

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР

*Л.Ю. Полякова*  
(подпись, расшифровка подписи)

«30»августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.10 «Тайм-менеджмент»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
(код и наименование направления подготовки)

Электроснабжение

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.10 «Тайм-менеджмент» /сост. Ахмадиева З.Р. -  
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2021**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

©Ахмадиева З.Р., 2021

© Кумертауский филиал ОГУ, 2021

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

формирование общих представлений о сущности и типах управления временем, принципах и способах управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности

**Задачи:**

- познакомить с понятиями тайм-менеджмент», «личная система тайм-менеджмента», «временные ресурсы», с современными отечественными и зарубежными концепциями управления временем;
- изучить цели, функции, методы тайм - менеджмента, алгоритм планирования; инструменты тайм - менеджмента;
- научить проводить аудит своего времени и анализировать причины дефицита времени; применять инструменты тайм-менеджмента для повышения личной работоспособности.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б2.П.Б.П.1 Эксплуатационная практика, Б2.П.В.П.1 Технологическая практика, Б2.П.В.П.3 Преддипломная практика*

## 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 УК-6-В-2 Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6-В-3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков УК-6-В-4 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач	<b>Знать:</b> -важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда <b>Уметь:</b> - реализовывать намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		- демонстрировать интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков <b>Владеть:</b> - умениями, необходимыми для саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; - основными способами, алгоритмами, технологиями творческой адаптации к конкретным условиям выполняемых задач, имеет опыт самостоятельной познавательной деятельности

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>48,25</b>	<b>48,25</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	32	32
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>59,75</b>	<b>59,75</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	10	10
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	17,75	17,75
- подготовка к практическим занятиям;	24	24
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	8	8
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

## Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Сущность и содержание тайм-менеджмента	14	2	4		8
2	Время как ценность и невозполнимый ресурс жизни	16	2	4		10
3	Планирование саморазвития	16	2	4		10
4	Мотивация саморазвития	16	2	4		10
5	Управление личной карьеры	16	2	4		10
6	Технологии достижения результатов	11	2	4		5
7	Информационные технологии в тайм-менеджменте	11	2	4		5
8	Формирование стратегии образования через всю жизнь	8	2	4		2
	Итого:	108	16	32		60
	Всего:	108	16	32		60

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Сущность и содержание тайм-менеджмента. Предмет, цель, основные определения курса. Место дисциплины в системе менеджмента и ее связь с другими дисциплинами. Становление научной организации труда за рубежом, основы формирования тайм-менеджмента в концепциях зарубежных исследователей. Становление НОТ в России, влияние идей российских ученых 20 – 50-х годов XX века на формирование тайм-менеджмента. Состояние современных исследований по тайм-менеджменту, их роль в практической деятельности современного специалиста и влияние на деятельность современной организации.

Раздел 2. Время как ценность и невозполнимый ресурс жизни. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Хронометраж как система учета и контроля расхода времени. Анализ личной эффективности. Классификация расходов времени. Типичные затруднения ведения хронометража и способы их преодоления.

Раздел 3. Планирование саморазвития. Задачи планирования саморазвития. Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня. Метод структурированного внимания и горизонты планирования. Система планирования на основе метода структурированного внимания.

Раздел 4. Мотивация саморазвития. Теории мотивации. Потребности и мотивы личности. Жизненные ценности. Направленность личности. Мотивация управленческой деятельности. Виды мотивов: достижения, аффилиации, власти.

Раздел 5. Управление личной карьеры. Истоки эффективного управления временем и роль данного процесса в повышении эффективности планирования. Система планирования личного труда руководителя. Техника планирования личного времени руководителя. План и порядок рабочего дня и их роль в повышении эффективности деятельности.

Раздел 6. Технологии достижения результатов. Грамотное распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективной работы. Работоспособность человека и биоритмы. Влияние суточных ритмов на распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон. Как настроить себя на решение задач: методы и способы самонастройки. Творческая лень. Самомотивация как эффективное решение больших трудоемких задач. Решение мелких неприятных задач. Прокрастинация.

Раздел 7. Информационные технологии в тайм-менеджменте. Гибкое и жесткое планирование в MS Outlook. Расстановка приоритетов. Настройка пользовательского представления. Правила

автоформатирования. Удобная группировка задач. Планирование по методу «День – Неделя». Обзор сроков исполнения задач.

Раздел 8. Формирование стратегии образования через всю жизнь. Формальные методы «обучения длиною в жизнь» (высшее образование, тренинги, профессиональные курсы, онлайн-обучение), неформальные (извлечение опыта из жизни, самообразование). Пути получения квалификации: обучение в учебном заведении; обучение на рабочем месте; дистанционное обучение; дополнительное образование; повышение квалификации. Виды деятельности входящие в процесс самообразования: изучение иностранных языков, для академической мобильности; посещение предметных выставок и тематические экскурсии по предмету; дистанционное освоение творческих навыков; научно-исследовательская работа; участие в проектной деятельности; участие в волонтерской деятельности; участие в творческих объединениях и спортивных секциях

### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	1	Сущность и содержание тайм-менеджмента	4
3-4	2	Время как ценность и невозполнимый ресурс жизни	4
5-6	3	Планирование саморазвития	4
7-8	4	Мотивация саморазвития	4
9-10	5	Управление личной карьеры	4
11-12	6	Технологии достижения результатов	4
13-14	7	Информационные технологии в тайм-менеджменте	4
15-16	8	Формирование стратегии образования через всю жизнь	4
	9	Итого:	32

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Медведева, В.Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем [Электронный ресурс] учебное пособие / В.Р. Медведева; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. - Казань: КНИТУ, 2017.- 92 с. - ISBN 978-5-7882-2266-0 - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859>

2 Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С. Бехтерев ; под ред. Г.А. Архангельского. - 3-е изд. - Москва : Альпина Паблишер,2016. - 311 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9614-1881-1. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Марусева, И.В. Современный менеджмент (Классический и прикладной аспекты) [Электронный ресурс] / И.В. Марусева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 540 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494455>. – Библиогр.: с. 428-436. –ISBN 978-5-4475-9728-3.

2. Марусева, И.В. Коммуникационный менеджмент в вопросах и ответах: (подготовка к экзамену) [Электронный ресурс] / И.В. Марусева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 214 с.: – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256547>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-3089-1

3. Мандель, Б.Р. Современная психология управления. Модульный курс. ФГОС-3+[Электронный ресурс] / Б.Р. Мандель. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. –

349 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363425>. – Библиогр. в кн. –ISBN 978-5-4499-0064-7.

4. Персональный менеджмент: [Электронный ресурс] Учебник / С.Д. Резник, В.В. Бондаренко, Ф.Е. Удалов; Под общ. ред. С.Д. Резника. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ Инфра-М, 2017. - 559 с.: (Высшее образование). ISBN 978-5-16-005084- Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=858508>

5. Менеджмент - твоя работа. Действуй на опережение! [Электронный ресурс]: Учебник / Л.Д. Гительман. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 544 с.: 70x100 1/16. (переплет) ISBN 978-5-16-004970-0, Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=224881>

6. Ахмадиева, З.Р. Методические рекомендации для проведения практических занятий по дисциплине «Тайм-менеджмент» для обучающихся по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника/ Сост. З.Р. Ахмадиева. - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2019. – 29 с.

7. Ахмадиева, З.Р. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Тайм-менеджмент» для обучающихся по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника очной формы обучения / Сост. З.Р. Ахмадиева. - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2019. – 10 с.

### 5.3 Интернет-ресурсы

1. <https://openedu.ru/course/> - «Открытое образование», Каталог курсов, MOOK: «Персональная эффективность: тайм-менеджмент»

2. <http://www.improvement.ru/3katalog.shtml>- Сайт тайм-менеджерского сообщества: Материалы статей [Электронный ресурс] /Организация времени: сайт тайм-менеджерского сообщества.

3. <http://www.biblioclub.ru/> - Университетская библиотека онлайн

4. <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium издательства «Инфра-М»

5. <http://www.rhr.ru/> – портал RHR «Человеческие ресурсы»: Новости, HR-исследования, HR-законодательство, HR-технологии, HR-управление, HR-реальность, HR-контакты, HR-события, Корпоративное здоровье, HR-словарь

6. <https://www.top-personal.ru/magazine.html?549>- журнал «Управление персоналом»

7. <http://www.hr-director.ru/> – Директор по персоналу – практический журнал по управлению человеческими ресурсами

8. <http://ecsosman.hse.ru/> Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент»

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

1) Операционная система Microsoft Windows.

2) Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

3) Свободный файловый архиватор 7-Zip.

4) Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader

5) Интернет обозреватель Яндекс. Браузер

6) Центральная база статистических данных - <http://cbsd.gks.ru>

7) Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа - <http://aist.osu.ru>

8) Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite

9) Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus - <https://www.scopus.com>

10) Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science - <https://apps.webofknowledge.com>

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

Лекционные и практические занятия проводятся в учебных аудиториях.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала и ОГУ.



**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
код и наименование

Профиль: Электроснабжение


Дисциплина: Б1.Д.Б.10 Тайм-менеджмент

Форма обучения: \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2021

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
экономических и общеобразовательных дисциплин  
наименование кафедры

протокол №1 от «30»августа 2021г.

Ответственный исполнитель, и.о. заведующего кафедрой  
экономических и общеобразовательных дисциплин  
наименование кафедры \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
подпись **З.Р.Ахмадиева**  
расшифровка подписи

Исполнители:  
Доцент кафедры ЭиОД  
должность \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
подпись **З.Р.Ахмадиева**  
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «30» августа 2021г.

Председатель НМС \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
подпись **Л.Ю.Полякова**  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Зав.кафедрой ЭПП \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
подпись **А.В.Бондарев**  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
подпись **С.Н. Козак**  
расшифровка подписи

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
на 2022-2023 учебный год

Внесенные изменения на 2022/2023  
учебный год

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМ и НР

Д.Ю. Полякова  
(подпись, расшифровка подписи)

"31" августа 2022г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Необходимость дополнения и изменения в рабочей программе отсутствует.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭПП

протокол № 1, от 30.08.2022

А.В. Богданов

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав.кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

С.Н. Козак  
подпись

С.Н. Козак

расшифровка подписи

31.08.2022

дата