

Минобрнауки России

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

Кафедра финансов и кредита

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.Б.10 Тайм-менеджмент»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*06.03.01 Биология*

(код и наименование направления подготовки)

*Биомедицина*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очно-заочная*

Год набора 2023

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры финансов и кредита  
протокол № 6 от 12.01.2023 г.

Декан факультета  
экономики и права \_\_\_\_\_

  
подпись

О. Н. Григорьева  
расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность


  
подпись

Ю. И. Давидян  
расшифровка подписи

---

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР

  
личная подпись

М. А. Зорина  
расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

06.03.01 Биология

код наименование

  
личная подпись

А. Н. Егоров  
расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству от кафедры

  
личная подпись

Ю. И. Давидян  
расшифровка подписи

---

© Давидян Ю.И., 2023

© Бузулукский гуманитарно-технологический  
институт (филиал) ОГУ, 2023

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины: формирование у студентов целостного представления о сущности и типах управления временем, принципах и способах управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

### Задачи:

- формирование у студентов представления о тайм-менеджменте;
- развитие универсальной компетенции, предполагающей овладение способами управления и руководства временем;
- совершенствование у студентов навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- формирование и совершенствование умения качественно анализировать и оценивать свои действия;
- приобретение навыков выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.Э.7.2 Спецсеминар, Б2.П.В.П.1 Практика по профилю профессиональной деятельности, Б2.П.В.П.2 Преддипломная практика, в том числе научно-исследовательская работа*

## 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	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- сущность понятий «тайм-менеджмент», «личная система тайм-менеджмента», «временные ресурсы», «временная компетентность менеджера»;</li><li>- цели и функции тайм-менеджмента;</li><li>- отечественные и зарубежные концепции управления временем;</li><li>- методы тайм-менеджмента, алгоритм планирования;</li><li>- инструменты тайм-менеджмента;</li><li>- корпоративные стандарты тайм-менеджмента.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- проводить аудит своего времени и анализировать причины дефицита времени при решении поставленных задач;</li><li>- оценивать свои реальные резервы времени и рационально их использовать;</li></ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	<p>для приобретения новых знаний и навыков УК-6-В-4 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать на практике понятия «управление временем» и «руководство временем»;</li> <li>- выбирать наиболее эффективные способы управления временем;</li> <li>- определять «поглотителей» времени и корректировать процесс управления временем;</li> <li>- определять приоритеты деятельности и ставить адекватные цели;</li> <li>- формулировать стратегические и тактические цели в соответствии со SMART- критериями;</li> <li>- планировать цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</li> <li>- делегировать дела с низким уровнем приоритетности;</li> <li>- выделять временные резервы рабочего времени под новые задачи или проекты;</li> <li>- планировать и высвобождать время для отдыха и восстановления своих сил.</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определенными навыками планирования и целеполагания;</li> <li>- определенными навыками оценки и анализа своих временных ресурсов;</li> <li>- определенными навыками эффективного использования рабочего времени;</li> <li>- осознанным выбором способов и методов тайм-менеджмента;</li> <li>- навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</li> <li>- определенными умениями в разработке личной и корпоративной системы тайм-менеджмента.</li> </ul>

#### 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>16,25</b>	<b>16,25</b>
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям.	<b>91,75</b>	<b>91,75</b>
<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	Введение в тайм-менеджмент	13	1	-		12
2	Целеполагание	15	1	2		12
3	Хронометраж как персональная система учета времени	12	1	1		10
4	Планирование	15	1	2		12
5	Эффективный обзор задач	14	1	1		12
6	Приоритеты. Оптимизация расходов времени	14	1	1		12
7	Технологии достижения результатов	14	1	1		12
8	Корпоративный тайм-менеджмент	11	1	-		10
	Итого:	108	8	8		92
	Всего:	108	8	8		92

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Раздел 1 Введение в тайм-менеджмент

Цель, задачи и функции дисциплины. Место дисциплины в структуре образовательной программы. Планируемые результаты освоения дисциплины. Понятие и сущность тайм-менеджмента, история становления отечественного тайм-менеджмента, современный тайм-менеджмент, тайм-менеджмент как система: основные уровни. Способность к применению технологий тайм-менеджмента в процессе самоорганизации.

### Раздел 2 Целеполагание

Основные понятия и определения целеполагания. Проактивный и реактивный подходы к жизни: определение, различия, значимость для целедостижения. Расширение проактивности: «круг забот» и «круг влияния». Ценности как основа целеполагания. Мемуарник как инструмент для определения своих базовых ценностей. Подходы к определению целей. «Life management» и жизненные цели. Формулирование целей: SMART-критерии. SMART-цели и надцели: две стратегии целедостижения. «Воронка шагов» и «Веер возможностей». Стратегическая картонка как инструмент стратегического целеполагания. Ключевые области жизни: определение. Цели и ключевые области жизни. Карта ключевых областей жизни.

### Раздел 3 Хронометраж как персональная система учета времени

Особенности времени как ресурса. Поглотители времени: определение понятия, основные виды поглотителей. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Формирование бюджета

затрат на персонал и контроля его исполнения, владение навыками контроля за использованием рабочего времени. Определение понятия, суть и задачи хронометража. Техника полного хронометража. Техника сокращенного хронометража. Анализ личной эффективности на основе данных хронокарты. Классификация расходов времени. Типичные затруднения ведения хронометража и способы их преодоления.

#### **Раздел 4 Планирование**

Неоднородность времени: линейное и нелинейное время. Два типа задач. Определение понятия контекст. Основные типы контекстов. Определение понятия и задачи контекстного планирования. Техника контекстного планирования. Инструменты контекстного планирования. Планирование дня. Три типа ежедневных задач: жесткие, гибкие, бюджетлируемые. Алгоритм планирования ежедневных задач разного типа. Метод структурированного внимания. Планирование на основе метода структурированного внимания. Горизонты планирования. Результато-ориентированное планирование (формула эффективной постановки задач). Результато-ориентированность и конкретизированность задач: различия, области применения. Основы формирования бюджета затрат на персонал и контроля его исполнения, владение навыками контроля за использованием рабочего времени.

#### **Раздел 5 Эффективный обзор задач**

Суть обзора задач в тайм-менеджменте. Основные понятия и определения. Инструменты создания обзора задач: особенности и преимущества каждой группы инструментов. Контрольные списки. Двухмерные графики. Технология Майнд-менеджмент с использованием интеллект-карт для создания эффективного обзора задач. Области применения технологии майнд-менеджмент. Основы бюджета затрат на персонал и контроля его исполнения, владение навыками контроля за использованием рабочего времени. Управленческая полезность применения инструментов создания обзора задач.

#### **Раздел 6 Приоритеты. Оптимизация расходов времени**

Определение, суть расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Основы формирования бюджета затрат на персонал и контроля его исполнения, владение навыками контроля за использованием рабочего времени. Основные способы и методы расстановки приоритетов: матрица Эйзенхауэра, матрица многокритериальной оценки, критерии приоритетности. Способ попарного сравнения для расстановки приоритетов. Расстановка приоритетов в ежедневных задачах с помощью многокритериальной оценки (сокращенный вариант). Определение приоритетности долгосрочных целей, определение приоритетности текущих задач. Правило Парето. Навязанная срочность и важность, стратегии отказа, «расчистка» навязанной важности и срочности.

#### **Раздел 7 Технологии достижения результатов**

Самоорганизация и самообразование. Распределение рабочей нагрузки. Грамотное распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон. Самонастройка на решение задач: методы, способы. Эффективное решение больших трудоемких задач. Техника работы с задачами – 13 «слонами». Использование SMART-критериев для подзадач. Решение мелких неприятных задач. Модели эффективности. Корпоративное управление эффективностью.

#### **Раздел 8 Корпоративный тайм-менеджмент**

Необходимость корпоративного внедрения тайм-менеджмента. Предпосылки и определение корпоративного тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент в программе корпоративного университета. Корпоративные ТМ-стандарты. Направления дальнейших исследований.

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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Целеполагание.	2
2	3	Хронометраж как персональная система учета времени	1
3	4	Планирование	2

4	5	Эффективный обзор задач	1
5	6	Приоритеты. Оптимизация расходов времени	1
6	7	Технологии достижения результатов	1
		Итого:	8

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

- Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев; под ред. Г.А. Архангельского. - Москва: Альпина Паблиш, 2016. - 311 с. - ISBN 978-5-9614-1881-1. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/925383>

### 5.2 Дополнительная литература

- Кеннеди, Д. Жесткий тайм-менеджмент: возьмите свою жизнь под контроль: научно-популярное издание / Д. Кеннеди; пер. с англ. А. Посредниковой. - 6-е изд. - Москва: Альпина Паблишер, 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-9614-7076-5. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495610>

- Кови, С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / Стивен Р. Кови; пер с англ. - 9-е изд. - Москва: Альпина Пабли, 2016. - 378 с. - ISBN 978-5-9614-4585-5. - Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=118975>

- Тебекин, А.В. Менеджмент: учебник / А.В. Тебекин. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 384 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009321-5. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432288>

### 5.3 Периодические издания

- Экономист: журнал. - Москва: Издательство Экономист.

### 5.4 Интернет-ресурсы

- <http://www.government.gov.ru/> - Правительство Российской Федерации
- <http://www.cbr.ru/> - Официальный сайт Центрального банка России
- <http://www.gks.ru/> - Официальный сайт Росстата
- <http://www.minfin.ru/> - Официальный сайт Министерства Финансов РФ
- <http://www.osu.ru/> - Оренбургский государственный университет
- <http://ecsocman.hse.ru/> - Экономика. Социология. Менеджмент – Федеральный образовательный портал
- <http://www.edu.ru/> - Российское образование – Федеральный образовательный портал
- <http://www.infoliolib.info/> - INFOLIO – Университетская электронная библиотека
- <http://www.cisstat.org/> - Межгосударственный статистический комитет
- <http://www.improvement.ru> – Сайт ТМ-сообщества
- <http://www.ov1.ru> – Сайт компании «Организация времени»

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

- Microsoft Office
- Linux RED OS MUROM 7.3.1
- Яндекс браузер
- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»
- <https://www.scopus.com/> - Реферативная база данных / компания Elsevier SCOPUS
- <http://www.economicus.ru/> - Economicus.ru

- <http://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
- <http://www.consultant.ru/> - Консультант Плюс
- <http://www.garant.ru/> - Гарант
- <http://www.kodeks.ru/> - Кодекс

## **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 для проведения занятий лекционного типа, лабораторного типа оснащены стационарным или переносным мультимедиа-проекторами и проекционным экраном, переносным ноутбуком, кафедрой, посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, учебной доской.

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами ученической мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ и филиала, электронным библиотечным системам.

### ***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.