

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Президент Образовательного учреждения
Фонда «Педагогический университет
«Первое сентября»



Соловейчик А.С.

«21» февраля 2019 г.

**Рабочая программа модульного курса по программе дополнительного образования
«Тайм-менеджмент, или Как эффективно организовать своё время»**

Авторы:

Меркулова Татьяна Викторовна,
психолог-методист Центра психологического
сопровождения образования «ТОЧКА ПСИ»

Теплицкая Александра Глебовна,
психолог-методист Центра психологического
сопровождения образования «ТОЧКА ПСИ».

Москва

2018 г.

1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: совершенствование личностных и профессиональных компетенций слушателей в области управления временем (тайм-менеджмента).

1.2. Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки: педагогическое образование
		Код компетенции 44.03.01 Бакалавриат
1	Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК-2
2	Способность к самоорганизации и самообразованию	ОК-6

1.3. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать – Уметь	Направление подготовки: педагогическое образование
		Код компетенции 44.03.01 Бакалавриат
1	Знать: возможности использования современных методов и технологий обучения и диагностики Уметь: применять современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК-2
2	Уметь: использовать возможности самоорганизации и самообразования	ОК-6

Категория слушателей: уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное, основное, среднее образование.

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных технологий.

Общая трудоемкость дисциплины: 6 академических часов.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего, час.	Вид учебных занятий, учебных работ			Форма контроля	Трудоемкость
			Лекции и	Практ. занятие	Самост. работа		
1	Тайм-менеджмент, или Как эффективно организовать своё время	5 ч. 35 мин.	5.35	0	0	Ответы на вопросы к разделу	5 ч. 35 мин.
2	Итоговая аттестация	25 мин.				Онлайн-тестирование	25 мин.
	Итого						6 часов

3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Промежуточный контроль. Задания промежуточного контроля размещены в тексте курса.

3.2. Итоговая аттестация

Форма: онлайн-тестирование с мгновенной обратной связью.

Оценка: зачет/незачет

Примерные задания:

1. Тайм-менеджмент — это инструмент для планирования своего...

- а) будущего, которое неразрывно связано с настоящим
- б) настоящего, которое неразрывно связано с будущим
- в) будущего, которое неразрывно связано с прошлым
- г) настоящего, которое неразрывно связано с прошлым

2. Какое определение наиболее точно отражает суть понятия «тайм-менеджмент»?

- а) Это искусство управлять временем
- б) Это система приемов, позволяющих человеку эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей.
- в) Это система приемов, позволяющая управлять другими людьми для достижения своих целей
- г) Это распределение задач по важности и срочности

3. Ключевые вопросы, которые составляют основу тайм-менеджмента.

- а) Кто идет? Зачем идти? Куда идти? Как идти?
- б) Кто идет? Почему идет? Куда идти? Как идти?
- в) Кто идет? Зачем идти? С кем идти? Как идти?
- г) Кто идет? Откуда идет? Зачем идет? Как идет?

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Архангельский Г. Тайм-драйв: как успевать жить и работать / Г. Архангельский. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. — 272 с.
2. Копейкина И.М. Управление временем [Электронный ресурс]: (практические занятия и упражнения) / Ирина Копейкина, Татьяна Меркулова. // Классное руководство и воспитание школьников. — 2009. — № 2.
3. Меркулова Т.В. Только для деловых людей? [Электронный ресурс] // Школьный психолог. — 2009. — № 5. — Режим доступа: http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900513
4. Шипунов С. Привычка привыкать [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.orator.biz/>, свободный.

Материально-технические условия реализации программы

Компьютер или ноутбук с программным обеспечением.

Свободный доступ в интернет.