

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.19 Тайм-менеджмент»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
(код и наименование направления подготовки)

"Математика", "Информатика"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.19 Тайм-менеджмент» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра экономики и управления

*наименование кафедры*

протокол № 6 от «04» февраля 2026 г.

Заведующий кафедрой экономики и управления

*наименование кафедры*

Зенченко И.В.

*подпись*

*расшифровка подписи*

*Исполнители:*

доцент

*должность*

Киселева О.В.

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Шупаев А.В.

*наименование*

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой

Камышанова М.В.

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Начальник ОИТ

Сапрыкин М.В.

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

© Киселева О.В., 2026

©Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2026

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: сформировать у обучающихся ценностно значимое представление о невосполнимости времени и правильном времени пользования; методах управления личным временем при помощи технологии тайм-менеджмента; возможностях значительного улучшения качества жизни и личной эффективности путем самосовершенствования и развития самоорганизованности.

### **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. Общественные проекты*

## 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 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 | <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 |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                      | <p>траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;</p> <p>- составлять личный план распределения времени, график распределения видов деятельности;</p> <p>- определять цели и задачи, расставлять приоритеты.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <p>- способами реализации плана распределения времени;</p> <p>- методами само мотивации, оценки, измерения.</p> <p>- 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> |
| - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;</i> | 35                                | 35           |
| - <i>подготовка к практическим занятиям;</i>                                                                    | 35                                | 35           |
| - <i>подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>                                                                | 19,75                             | 19,75        |
| <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 | Теоретические аспекты тайм-менеджмента | 48  | 6  | 2  |    | 40 |
| 2 | Персональный тайм-менеджмент           | 60  | 4  | 6  |    | 50 |
|   | Итого:                                 | 108 | 10 | 8  |    | 90 |
|   | Всего:                                 | 108 | 10 | 8  |    | 90 |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Раздел 1 - Теоретические аспекты тайм-менеджмента

Введение в тайм-менеджмент. Основные задачи и преимущества тайм-менеджмента. Виды тайм-менеджмента. Система тайм-менеджмента. Философия тайм-менеджмента. Психология тайм-менеджмента. Целеполагание и ключевые области жизни. Планирование и организация времени. Контроль в тайм-менеджменте.

### Раздел 2 – Персональный тайм-менеджмент

Типы отношения людей к жизни. Прокрастинация: понятие, причины, уровни, способы преодоления. Техники тайм-менеджмента. Организация отдыха. Личная мотивация. Организация и планирование рабочего дня. Приоритеты. Делегирование. Работа с информацией. Минимизация внутренних и внешних помех.

## 4.3 Практические занятия (семинары)

### а) очная форма обучения

| № занятия | № раздела | Тема                                    | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Планирование и организация времени      | 2            |
| 2         | 2         | Техники тайм-менеджмента                | 2            |
| 3         | 2         | Организация и планирование рабочего дня | 2            |
| 4         | 2         | Самоконтроль                            | 2            |
|           |           | Итого:                                  | 8            |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1 Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебник для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19573-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590598>

### 5.2 Дополнительная литература

1 Савина, Н. В. Основы тайм-менеджмента : учебник для вузов / Н. В. Савина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 101 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19580-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589842>

2 Тайм-менеджмент: учебное пособие / Л.В. Пасечникова, О.В. Киселева, З.В. Якунина. — Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2023. — 107 с. — ISBN 978-5-8424-1004-0. Коэффициент книгообеспеченности 1

### 5.3 Периодические издания

1. Вопросы Экономики (архив 2003-2015гг.)
2. Российский журнал менеджмента (архив 2013-2017гг.)
3. Менеджмент в России и за рубежом (архив 2010-2014гг.)
4. Проблемы теории и практики управления (архив 2006-2012гг.)

## 5.4 Интернет-ресурсы

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

1. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
2. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
3. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

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

1. Консалтер.py – <http://www.konsalter.ru/biblioteka/>
2. [www.rsl.ru/](http://www.rsl.ru/) - Официальный сайт РГБ
3. [www.orenburg-gov.ru](http://www.orenburg-gov.ru) - Портал ОГВ Оренбургской области: Министерство экономического развития, промышленности и торговли

### 5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

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

| Тип программного обеспечения                                                                                         | Наименование                                      | Схема лицензирования, режим доступа                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Операционная система                                                                                                 | Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций) | Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 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>                                                  |
| Интернет-браузер                                                                                                     | Chromium                                          | Свободное ПО,<br><a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</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 portalу <a href="http://sunrav.org-ti.ru/">http://sunrav.org-ti.ru/</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 (ауд. № 1-318, № 2-311, № 4-307).

| 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 с выходом в сеть «Интернет») |
| Помещение для самостоятельной работы                                                                                                                                                        | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть                                                                    |

|                                                                       |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) | «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.