

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей и профессиональной педагогики

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.Б.10 Тайм-менеджмент»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*42.03.02 Журналистика*

(код и наименование направления подготовки)

*Масс-медиа*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.10 Тайм-менеджмент» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей и профессиональной педагогики

наименование кафедры

протокол № 8 от "19" 01 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей и профессиональной педагогики

наименование кафедры

подпись

А.В. Кирьякова

расшифровка подписи

Исполнители:

Юрченко

должность

Алексей

подпись

Александр

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

42.03.02 Журналистика

код наименование

М.А.

личная подпись

Р.М. Кошкин

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

Н.Н.

личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

Ю.В.

расшифровка подписи

Ю.В. Курасов

№ регистрации \_\_\_\_\_

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цели** освоения дисциплины «Тайм-менеджмент»: являются освоение компетенций в сфере постановки и воплощения целей, формирования системы знаний управления временными ресурсами для повышения эффективности планирования, координации и оптимизации работы, повышения личной эффективности.

### Задачи:

- конкретизация сущности процесса целеполагания обусловленного закономерностями культурно-исторического развития;
- освоение навыков разработки организационно-управленческих решений в области использования времени в целях оптимизации персональной системы управления временем;
- развитие навыков анализа и интерпретации стратегических, тактических и оперативных решений в области управления временем.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.9 Основы проектной деятельности, Б1.Д.Б.13 Основы экономики и финансовой грамотности*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6-В-1 Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6-В-2 Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6-В-3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков УК-6-В-4 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач	<b>Знать:</b> технологии, средства и методы, способствующие профессиональному и личностному развитию; <b>Уметь:</b> обеспечивать личностное и профессиональное развитие. <b>Владеть:</b> навыками обоснованного выбора с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>12,25</b>	<b>12,25</b>
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>- выполнение индивидуального творческого задания (альтернатива традиционным заданиям);</i> <i>- написание эссе (Э);</i> <i>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i> <i>- подготовка к практическим занятиям (выполнение разноуровневых заданий);</i> <i>– участие в образовательном форуме электронного курса системы moodle</i>	<b>95,75</b>	<b>95,75</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей	27	1	2	–	24
2	Время как основная категория тайм-менеджмента и стратегический ресурс	27	1	2	–	24
3	Хронометраж как персональная система учета времени	27	1	2	–	24
4	Приоритеты. Оптимизация расходов времени. Технологии достижения результатов	27	1	2	–	24
	Итого:	108	4	8	–	96
	Всего:	108	4	8	–	96

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей**

Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей. Целеполагание как форма освоения универсальной эволюции. Генезис идеи целеполагания в построении жизнесохраняющих процессов современного мира. Соотношение категории цель и понятия целеполагание. Целеполагание как инструмент личной эффективности. Тайм-менеджмент как система. Подходы к жизни. Ценности, цели и ключевые области жизни. Подходы к определению целей. Life management и жизненные цели. SMART-цели и

надцели.

## **Раздел 2 Время как основная категория тайм-менеджмента и стратегический ресурс**

Время как основная категория ТМ (основные свойства времени). Время как невозполнимый ресурс. Особенности психологического и биологического времени. Специфика социального времени. Характеристика времени как стратегического ресурса. Времени как стратегический ресурс. Составные части системы управления временем и их особенности. Виды и особенности "похитителей" (поглотителей, помех) времени. Компетентность человека во времени и ее особенность. Способы минимизации неэффективных расходов времени.

## **Раздел 3 Хронометраж как персональная система учета времени**

Хронометраж как система учета и контроля расходов времени. Анализ личной эффективности. Классификация расходов времени. Грамотное распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективной работы. Работоспособность человека и биоритмы. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон. Как настроить себя на решение задач: методы и способы самонастройки. Самомотивация как эффективное решение больших трудоемких задач.

## **Раздел 4 Приоритеты. Оптимизация расходов времени. Технологии достижения результатов**

Определение и суть расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Основные способы и методы расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Определение приоритетности долгосрочных целей. Определение приоритетности текущих задач. Избавление от навязанной срочности и важности. Стратегии отказа. Грамотное распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективной работы. Самомотивация как эффективное решение больших трудоемких задач. Техники и приемы самомотивации и повышения личной эффективности.

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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Тайм- менеджмент: сущность, цель, задачи. Сущностная характеристика целеполагания	2
2	2	Время как основная категория тайм-менеджмента	2
3	3	Техники постановки целей	2
4	4	Мотивация саморазвития	2
		Итого:	8

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Тайм-менеджмент. Полный курс / Архангельский Г.А., Бехтерев С.В., Лукашенко М. - Москва :Альпина Пабли., 2016. - 311 с.: ISBN 978-5-9614-1881-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925383>
2. Медведева, В.Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем / В.Р. Медведева ; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : КНИТУ, 2017. – 92 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Кеннеди, Д. Жесткий тайм-менеджмент: Возьмите свою жизнь под контроль: Научно-популярное / Кеннеди Д. - М.:Альпина Паблишер, 2018. - 176 с.: ISBN 978-5-9614-7076-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1002228>
2. Марусева, И.В. Современный менеджмент (Классический и прикладной аспекты) / И.В. Марусева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 540 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494455>
3. Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Реунова М.А.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 103 с.

### 5.3 Периодические издания

1. Альма матер (Вестник высшей школы) : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2020, 2021.
2. Педагогика : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2020, 2021.

### 5.4 Интернет-ресурсы

<https://moodle.osu.ru/course/view.php?id=2056> - электронный курс в системе обучения Moodle ОГУ для организации и методического сопровождения самостоятельной работы студентов

[http://artlib.osu.ru/site\\_new](http://artlib.osu.ru/site_new) - научная библиотека огу

<http://biblioclub.ru/> - электронные книги по гуманитарным дисциплинам, а также система сайтов и платформ, ориентированных на разные аудитории и различные способы использования контента.

<http://znanium.com/> - электронно-библиотечная система, содержащая коллекция электронных версий книг, журналов и т.д., сгруппированных по тематическим и целевым признакам.

<http://www.iprbookshop.ru/> - портал учебной и деловой литературы, книги по общегуманитарным наукам.

<http://elibrary.ru> – крупнейший российский информационно-аналитический портал в области в науки, технологии, образования, содержит рефераты, полные тексты научных статей и публикаций, электронные версии российских научно-технических журналов

<https://openedu.ru/> - «Открытое образование», каталог курсов, MOOK: [«Основы педагогической деятельности»](#);

<https://universarium.org/> - «Универсарium», курсы, MOOK: *«Тайм-менеджмент»*, *«Инновации для бизнеса или бизнес для инноваций»*, *«Управление проектами в сфере образования»*, *«Инвестиции в будущее»*

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

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

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

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

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.