

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ЭЛИБРИУМ»

ИНН: 7838132248, ОГРН: 1257800067260

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
социально-гуманитарной направленности «Организуя свое время»**

№ урока	Наименование уроков	Общая трудоемкость (всего, час)	Аудиторные занятия (час)		Самост. работа (час)	Форма контроля
			Лекций	Практ./ Сем.		
Урок 1.	Введение в программу. Зачем человеку нужно уметь управлять временем.	2 ч.	1 ч.	0	1 ч	Выполнение индивидуального задания
Урок 2.	Мое время и мои цели. Постановка личных целей.	2 ч.	1 ч.	0	1 ч.	Выполнение индивидуального задания
Урок 3.	Планирование дня, недели и месяца.	2 ч.	1 ч.	0	1 ч.	Выполнение индивидуального задания
Урок 4.	Расстановка приоритетов: что важно, а что может подождать.	2 ч.	1 ч.	0	1 ч.	Выполнение индивидуального задания
Урок 5.	Способы борьбы с отвлечениями и прокрастинацией.	2 ч.	1 ч.	0	1 ч.	Выполнение индивидуального задания

№ урока	Наименование уроков	Общая трудоем- кость (всего, час)	Аудитор- ные занятия (час)		Самост. работа (час)	Форма контроля
			Лекций	Практ./ Сем.		
Урок 6.	Баланс учебы, работы, отдыха и личной жизни.	2 ч.	1 ч.	0	1 ч.	Выполнение индивидуального задания
Урок 7.	Инструменты и приемы самоорганизации: списки, напоминания, календарь, планер.	2 ч.	1 ч.	0	1 ч.	Выполнение индивидуального задания
Урок 8.	Составление личного плана эффективного использования времени.	3 ч.	2 ч.	0	1 ч.	Выполнение индивидуального задания

Итоговая аттестация

	Тестирование	1 ч.			1 ч.	Выполнение тестового задания
	Трудоемкость программы всего:	18 ч.				
	в том числе: лекции	9 ч.				
	самостоятельная работа:	8 ч.				
	итоговый контроль:	1 ч.				