

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.06.2025 15:19:55  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина  
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| Институт | Экономики и менеджмента |
| Кафедра  | Управления              |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Тайм-менеджмент

|                                                                       |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Уровень образования                                                   | бакалавриат                                              |
| Направление подготовки                                                | 29.03.02 Технологии и проектирование текстильных изделий |
| Профиль                                                               | Искусство узорного ткачества                             |
| Срок освоения<br>образовательной программы<br>по очной форме обучения | 4 года                                                   |
| Форма(-ы) обучения                                                    | очная                                                    |

Рабочая программа учебной дисциплины «Тайм-менеджмент» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 06 от 20 февраля 2025 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

1. Доцент А.А. Тишутин

Заведующий кафедрой: Н.Н. Губачев

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Учебная дисциплина «Тайм-менеджмент» изучается в четвертом семестре.  
Курсовая работа – не предусмотрена.

1.1. Форма промежуточной аттестации: Зачет.

Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Тайм-менеджмент» относится к обязательной части программы.  
Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам:

- Иностранный язык;
- Введение в профессию;
- Русский язык и основы деловой коммуникации;
- Экономическая культура и финансовая грамотность;
- Информационные и коммуникационные технологии в профессиональной

деятельности;

- Основы проектной деятельности.

Результаты обучения по учебной дисциплине, используются при изучении следующих дисциплин и прохождения практик:

- Квалиметрия и управление качеством;
- Управление качеством;
- Моделирование технологических процессов;
- Производственный менеджмент текстильного производства;
- Оптимизация технологических процессов.

Результаты освоения учебной дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении учебной и производственной практики и выполнении выпускной квалификационной работы.

## **2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Целями изучения дисциплины «Тайм-менеджмент» являются:

- формирование у обучающихся базовых знаний теоретических основ и практических навыков в области управления временем как нематериальным ресурсом, являющихся основой организации эффективной деятельности, как на персональном, так и на корпоративном уровне;
- формирование умений использовать методы воздействия на организацию рабочего времени каждого сотрудника и всей организации в целом и компетенциями в сфере повышения эффективности для достижения целей организации;
- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

| Код и наименование компетенции                                                                                                                    | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | ИД-УК-6.1. Использование инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся базовых знаний теоретических основ и практических навыков в области управления временем как нематериальным ресурсом, являющихся основой организации эффективной деятельности, как на персональном, так и на корпоративном уровне;</li> <li>- формирование умений использовать методы воздействия на организацию рабочего времени каждого сотрудника и всей организации в целом и компетенциями в сфере повышения эффективности для достижения целей организации;</li> <li>- знание способов самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития; методы эффективного планирования времени</li> <li>4 эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.</li> <li>- умение определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования.</li> <li>- владение приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач; инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                   | ИД-УК-6.2. Оценка требований рынка труда и предложений образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                   | ИД-УК-6.3. Определение задач саморазвития и профессионального роста, распределение их на долго-, средне- и краткосрочные с определением необходимых ресурсов для их выполнения                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                   | ИД-УК-6.4. Использование основных возможностей и инструментов образования и самообразования для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|                           |   |      |    |      |
|---------------------------|---|------|----|------|
| по очной форме обучения – | 3 | з.е. | 96 | час. |
|---------------------------|---|------|----|------|

2.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий (очная форма обучения)

| Структура и объем дисциплины  |                                |            |                                   |                           |                           |                              |                                          |                                          |                               |
|-------------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|
| Объем дисциплины по семестрам | форма промежуточной аттестации | всего, час | Контактная аудиторная работа, час |                           |                           |                              | Самостоятельная работа обучающегося, час |                                          |                               |
|                               |                                |            | лекции, час                       | практические занятия, час | лабораторные занятия, час | практическая подготовка, час | курсовая работа/ курсовой проект         | самостоятельная работа обучающегося, час | промежуточная аттестация, час |
| 4 семестр                     | зачет                          | 96         | 16                                | 16                        |                           |                              |                                          | 64                                       |                               |
| Всего:                        | зачет                          | 96         | 16                                | 16                        |                           |                              |                                          | 64                                       |                               |

## 2.3. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                                                         | Виды учебной работы |                              |                                           |                                 | Самостоятельная<br>работа, час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | Контактная работа   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | Лекции, час         | Практические<br>занятия, час | Лабораторные<br>работы/<br>индивидуальные | Практическая<br>подготовка, час |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | 4 семестр                                                                                                                                                |                     |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
| УК-6<br>ИД-УК-6.1<br>ИД-УК-6.2<br>ИД-УК-6.3<br>ИД-УК-6.4                                                                                                | I. Введение в предмет. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.                                                                              | 2                   | 2                            |                                           | х                               | 8                              | Формы текущего контроля по разделу I:<br>1. Устный экспресс-опрос // Дискуссия на семинаре<br>2. Эссе                                                         |
|                                                                                                                                                         | Тема 1.1. Предпосылки возникновения тайм-менеджмента, основные этапы его зарождения и развития. Эволюция теории об эффективной организации времени.      | 1                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 1.2. Сущность и функции тайм-менеджмента. Основные направления. Период "классического" тайм-менеджмента и его представители.                        | 1                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 1.1                                                                                                                               |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 1.2                                                                                                                               |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
| УК-6<br>ИД-УК-6.1<br>ИД-УК-6.2<br>ИД-УК-6.3<br>ИД-УК-6.4                                                                                                | II. Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией                                                                    | 3                   | 3                            |                                           | х                               | 12                             | Формы текущего контроля по разделу II:<br>1. Устный экспресс-опрос // Дискуссия на семинаре<br>2. Сдача рефератов                                             |
|                                                                                                                                                         | Тема 2.1. Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией.                                                             | 1                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 2.2. Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей                    | 1                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 2.3. Основные принципы и критерии постановки целей (КЕДР, SMART). Сущность планирования рабочего времени. «Золотые пропорции» планирования времени. | 1                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 2.1                                                                                                                               |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 2.2                                                                                                                               |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 2.3                                                                                                                               |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
| УК-6<br>ИД-УК-6.1                                                                                                                                       | III. Инструменты и методы планирования и распределения времени                                                                                           | 7                   | 7                            |                                           | х                               | 16                             | Формы текущего контроля по разделу III:                                                                                                                       |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                                                                                 | Виды учебной работы |                              |                                           |                                 | Самостоятельная<br>работа, час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Контактная работа   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Лекции, час         | Практические<br>занятия, час | Лабораторные<br>работы/<br>индивидуальные | Практическая<br>подготовка, час |                                |                                                                                                                                                               |
| ИД-УК-6.2<br>ИД-УК-6.3<br>ИД-УК-6.4                                                                                                                     | Тема 3.1. Принципы эффективного использования рабочего времени, методы его учета и измерения.                                                                                    | 1                   |                              |                                           |                                 |                                | 1. Устный экспресс-опрос // Дискуссия на семинаре<br>2. Сдача рефератов<br>3. Круглый стол                                                                    |
|                                                                                                                                                         | Тема 3.2. Оценка процесса расходования и потери времени в зарубежных и отечественных организациях.                                                                               | 2                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 3.3. Анализ планирования рабочего времени руководителя, способы его оптимизации. Причины дефицита времени и его инвентаризация.                                             | 2                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 3.4. Классические техники деловой активности. Основы и принципы делегирования. Система критериев успеха.                                                                    | 2                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 3.1                                                                                                                                                       |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 3.2                                                                                                                                                       |                     | 2                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 3.3                                                                                                                                                       |                     | 2                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 3.4                                                                                                                                                       |                     | 2                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
| УК-6<br>ИД-УК-6.1<br>ИД-УК-6.2<br>ИД-УК-6.3<br>ИД-УК-6.4                                                                                                | IV. Поглотители времени. Ресурсы времени.                                                                                                                                        | 2                   | 2                            |                                           |                                 | 8                              | Формы текущего контроля по разделу IV:<br>1. Устный экспресс-опрос // Дискуссия на семинаре<br>2. Сдача рефератов                                             |
|                                                                                                                                                         | Тема 4.1. Хронофаги: понятие и их виды. Оценка использования времени, выявление базовых и второстепенных дел. Оптимизация стандартных процессов деятельности и временных затрат. | 1                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 4.2. Технические форс-мажоры. Ассертивность в тайм-менеджменте. Анализ и работа с «поглотителями» времени.                                                                  | 1                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 4.1                                                                                                                                                       |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 4.2                                                                                                                                                       |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                     |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                           | Виды учебной работы |                              |                                           |                                 | Самостоятельная<br>работа, час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                            | Контактная работа   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                            | Лекции, час         | Практические<br>занятия, час | Лабораторные<br>работы/<br>индивидуальные | Практическая<br>подготовка, час |                                |                                                                                                                                                               |
| УК-6                                                                                                                                                    | <b>V. Самоменеджмент: методы развития и повышения продуктивности. Управление временем.</b> | 2                   | 2                            |                                           |                                 | 8                              | Формы текущего контроля по разделу V:                                                                                                                         |
| ИД-УК-6.1                                                                                                                                               | Тема 5.1. Персональный менеджмент: методы развития и продуктивности.                       | 1                   |                              |                                           |                                 |                                | 1. Устный экспресс-опрос // Дискуссия на семинаре<br>2. Сдача рефератов.<br>3. Контрольная работа                                                             |
| ИД-УК-6.2                                                                                                                                               | Тема 5.2. Планирование личной работы и рациональная работа менеджера.                      | 1                   |                              |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
| ИД-УК-6.3                                                                                                                                               | Практическое занятие № 5.1                                                                 |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
| ИД-УК-6.4                                                                                                                                               | Практическое занятие № 5.2                                                                 |                     | 1                            |                                           |                                 |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Выполнение курсового проекта /курсовой работы                                              | х                   | х                            | х                                         | х                               | х                              |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Зачет                                                                                      | х                   | х                            | х                                         | х                               | 12                             | Зачет проводится в устной форме по билетам согласно программе зачета                                                                                          |
|                                                                                                                                                         | Зачет с оценкой                                                                            | х                   | х                            | х                                         | х                               | х                              |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Экзамен                                                                                    | х                   | х                            | х                                         | х                               | х                              |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | <b>ИТОГО за 4 семестр</b>                                                                  | <b>16</b>           | <b>16</b>                    |                                           |                                 | <b>64</b>                      |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | <b>ИТОГО за весь период</b>                                                                | <b>16</b>           | <b>16</b>                    |                                           |                                 | <b>64</b>                      |                                                                                                                                                               |

## 2.4. Краткое содержание учебной дисциплины

| № пп              | Наименование раздела и темы дисциплины                                                                                                          | Содержание раздела (темы)                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел I</b>   | <b>Введение в предмет. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тема 1.1          | Предпосылки возникновения тайм-менеджмента, основные этапы его зарождения и развития. Эволюция теории об эффективной организации времени.       | Предпосылки возникновения тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент Древнего мира и Средневековья. Определение понятия «Тайм-менеджмент». История и основные этапы развития тайм-менеджмента.                                                                                                                    |
| Тема 1.2          | Сущность и функции тайм-менеджмента. Основные направления. Период "классического" тайм-менеджмента и его представители.                         | Эволюция теории об эффективной организации времени в начале XX века: Развитие теории в западном менеджменте. Развитие теории в отечественной науке. Период «классического» тайм-менеджмента в 50-90-е гг. XX века. Становление «классического» тайм-менеджмента на Западе и разработки советских ученых. |
| <b>Раздел II</b>  | <b>Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией.</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тема 2.1          | Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией.                                                              | Раскрытие принципов (приоритизация, планирование, структурирование) и методов (принцип Парето, матрица Эйзенхауэра, интеллект-карты или Mind maps, пирамида Франклина, метод АБВГД и т.д.) тайм-менеджмента.                                                                                             |
| Тема 2.2          | Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей                     | Ключевые принципы определения личностных целей менеджера. Общие ограничения при выборе целей. Профессиональный и должностной рост. Планирование деловой карьеры менеджера.                                                                                                                               |
| Тема 2.3          | Основные принципы и критерии постановки целей (КИНДР, SMART). Сущность планирования рабочего времени. «Золотые пропорции» планирования времени. | Понятие целеполагания. Способы целеполагания. Методы постановки целей. SMART – система постановки целей. КЕДР– система постановки целей. Целевое планирование работы менеджера. Методы планирования личной деятельности менеджера. Основные формы перспективного личной работы менеджера.                |
| <b>Раздел III</b> | <b>Инструменты и методы планирования и распределения времени.</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тема 3.1          | Принципы эффективного использования рабочего времени, методы его учета и измерения.                                                             | Основные виды распределения и кооперации управленческой деятельности. Рациональное распределение функций между руководителем и работниками аппарата управления. Принципы сочетания централизации и децентрализации управления.                                                                           |
| Тема 3.2          | Оценка процесса расходования и потери времени в зарубежных и отечественных организациях.                                                        | Методы учета и измерения использования времени. Анализ процесса использования и потери рабочего времени. Анализ эффективности использования рабочего времени на примере отечественных и зарубежных компаний. Технологии повышения эффективного использования рабочего времени                            |
| Тема 3.3          | Анализ планирования рабочего времени руководителя, способы его оптимизации. Причины                                                             | Планирование затрат рабочего времени и контроль исполнимости планов. Мониторинг выполнения плановых работ. Распределение функций между менеджером и подчиненными, между членами общего руководства.                                                                                                      |



|                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | дефицита времени и его инвентаризация.                                                                                                                                 | Меры по оптимизации использования рабочего времени. Недостаточный контроль за перепорученными делами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Тема 3.4         | Классические техники деловой активности. Основы и принципы делегирования. Система критериев успеха.                                                                    | Деловая активность: понятие, сущность, цель и задачи анализа деловой активности. Система показателей деловой активности.<br>Делегирование полномочий.<br>Внешние и внутренние критерии успешности. Мотивация и стимулирование.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Раздел IV</b> | <b>Поглотители времени. Ресурсы времени.</b>                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Тема 4.1         | Хронофаги: понятие и их виды. Оценка использования времени, выявление базовых и второстепенных дел. Оптимизация стандартных процессов деятельности и временных затрат. | Наиболее популярные пожиратели времени в 21 веке. Порядок расчета нормативов трудоемкости управления. Оценка уровня организации труда и его эффективности. Методы нормирования управленческой деятельности. Особенности времени как ресурса. Популярные техники тайм-менеджмента.                                                                                                                                                                                                                   |
| Тема 4.2         | Технические форс-мажоры. Ассертивность в тайм-менеджменте. Анализ и работа с «поглотителями» времени.                                                                  | Методы тайм-менеджмента при форс-мажорах. Техники ассертивного поведения как метод предотвращения конфликтных ситуаций. Понятие «оценивание» и «самооценка» деятельности менеджера. Формы и методы оценки профессиональных достижений менеджера. Количественные методы оценки: экспертные оценки.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Раздел V</b>  | <b>Самоменеджмент: методы развития и повышения продуктивности. Управление временем.</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Тема 5.1         | Персональный менеджмент: методы развития и продуктивности.                                                                                                             | Определение, цели и функции самоменеджмента. Основы и методики планирования времени и принятия решений. Основные методы персонального менеджмента.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тема 5.2         | Планирование личной работы и рациональная работа менеджера.                                                                                                            | Целевое планирование работы менеджера. Основные формы перспективного и оперативного планирования личной работы менеджера. Управление потоком посетителей, техника их приема, особенности приема по личным вопросам. Рационализация телефонных разговоров. Технология проведения совещаний и собраний. Целевая установка выступления. Выбор форм визуализации текста выступления. Техника презентации. Основные функции и этапы подготовки и проведения переговоров. Принципы ораторского искусства. |

## 2.5. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к лекциям, практическим и занятиям;
- изучение учебных пособий;
- изучение тем, не выносимых на лекции и практические занятия самостоятельно;
- написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы;
- аннотирование монографий, или их отдельных глав, статей;
- конспектирование монографий, или их отдельных глав, статей;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- подготовка рефератов и докладов, эссе;
- подготовка к коллоквиуму, контрольной работе и т.п.;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра;
- создание презентаций по изучаемым темам;
- подготовка к зачету.

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение консультаций перед зачетом по необходимости;
- консультации по организации самостоятельного изучения отдельных разделов и тем, базовых понятий учебных дисциплин профильного бакалавриата, которые формировали ОПК и ПК, в целях обеспечения преемственности образования.

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

| № пп             | Наименование раздела /темы дисциплины выносимые на самостоятельное изучение               | Задания для самостоятельной работы                            | Виды и формы контрольных мероприятий (учитываются при проведении текущего контроля) | Трудоемкость, час |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Раздел I</b>  | <b>Введение в предмет. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.</b>           |                                                               |                                                                                     |                   |
| Тема 1.1         | Мировые эксперты в тайм-менеджменте.                                                      | Подготовка конспекта.<br>Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                             | 4                 |
| Тема 1.2         | Навыки soft-skills в рамках тайм-менеджмента.                                             | Подготовка конспекта.<br>Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                             | 4                 |
| <b>Раздел II</b> | <b>Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией.</b> |                                                               |                                                                                     |                   |
| Тема 2.1         | Тайм-менеджмент в корпоративной культуре и конкурентоспособность компании                 | Подготовка конспекта.<br>Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                             | 4                 |

|                     |                                                                                                                 |                                                          |                                                                                                         |    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Тема 2.2            | Цели и технологии корпоративного тайм-менеджмента                                                               | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                                                 | 4  |
| Тема 2.3            | Формы и методы оценки профессиональных достижений менеджера.                                                    | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                                                 | 4  |
| Раздел III          | Инструменты и методы планирования и распределения времени.                                                      |                                                          |                                                                                                         |    |
| Тема 3.1            | Количественные методы оценки: экспертные оценки.                                                                | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы. Контроль выполненных работ в текущей аттестации | 4  |
| Тема 3.2            | Влияние национальной культуры на менеджмент                                                                     | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. |                                                                                                         | 4  |
| Тема 3.3            | Традиционные и компьютерные средства планирования работы менеджера.                                             | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. |                                                                                                         | 4  |
| Тема 3.4            | Соблюдение субординации. Проектирование состава структурных единиц. Управление рабочей нагрузкой.               | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. |                                                                                                         | 4  |
| Раздел IV           | Поглотители времени. Ресурсы времени                                                                            |                                                          |                                                                                                         |    |
| Тема 4.1            | Понятие и иды психологического времени. Механизмы восприятия времени.                                           | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                                                 | 4  |
| Тема 4.2            | Комьюнити-менеджмент.                                                                                           | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                                                 | 4  |
| Раздел V            | Самоменеджмент: методы развития и повышения продуктивности. Управление временем.                                |                                                          |                                                                                                         |    |
| Тема 5.1            | Концептуальный подход к самоменеджменту Л. Зайверта. Концепция личностных ограничений М. Вудкока и Д. Френсиса. | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                                                 | 4  |
| Тема 5.2            | Инструменты для управления временем и повышения личной эффективности                                            | Подковка конспекта. Подготовка реферата или презентации. | Устное собеседование по результатам выполненной работы.                                                 | 4  |
| Подготовка к зачету |                                                                                                                 |                                                          |                                                                                                         | 12 |

## 2.6. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

#### 3.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции(й).

| Уровни сформированности компетенции(-й) | Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации | Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации | Показатели уровня сформированности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                                         |                                                                                                     |                                                                                 | универсальной(-ых) компетенции(-й)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | общепрофессиональной(-ых) компетенций | профессиональной(-ых) компетенции(-й) |
|                                         |                                                                                                     |                                                                                 | УК-6<br>ИД-УК-6.1<br>ИД-УК-6.2<br>ИД-УК-6.3<br>ИД-УК-6.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                       |
| Высокий                                 |                                                                                                     | зачтено                                                                         | Обучающийся:<br>анализирует и систематизирует изученный материал с обоснованием актуальности его использования в своей предметной области; показывает четкие системные знания и представления по дисциплине; дает развернутые, полные и верные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные.                                                                                                                                                     |                                       |                                       |
| Повышенный                              |                                                                                                     | зачтено                                                                         | Обучающийся:<br>обоснованно излагает, анализирует и систематизирует изученный материал, что предполагает комплексный характер анализа проблемы; правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; ответ отражает полное знание материала, с незначительными пробелами, допускает единичные негрубые ошибки. |                                       |                                       |
| базовый                                 |                                                                                                     | зачтено                                                                         | Обучающийся: испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; ответ отражает в целом сформированные,                                                                                                                                                                     |                                       |                                       |

|        |  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--------|--|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  |            | но содержащие незначительные пробелы знания, допускаются грубые ошибки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| низкий |  | не зачтено | Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;</li> <li>– ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.</li> </ul> |  |  |

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Тайм-менеджмент» проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

##### 4.1. Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий:

| № пп | Формы текущего контроля                                                                                | Примеры типовых заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Эссе по разделу «Введение в предмет. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы»              | Темы эссе: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мой личный опыт тайм-менеджмента.</li> <li>2. Использование совранных инструментов при планировании дня.</li> <li>3. Необходимость тайм-менеджмента современному человеку.</li> </ol>                                                                                               |
| 2    | Круглый стол по разделу «Инструменты и методы планирования и распределения времени»                    | Темы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практика реализации технологий тайм-менеджмента на предприятии крупного и среднего бизнеса.</li> <li>2. Использование технологий тайм-менеджмента в деятельности современного руководителя.</li> <li>3. Искусство делегировать. Делегирование как способ борьбы с выгоранием.</li> </ol> |
| 3    | Реферат по разделу «Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией» | Темы рефератов: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тайм – менеджмент как основа карьеры.</li> <li>2. Планирование как фактор внедрения технологий тайм-менеджмента.</li> <li>3. Инструменты управления временем и их эффективность в управленческой деятельности.</li> </ol>                                                      |
| 4    | Реферат по разделу «Инструменты и методы планирования и распределения времени»                         | Темы рефератов: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SMART-технология постановки цели (по Д. Доурдэну).</li> <li>2. Ситуационный анализ (по Л. Зайверту).</li> <li>3. Теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) Г.С. Альтшуллера.</li> </ol>                                                                                     |

| № пп | Формы текущего контроля                                                                                         | Примеры типовых заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5    | Реферат по разделу «Поглотители времени. Ресурсы времени»                                                       | Темы рефератов:<br>1. Выявление направленности мотивации по методикам Элерса.<br>2. Теория фрустрации-агрессии Миллера и Долларда.<br>3. Анализ причин появления «хронофагов»                                                                                                                                                                                                            |
| 6    | Реферат по разделу «Самоменеджмент: методы развития и повышения продуктивности. Управление временем»            | Темы рефератов:<br>1. Релаксация. Техники саморегуляции.<br>2. Хронофаги: понятие и их виды. Анализ и работа с «поглотителями» времени.<br>3. Лайф-менеджмент: искусство управления собственной жизнью.                                                                                                                                                                                  |
| 7    | Экспресс-опрос по разделу «Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией»   | Вопросы:<br>1. Содержательный подход к жизненной позиции личности.<br>2. Условия определения личных целей.<br>3. Профессиональный и должностной рост.                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8    | Экспресс-опрос по разделу «Инструменты и методы планирования и распределения времени»                           | Вопросы:<br>1. Установите оценку степени регламентации функций управленческого труда.<br>2. Определите коэффициент разделения и кооперации труда.<br>3. Укажите факторы, которые обеспечивают необходимость нормирования управленческого труда.                                                                                                                                          |
| 9    | Экспресс-опрос по разделу «Поглотители времени. Ресурсы времени»                                                | Вопросы:<br>1. Дайте классификацию рабочего времени по видам.<br>2. Определите понятие «управление временем».<br>3. Перечислите способы учета рабочего времени менеджера.                                                                                                                                                                                                                |
| 10   | Экспресс-опрос по разделу «Самоменеджмент: методы развития и повышения продуктивности. Управление временем.»    | Вопросы:<br>1. Тайм-менеджмент как составляющая самоменеджмента.<br>2. Проблема равновесия между профессиональной и частной жизнью как главная задача управления временем и своей жизнью.<br>3. Система личного тайм-менеджмента.                                                                                                                                                        |
| 11   | Контрольная работа по разделу «Самоменеджмент: методы развития и повышения продуктивности. Управление временем» | Вариант 1<br>1. Что такое самоменеджмент?<br>2. В чем заключается сущность концепции самоменеджмента М. Вудкока и Д. Френсиса?<br>3. В чем заключается сущность понятия «постановка целей»?<br>Вариант 2<br>1. Какая основная цель самоменеджмента?<br>2. В чем заключается сущность концепции самоменеджмента Л. Зайверта? Какие преимущества самоменеджмента по концепции Л. Зайверта? |

| № пп | Формы текущего контроля | Примеры типовых заданий                           |
|------|-------------------------|---------------------------------------------------|
|      |                         | 3. Какие этапы включает процесс постановки целей? |

#### 4.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
| Экспресс-опрос //<br>Дискуссия                                                       | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Обучающийся демонстрирует глубокие и прочные знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает                                                                                                            |                         | 5                       |
|                                                                                      | Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос (вопросы), но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Обучающийся владеет знаниями только по основному материалу, но не знает отдельных деталей и особенностей, допускает неточности и испытывает затруднения с формулировкой определений.                                                                                                          |                         | 4                       |
|                                                                                      | Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся способен конкретизировать обобщенные знания только с помощью преподавателя. Обучающийся обладает фрагментарными знаниями по теме, слабо владеет понятийным аппаратом, нарушает последовательность в изложении материала. |                         | 3                       |
|                                                                                      | Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия,                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | 2                       |



| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                               | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
|                                                                                      | теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы темы.     |                         |                         |
| Круглый стол                                                                         | Студент демонстрирует полное понимание проблемы, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. Содержание глубокое и всестороннее. Работа целостна, использован творческий подход.                             |                         | 5                       |
|                                                                                      | Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками решения практических задач. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. В основном, работа ясная и целостная. |                         | 4                       |
|                                                                                      | Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Частично присутствует интеграция элементов в целое, но работа неоригинальна, и/или незакончена.                  |                         | 3                       |
|                                                                                      | Студент демонстрирует непонимание проблемы. Не может сформулировать свою точку зрения, апеллировать теорией и /или ответить на вопросы.                                                                                                                                                           |                         | 2                       |
|                                                                                      | Не принимал участия в коллоквиуме.                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                         |
| Контрольная работа                                                                   | Материал раскрыт полностью, изложен логично, без существенных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания                                                                                                                                                                     |                         | 5                       |
|                                                                                      | Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат отдельные неточности                                                                                                                                                                   |                         | 4                       |
|                                                                                      | Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая.                                                                                                                                                                                                |                         | 3                       |
|                                                                                      | Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено не знание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки.                                                                                                                                                            |                         | 2                       |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
| Реферат                                                                              | Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.                                                                                                                                                                                             |                         | 5                       |
|                                                                                      | Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         | 4                       |
|                                                                                      | Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         | 3                       |
|                                                                                      | Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы либо реферат студентом не представлен.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | 2                       |
| Эссе                                                                                 | Четко сформулировано понимание проблемы и ясно выражено отношение к ней автора. Проблема раскрыта на теоретическом (в связях и с обоснованиями) и бытовом уровнях, с корректным использованием или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа. Логически соединены в единое повествование термины, понятия, теоретические обобщения, относящиеся к раскрываемой проблеме. Представлена четкая аргументация, доказывающая позицию автора (в виде исторических фактов, современных социальных процессов, конкретных случаев из жизни автора и его близких, статистических данных и т. п.). |                         | 5                       |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
|                                                                                      | С неточностями представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. Проблема раскрыта на теоретическом уровне с неточностями в использовании обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа. Дана аргументация своего мнения со слабой опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.                                                                                |                         | 4                       |
|                                                                                      | Расплывчато представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. Проблема раскрыта с некорректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа (теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются). Слабо аргументировано собственное мнение с минимальной опорой на факты общественной жизни, личный социальный опыт или её отсутствие. |                         | 3                       |
|                                                                                      | Не прослеживается собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. Проблема раскрыта слабо, без использования обществоведческих терминов. Не аргументировано собственное мнение. Эссе не предоставлено.                                                                                                                                                                                                |                         | 2                       |

#### 4.3. Промежуточная аттестация:

| Форма промежуточной<br>аттестации | Типовые контрольные задания и иные материалы<br>для проведения промежуточной аттестации:                                                                       |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачет в устной форме по билетам   | Билет 1<br>1. Матрица Эйзенхауэра<br>2. История ТМ в России<br>Билет 2<br>1. От Метода Канбан к «Time is Life». Анализ парадигм<br>2. Родные и навязанные цели |

## 4.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

| Форма промежуточной аттестации   | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                 | Шкалы оценивания     |                      |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Наименование оценочного средства |                                                                                                                                                                                                                                                     | 100-балльная система | Пятибалльная система |
| Зачет:<br>устный опрос           | Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.                                                |                      | зачтено              |
|                                  | Обучающийся не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. |                      | не зачтено           |

#### 4.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

| Форма контроля                             | 100-балльная система | Пятибалльная система  |
|--------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Текущий контроль:                          |                      |                       |
| - экспресс-опрос                           |                      | зачтено/не зачтено    |
| - круглый стол (тема 3)                    |                      | зачтено/не зачтено    |
| - участие в дискуссии на семинаре          |                      | зачтено/не зачтено    |
| - контрольная работа (темы 5)              |                      | зачтено/не зачтено    |
| - эссе (тема 1)                            |                      | зачтено/не зачтено    |
| Промежуточная аттестация<br>(круглый стол) |                      | зачтено<br>не зачтено |
| <b>Итого за семестр – зачёт</b>            |                      |                       |

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- проблемная лекция;
- групповых дискуссий;
- анализ ситуаций и имитационных моделей;
- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- дистанционные образовательные технологии;
- применение электронного обучения;
- просмотр учебных фильмов с их последующим анализом;
- использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

### 6. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины «Тайм-менеджмент» реализуется при проведении практических занятий, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

### 7. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

| Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п. | Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>119071, г. Москва, Малый Калужский переулок, дом 2, строение 1</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                            |
| аудитории для проведения занятий лекционного типа                                                                                                                    | комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории:<br>– ноутбук;<br>– проектор.                      |
| аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                            | комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории:<br>– ноутбук,<br>– проектор.                      |
| аудитории для проведения занятий по практической подготовке, групповых и индивидуальных консультаций                                                                 | комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории:<br>– 5 персональных компьютеров,<br>– принтеры    |
| <b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся</b>                                                                                                              | <b>Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся</b>                                                                                                       |
| читальный зал библиотеки:                                                                                                                                            | – компьютерная техника;<br>подключение к сети «Интернет»                                                                                                                   |

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

| Необходимое оборудование                                                                   | Параметры                       | Технические требования                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Персональный компьютер/ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет | Веб-браузер                     | Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс.Браузер 19.3 |
|                                                                                            | Операционная система            | Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux                        |
|                                                                                            | Веб-камера                      | 640x480, 15 кадров/с                                                                                   |
|                                                                                            | Микрофон                        | любой                                                                                                  |
|                                                                                            | Динамики (колонки или наушники) | любые                                                                                                  |
|                                                                                            | Сеть (интернет)                 | Постоянная скорость не менее 192 кБит/с                                                                |

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п                                                           | Автор(ы)                        | Наименование издания          | Вид издания (учебник, УП, МП и др.) | Издательство              | Год издания | Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)                                                                                                       | Количество экземпляров в библиотеке Университета |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 10.1 Основная литература, в том числе электронные издания       |                                 |                               |                                     |                           |             |                                                                                                                                                                                             |                                                  |
| 1                                                               | Кожина В.О.<br>Егоренко А. О.   | Тайм-менеджмент.              | Учебник для вузов                   | ЛАНЬ                      | 2024        | <a href="https://www.litres.ru/book/a-o-egorenko/taym-menedzhment-uchebnik-dlya-vuzov-70396393/">https://www.litres.ru/book/a-o-egorenko/taym-menedzhment-uchebnik-dlya-vuzov-70396393/</a> |                                                  |
| 2                                                               | Морозов Р.В.                    | Тайм-менеджмент               | Учебное пособие                     | М.: РГУ им. А.Н. Косыгина | 2023        |                                                                                                                                                                                             | 10                                               |
| 3                                                               | Морозов Р.В.<br>Огурцова Н.С.   | Тайм-менеджмент               | Учебное пособие                     | М.: РГУ им. А.Н. Косыгина | 2021        |                                                                                                                                                                                             | 20                                               |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания |                                 |                               |                                     |                           |             |                                                                                                                                                                                             |                                                  |
| 1                                                               | Савина Н. В.,<br>Лопанова Е. В. | Тайм-менеджмент в образовании | Учебное пособие для вузов           | Юрайт                     | 2024        | <a href="https://urait.ru/book/taym-menedzhment-v-obrazovanii-543250">https://urait.ru/book/taym-menedzhment-v-obrazovanii-543250</a>                                                       |                                                  |
| 2                                                               | Слинкова О. К                   | Персональный менеджмент       | Учебное пособие для вузов           | Юрайт                     | 2024        | <a href="https://urait.ru/book/personalnyy-menedzhment-543574">https://urait.ru/book/personalnyy-menedzhment-543574</a>                                                                     |                                                  |



## 10. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

10.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

| № пп                                                            | Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                              | ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>                                                                                                                     |
| 2.                                                              | «Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»<br><a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                                                                                     |
| 3.                                                              | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com»<br><a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                                                              |
| 4.                                                              | НИИЦ "Актуальность.РФ" – Международные научные конференции, публикация научных статей, издание монографий, информационные услуги.<br><a href="http://актуальность.рф">http://актуальность.рф</a> |
| Профессиональные базы данных, информационные справочные системы |                                                                                                                                                                                                  |
| 1.                                                              | elibrary.ru - научная электронная библиотека<br><a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a>                                                                                    |
| 2.                                                              | «Рубрикон»: крупнейший энциклопедический ресурс Интернета.<br><a href="http://www.rubricon.com">http://www.rubricon.com</a>                                                                      |
| 3.                                                              | Справочно-правовая система «Гарант»<br><a href="https://www.garant.ru">https://www.garant.ru</a>                                                                                                 |
| 4.                                                              | Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»<br><a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                                                                                  |
| 5.                                                              | Информационно-правовая система «Законодательство России»<br><a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>                                                                                |

10.2. Перечень программного обеспечения

| №п/п | Программное обеспечение                       | Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое |
|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.   | Windows 10 Pro, MS Office 2019                | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 2.   | PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 3.   | V-Ray для 3Ds Max                             | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу учебной дисциплины внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры:

| <b>№ пп</b> | <b>год<br/>обновления<br/>РПД</b> | <b>характер изменений/обновлений<br/>с указанием раздела</b> | <b>номер протокола<br/>и дата заседания<br/>кафедры</b> |
|-------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|             |                                   |                                                              |                                                         |
|             |                                   |                                                              |                                                         |
|             |                                   |                                                              |                                                         |
|             |                                   |                                                              |                                                         |
|             |                                   |                                                              |                                                         |