведения групповой сессии переходит последовательно от одного участника к другому. Затем групповая работа обсуждается учебной группой с предоставлением ведущим обратной связи. Основная цель комплексного практического задания состоит в проектировании одного из видов групповой работы, распределении функций между соведущими и демонстрации методов групповой работы в учебной группе. Простое практическое задание заключается в выполнении заданий, выданных преподавателем в виде деловых игр, тренингов, кейсов. Задачей обучающихся является участие в работе и выполнение всех заданий. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегнуть к консультациям преподавателя. Наличие конспекта лекций на практическом занятии **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Выполнение заданий для самостоятельной работы предполагается по методических указаниям: **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО КУРСУ «Тайм-менеджмент»** для обучающихся по программе 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, направленность/профиль «Промышленная теплоэнергетика» всех форм обучения / сост. М.С. Гусарова; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК, ТИУ, 2019. – 24 с.

В нее входит подготовка к практическим занятиям, вопросы для самостоятельной работы и подготовки к зачету.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Тайм-менеджмент

Код, направление подготовки: 05.03.01 Геология

Направленность: Гидрогеология и инженерная геология

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-6.	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем.	Знать: принципы целеполагания и методы планирования собственного времени (З1)	Не воспроизводит методы планирования собственного времени	Воспроизводит методы планирования собственного времени, допуская значительные ошибки	Воспроизводит методы планирования собственного времени с незначительными ошибками	Воспроизводит методы планирования собственного времени
		Уметь: составлять долгосрочные и краткосрочные планы (У1)	Не умеет составлять долгосрочные и краткосрочные планы	Умеет составлять долгосрочные и краткосрочные планы, допуская значительные ошибки	Умеет составлять долгосрочные и краткосрочные планы с незначительными ошибками	Умеет составлять долгосрочные и краткосрочные планы
		Владеть: навыками планирования собственного времени (В1)	Отсутствие навыков планирования собственного времени	Владеет навыком планирования собственного времени, допуская ошибки	Хорошо владеет навыками планирования собственного времени, допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет навыками планирования собственного времени

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Тайм-менеджментКод, направление подготовки 05.03.01 ГеологияНаправленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Тайм-менеджмент по Брайану Трейси: Как заставить время работать на вас / Брайан Трейси. - Тайм-менеджмент по Брайану Трейси: Как заставить время работать на вас, 2020-02-15. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 302 с. http://www.iprbookshop.ru/82536.html	ЭР	54	100	+
2	Технология командообразования : учебно-методический комплекс / составители Т. Н. Ивлева. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2012. — 71 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/29719.html	ЭР	54	100	+
3	Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета : учебное пособие / М. А. Реунова. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 103 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/30084.html .	ЭР	54	100	+
4	Осипова, Л. Б. Тайм-менеджмент : электронное учебное пособие / Л. Б. Осипова, С. С. Ситева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2019/06/25/Osipova.rar . - Загл. с контейнера	ЭР	54	100	+

ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

на 20__ – 20__ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Дополнения и изменения внес:

_____ (должность, ученое звание, степень) _____ (подпись) _____ (И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры

(наименование кафедры)

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____.

Заведующий кафедрой _____ И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой

_____ В.П. Мельников

« ____ » _____ 20__ г.