Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра общей и профессиональной педагогики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.10 Тайм-менеджмент»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность
(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности и охрана труда
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2026

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

Кафедра общей и профессиональной педагогики
наименование кафедры

протокол № 9 от "17" 03 2026 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра общей и профессиональной педагогики _____ В.В. Неволина
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Доцент _____ Д.С. Каргапольцева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

_____
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность _____ А.Л. Воробьев
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов
_____ С.А. Биктимирова
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
№ 2241970 _____ Е.А. Шагойко
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Каргапольцева Д.С., 2026
© ОГУ, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: сформировать у обучающихся представления о значимости времени, специфике управления им, методах расстановки приоритетов, повышении личной эффективности и способах борьбы с хронофагами.

Задачи:

– овладеть общими представлениями о специфике управления временем, грамотном формулировании целей и планировании временных промежутков;

– научиться планировать время на основе знаний о методах и принципах распределения;

– сформировать представление о поглотителях времени и способах борьбы с ними;

– овладеть навыками борьбы со стрессом с позиции тайм-менеджмента.

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. Общественные проекты, Б1.Д.Б.17 Основы научной деятельности в сфере техносферной безопасности*

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	**Знать:** способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития; методы эффективного планирования времени; эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности. **Уметь:** 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. **Владеть:** 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.
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9-В-1 Понимает особенности развития человека с ограниченными возможностями здоровья УК-9-В-2 Демонстрирует готовность применять базовые дефектологические знания, принципы, методы в социальной и профессиональной сферах	**Знать:** особенности применения базовых дефектологических знаний, принципов, методов в социальной и профессиональной сферах. **Уметь:** применять базовые дефектологические знания, принципы, методы в социальной и профессиональной сферах; планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами **Владеть:** навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**108**	**108**
Контактная работа:	**4,25**	**4,25**
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	2	2
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);* *- написание реферата (Р);* *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);* *- изучение разделов курса в системе электронного обучения;* *- подготовка к практическим занятиям.*	**103,75**	**103,75**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Сущность и содержание тайм-менеджмента	22	2	-		20
2	Целеполагание, принятие решений и контроль	20	-	-		20
3	Планирование и мотивация саморазвития	20	-	-		20
4	Управление личной карьерой	20	-	-		20
5	Технологии достижения результатов	26	-	2		24
	Итого:	108	2	2		104
	Всего:	108	2	2		104

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Сущность и содержание тайм-менеджмента.

Тайм-менеджмент, его характеристика и основные направления. Предпосылки возникновения тайм-менеджмента, основные этапы его зарождения и развития. Время как основная категория тайм-менеджмента. Основные свойства времени. Время как ценность. Особенности психологического и биологического времени. Специфика социального времени. Биоритмы человека. Значение грамотного распределения времени между работой и отдыхом.

Раздел 2. Целеполагание, принятие решений и контроль.

Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей. Специфика целеполагания. Подходы к определению целей. Цели личности. Свойства целей. Поиск и формулировка целей. Техники постановки целей. Ошибки в целеполагании.

Принятие решений по отклонениям. Типы решений в организации. Виды контроля в тайм-менеджменте. Контроль в организации. Правила контроля. Использование карт контроля.

Хронофаги: понятие и виды Оценка использования времени: выявление базовых и второстепенных дел. Способы выявления хронофагов.

Раздел 3. Планирование и мотивация саморазвития.

Система планирования времени. Виды планов и их создание. «Золотые» пропорции планирования времени. Организация повседневной деятельности. Жестко-гибкий алгоритм планирования рабочего дня. Принципы эффективного использования рабочего времени, методы его учета и измерения. Методы планирования и расстановки приоритетов. План и порядок рабочего дня и их роль в повышении эффективности деятельности.

Мотивация в тайм-менеджменте как условие достижения цели. Мотивация и мотивы деятельности. Виды мотивов. Базовые мотивы саморазвития. Приемы самомотивации. Направления повышения личной эффективности. Понятие стресса и его динамики. Причины стресса и методы борьбы с ним.

Раздел 4. Управление личной карьерой.

Понятие карьеры. Личная и деловая карьера. Управление карьерой через развитие компетенций. Типология моделей построения карьеры. Этапы развития карьеры. Изменения личности в процессе развития личной карьеры. Жизненный сценарий и управление личной карьерой. Причины удачной и неудачной карьеры. Ассертивность в тайм-менеджменте. Распределения времени руководителем. Анализ и работа с «поглотителями» времени. Причины дефицита времени и его инвентаризация.

Раздел 5. Технологии достижения результатов.

Направления повышения личной эффективности. Основные способы и методы расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Грамотное распределение нагрузки как основа успеха и эффективной работы. Техники и приемы повышения личной эффективности. Технология повышения личной эффективности. Создание личной системы тайм менеджмента.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	5	Технологии достижения результатов	2
		Итого:	2

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Гейман, О. Б. Тайм-менеджмент : учебное пособие / О. Б. Гейман. – Москва : РТУ МИРЭА, 2022. – 80 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/256820. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Егоренко, А. О. Тайм-менеджмент : учебник для вузов / А. О. Егоренко, В. О. Кожина. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 148 с. – ISBN 978-5-507-54130-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/505411. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / авт.-сост. А. Ю. Баранова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. – 136 с. URL:https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701302.

5.2 Дополнительная литература

1. Морозов, И. В. Тайм-менеджмент : учебно-методическое пособие / И. В. Морозов. – Минск : БГУКИ, 2022. – 100 с. – ISBN 978-985-522-292-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/336431. – Режим доступа: для

авториз. пользователей.

2. Рябикова, Н. Е. Тайм-менеджмент : практикум : [12+] / Н. Е. Рябикова, Е. В. Шестакова, Р. М. Прытков. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 124 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685832. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2968-6. – DOI 10.23681/685832. – Текст : электронный.

4. Тайм-менеджмент : учебно-методическое пособие / составитель Ю. И. Авадэни, Е. А. Байда. – Омск : СибАДИ, 2023. – 170 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/339110. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии: журнал. – М.: Агентство «Роспечать», 2017-2026.
2. Педагогика: журнал. – М.: Агентство «Роспечать», 1999-2026.

5.4 Интернет-ресурсы

1. http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».
2. http://window.edu.ru – Единое окно доступа к информационным ресурсам.
3. https://openedu.ru – «Открытое образование».
4. https://timepost.ru – Портал статей на тему тайм-менеджмента.
5. https://lifemotivation.ru – Сайт о саморазвитии и мотивации.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система РЕД ОС.
2. Пакет офисных приложений «МойОфис Образование».
3. Для работы с ресурсами Интернет – веб-браузер Яндекс https://yandex.ru/.
4. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2026]. – Режим доступа в сети ОГУ http://garant.net.osu.ru.
5. http://edu.garant.ru/garant/study/ – Интернет-версия ГАРАНТ-Образование, Система ГАРАНТ для студентов, аспирантов и преподавателей.
6. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования – АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа – http://aist.osu.ru.
7. Университетская платформа электронного обучения «Электронные курсы ОГУ в системе обучения Moodle» (http://moodle.osu.ru).
8. Платформа «DION» (Конфигурация «DION EDU») (договор № 2/223-3.7/40-03 от 10.03.2026г.). – для проведения онлайн мероприятий и видеоконференций.

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 оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.