

Минобрнауки России

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра экономики и управления

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
*«Б1.Д.Б.5 Тайм-менеджмент»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

«Английский язык», «Немецкий язык»

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Экономики и управления


наименование кафедры

протокол № 10 от «07» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой


Экономики и управления  И.В. Зенченко 07.06.2023 г.  
наименование кафедры подпись расшифровка подписи дата

Исполнители:

профессор  Л.В. Пасечникова 07.06.2023 г.  
должность подпись расшифровка подписи дата

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

Иностранных языков  Д. С. Лапенков 07.06.2023 г.  
наименование кафедры личная подпись расшифровка подписи дата

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  С. М. Абрамов 14.06.2023 г.  
наименование личная подпись расшифровка подписи дата

Заведующий библиотекой  М. В. Камышанова 14.06.2023 г.  
личная подпись расшифровка подписи дата

Начальник ОИТ  М. В. Сапрыкин 14.06.2023 г.  
личная подпись расшифровка подписи дата

© Пасечникова Л.В., 2023  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2023

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

сформировать у обучающихся ценностно значимое представление о невосполнимости времени и правильном время пользовании; методах управления личным временем при помощи технологии тайм-менеджмента; возможностях значительного улучшения качества жизни и личной эффективности путем самосовершенствования и развития само организованности.

### **Задачи:**

- освоить принципы и технологию тайм-менеджмента, технику экономии времени;
- освоить способы выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития;
- овладеть навыками составления личного плана распределения времени, график распределения видов деятельности;
- овладеть умением определять цели и задачи, расставлять приоритеты;
- освоить методы само мотивации, оценки, измерения времени;
- приобрести навыки использования методов повышения само эффективности, «обретения власти» над временем.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.18 Основы проектной деятельности*

## **3 Требования к результатам обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                              | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p>УК-6-В-1 Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда<br/> УК-6-В-2 Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда<br/> УК-6-В-3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков<br/> УК-6-В-4 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач</p> | <p><b><u>Знать:</u></b><br/> - теоретические основы возможности технологии тайм-менеджмента в управлении личным временем;<br/> - контекст самоорганизации: психологические основы и философию тайм-менеджмента;<br/> - теоретические основы интеллект-менеджмента: принципы деятельности мозга;<br/> - средства и инструменты тайм-менеджмента.<br/> <b><u>Уметь:</u></b><br/> - выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;<br/> - составлять личный план распределения времени, график распределения видов деятельности;<br/> - определять цели и задачи, расставлять приоритеты.<br/> <b><u>Владеть:</u></b><br/> - способами реализации плана распределения времени;<br/> - методами само мотивации, оценки, измерения.<br/> - методами повышения само эффективности, «обретения власти» над временем.</p> |

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

| Вид работы                                                                                                | Трудоемкость, академических часов |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
|                                                                                                           | 1 семестр                         | всего        |
| <b>Общая трудоёмкость</b>                                                                                 | <b>108</b>                        | <b>108</b>   |
| <b>Контактная работа:</b>                                                                                 | <b>18,25</b>                      | <b>18,25</b> |
| Лекции (Л)                                                                                                | 10                                | 10           |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                                 | 8                                 | 8            |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)                                                                 | 0,25                              | 0,25         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                            | <b>89,75</b>                      | <b>89,75</b> |
| - самостоятельное изучение разделов дисциплины                                                            | 30                                | 30           |
| - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); | 10                                | 10           |
| - подготовка к практическим занятиям;                                                                     | 40                                | 40           |
| - подготовка к рубежному контролю и т.п.)                                                                 | 9,75                              | 9,75         |
| <b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>                                  | <b>зачет</b>                      |              |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                       | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                             | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                             |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Введение в тайм-менеджмент.                                                 | 20               | 2                 |    |    | 18             |
| 2         | Капитал времени. Философия и психология тайм-менеджмента                    | 22               | 2                 | 2  |    | 18             |
| 3         | Контекст самоорганизации. Процесс создания личной системы тайм-менеджмента. | 22               | 2                 | 2  |    | 18             |
| 4         | Организация рабочего дня: методы и механизмы.                               | 22               | 2                 | 2  |    | 18             |
| 5         | Организация самого себя. Средства и инструменты тайм-менеджмента            | 22               | 2                 | 2  |    | 18             |
|           | Итого:                                                                      | 108              | 10                | 8  |    | 90             |
|           | Всего:                                                                      | 108              | 10                | 8  |    | 90             |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Раздел 1 Введение в тайм-менеджмент. Капитал времени

Капитал времени. Понятие тайм-менеджмента. Менеджмент – современная теория управления. Понятие, истоки менеджмента (Ф. Тейлор, М. Портер). Виды менеджмента, структурно-содержательный и процессуально содержательный аспект управления. Преимущества овладения технологией тайм-менеджмента.

### Раздел 2 Философия и психология тайм-менеджмента

Философия тайм-менеджмента: время – самый ценный ресурс; умение использовать время; значение долгосрочных перспектив в жизни человека; главные причины потери времени. Психология тайм-менеджмента: отправная точка в достижении успеха; психологические барьеры в обучении тайм-менеджменту; основные психологические техники в обучении тайм-менеджменту; самоэффективность и ее принципы.

### Раздел 3 Контекст самоорганизации

Возможности нашего мозга в управлении самим собой. «Этажи» и производительность мозга. Ритмы, условные и безусловные рефлексы; левое и правое полушарии. Интеллект-менеджмент. Принципы деятельности мозга: мозг синергизирует поступающую информацию; мозг – это механизм, ориентированный на достижения; мозг в совершенстве обладает способностью к подражанию; мозг стремится к завершенности; мозг постоянно ищет новые знания и информацию; мозг стремится к истине; мозг настойчив в действиях.

#### **Раздел 4 Процесс создания личной системы тайм-менеджмента**

Количество и качество в тайм-менеджменте. Ключевые области жизни. Целеполагание. Личная мотивация и установки. Акценты в формировании рабочего дня. Планирование как укладываться в сроки; приоритеты. Информация, поглотители времени.

#### **Раздел 5 Организация рабочего дня: методы и механизмы**

Методы организации рабочего дня: метод Деминга, Парето, кайдзен. Метод таймера и его механизмы.

#### **Раздел 6 Организации самого себя**

Принципы и приемы самоорганизации, Создание рабочего места и организация работы с информацией. Методики тайм-менеджмента. Личные приоритеты и ценности. Метод АБВГД. Закон вынужденной эффективности; привычка высокопродуктивной работы. Организация работы с учетом кривой обучения.

#### **Раздел 7 Средства и инструменты тайм-менеджмента**

Сортировка задач, зачистка расписания. Гармонизация: 1) между собой, своими целями и темпом жизни; 2) ежедневный мониторинг и коррекция планов; 3) равновесие в период кризисов; 4) простить себе свои неудачи.

«Уплотнение» времени. Минимизация помех внутренних и внешних. Дисциплина.

Инструменты тайм-менеджмента.

Тайм-менеджмент - идеология. Общациональная задача.

Тайм-менеджмент как инструмент развития.

### **4.3 Практические занятия (семинары)**

| № занятия | № раздела | Тема                                                                        | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 2         | Капитал времени. Философия и психология тайм-менеджмента                    | 2            |
| 2         | 3         | Контекст самоорганизации. Процесс создания личной системы тайм-менеджмента. | 2            |
| 3         | 4         | Организация рабочего дня: методы и механизмы.                               | 2            |
| 4         | 5         | Организация самого себя. Средства и инструменты тайм-менеджмента            | 2            |
|           |           | Итого:                                                                      | 8            |

### **4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

| № раздела | Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения   | Кол-во часов |
|-----------|-------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | Интеллект-менеджмент: ментальные карты, принципы разработки | 8            |
| 2         | Мотивация: как как справляться с неприятными задачами       | 8            |
| 3         | Приоритеты: как отсеять лишнее и найти время для главного   | 8            |
| 4         | Поглотители: как найти резервы времени                      | 6            |
| Итого:    |                                                             | 30           |

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1 Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие : [16+] / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев ; под ред. Г. А. Архангельского. – Москва : Альпина Паблшер, 2016. – 311 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book%20HYPERLINK%20%22https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985%22&%20HYPERLINK%20%22https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985%22id=269985>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9614-1881-1. – Текст : электронный.

2 Петренко, Е. С. Современные инструменты тайм-менеджмента=Modern time-management tools : учебное пособие : [16+] / Е. С. Петренко, Л. В. Шабалтина, А. В. Варламов. – Москва: Креативная экономика, 2019. – 86 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book%20HYPERLINK%20%22https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599621%22&%20HYPERLINK%20%22https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599621%22id=599621>. – Библиогр.: с. 82 - 83. – ISBN 978-5-91292-294-7. – DOI 10.18334/9785912922947. – Текст : электронный.

## 5.2 Дополнительная литература

1 Медведева, В. Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: учебное пособие / В. Р. Медведева ; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017. – 92 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book%20HYPERLINK%20%22https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859%22&%20HYPERLINK%20%22https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859%22id=560859>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7882-2266-0. – Текст : электронный.

## 5.3 Периодические издания

1. Журнал «Вопросы экономики» <https://dlib.eastview.com> (ИВИС)
2. Журнал «Общество и экономика» <https://elibrary.ru>
3. Менеджмент в России и за рубежом <https://dlib.eastview.com>

## 5.4 Интернет-ресурсы

### 5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ГАРАНТ – <http://www.garant.ru/>
2. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека управления – <https://www.cfin.ru/>
2. Федеральный образовательный портал: Экономика. Социология. Менеджмент. – <http://ecsocman.hse.ru/>
3. Консалтер.ру – <http://www.konsalter.ru/biblioteka/>

### 5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/>
2. ЭБС Znanium.com – <https://znanium.com/>

### 5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

- <http://www.nlr.ru/lawcenter/econom/vopecont.htm> - Журнал «Вопросы Экономики»
  - <http://www.uptp.ru/> - Журнал «Проблемы теории и практики управления»
  - [http://www.nlr.ru/lawcenter/ec\\_period/20we.htm](http://www.nlr.ru/lawcenter/ec_period/20we.htm) - Журнал «Вопросы новой экономики»
  - [http://www.nlr.ru/lawcenter/ec\\_period/0002.htm](http://www.nlr.ru/lawcenter/ec_period/0002.htm) - Журнал «Вопросы экономических наук»
  - [http://www.nlr.ru/lawcenter/ec\\_period/ro1.htm](http://www.nlr.ru/lawcenter/ec_period/ro1.htm) - Журнал «Российский журнал менеджмента»
  - [http://www.nlr.ru/lawcenter/ec\\_period/rez.htm](http://www.nlr.ru/lawcenter/ec_period/rez.htm) - Журнал «Российский экономический журнал»
  - [http://www.nlr.ru/lawcenter/ec\\_period/4qx.htm](http://www.nlr.ru/lawcenter/ec_period/4qx.htm) - Журнал «Менеджмент в России и за рубежом»
  - [http://www.rjm.ru/o\\_zhurnale/kontakty/](http://www.rjm.ru/o_zhurnale/kontakty/) - Российский журнал менеджмента
  - [http://www.nlr.ru/lawcenter/ec\\_period/24.htm](http://www.nlr.ru/lawcenter/ec_period/24.htm) - Журнал «Менеджмент инноваций»
  - [www.rsl.ru/](http://www.rsl.ru/) - Официальный сайт РГБ
  - [http://www.nlr.ru/lawcenter/ec\\_period/ecper.htm](http://www.nlr.ru/lawcenter/ec_period/ecper.htm) - Периодические издания по экономике и праву
  - [www.orenburg-gov.ru](http://www.orenburg-gov.ru) - Портал ОГВ Оренбургской области: Министерство экономического развития, промышленности и торговли
  - [lib.ogti.orsk.ru](http://lib.ogti.orsk.ru) - Научная HYPERLINK "<http://lib.ogti.orsk.ru/>"библиотека Орского гуманитарно-технологического института
  - [www.economy.gov.ru](http://www.economy.gov.ru) - Министерство экономического развития Российской Федерации
15. <https://openedu.ru/course/> - «Открытое образование», Каталог курсов, НИТУ «МИСиС»: «Персональная эффективность: тайм-менеджмент»;

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы



| Тип программного обеспечения                                                                                         | Наименование                             | Схема лицензирования, режим доступа                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Операционная система                                                                                                 | РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций | Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.                                          |
| Офисный пакет                                                                                                        | LibreOffice                              | Свободное ПО,<br><a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>                                                                                    |
| Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам | SunRav WEB Class                         | Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>                                     |
| Программа просмотра электронных документов                                                                           | Atril                                    | Свободное ПО, является компонентом среды МАТЕ для ОС на базе ядра Linux,<br><a href="https://www.gnu.org/licenses/gpl-3.0.html">https://www.gnu.org/licenses/gpl-3.0.html</a>                         |
|                                                                                                                      | Opera                                    | Бесплатное ПО, <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>                                                                                                              |
|                                                                                                                      | Chromium                                 | Свободное ПО,<br><a href="https://www.chromium.org/HomeChromium">https://www.chromium.org/HomeChromium</a><br>Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home">https://www.chromium.org/Home</a> |

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

| Наименование помещения                                                                                                                                                                     | Материально-техническое обеспечение                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебные аудитории<br>- для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа,<br>- для групповых и индивидуальных консультаций;<br>- для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук)                                                                                                                                    |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 1-318                                                                           | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.