Минобрнауки России

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

Кафедра менеджмента

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.Б.10 Тайм-менеджмент»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
*19.03.01 Биотехнология*
(код и наименование направления подготовки)

*Промышленная биотехнология*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
*Бакалавр*

Форма обучения
*Очная*

Год набора 2026

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

Кафедра менеджмента
*наименование кафедры*

протокол № ____7____от "_16__" __марта_____ 2026__г.

Заведующий кафедрой
Кафедра менеджмента — подпись — И.Н. Корабейников
*наименование кафедры* *подпись* *расшифровка подписи*

*Исполнители:*
Старший преподаватель — подпись — Л.В. Кирхмеер
*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
19.03.01 Биотехнология
*код наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи*

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

Уполномоченный по качеству факультета
*личная подпись* Ю.В. Рожкова
*расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Кирхмеер Л.В., 2026
© ОГУ, 2026

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

*(Указываются цели освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы).*

**Задачи:**

*(Перечисляются задачи, соотнесенные с поставленной целью и позволяющие достигнуть запланированных результатов обучения).*

**2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.31 Экономика и управление производством*

**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<br>УК-6-В-2 Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда<br>УК-6-В-3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков<br>УК-6-В-4 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач | **Знать:**<br>- цели собственной деятельности;<br>- способы реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;<br>- возможности для приобретения новых знаний и навыков;<br>- навыки оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач<br>**Уметь:**<br>- планировать;<br>- реализовывать намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;<br>- использовать возможности для приобретения новых знаний и навыков;<br>- оценивать эффективность использования времени при решении поставленных задач<br>**Владеть:**<br>- навыками планирования, реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;<br>- приобретения новых знаний и навыков; |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|---|---|---|
| | | - оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач |

## 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:** | **18,25** | **18,25** |
| Лекции (Л) | 10 | 10 |
| Практические занятия (ПЗ) | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | 0,25 | 0,25 |
| **Самостоятельная работа:**<br>*- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);*<br>*- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);*<br>*- изучение разделов электронного курса в системе АИССТ «Тайм-менеджмент» https://aist.osu.ru/cgi-bin/teacher_main.cgi ;в системе обучения Moodle «Тайм-менеджмент» https://moodle.osu.ru/course/view.php?id=25203*<br>*- изучение разделов массового открытого онлайн-курса «Менеджмент» https://mooped.net/course/view.php?id=913 ;*<br>*- подготовка к практическим занятиям;*<br>*- подготовка к рубежному контролю.* | **89,75** | **89,75** |
| **Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)** | **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 | 21 | 2 | 1 | | 18 |
| 2 | Целеполагание. Планирование саморазвития | 22 | 2 | 2 | | 18 |
| 3 | Мотивация саморазвития | 21 | 2 | 1 | | 18 |
| 4 | Управление личной карьерой | 22 | 2 | 2 | | 18 |
| 5 | Технологии достижения результатов | 22 | 2 | 2 | | 18 |
| | Итого: | 108 | 10 | 8 | | 90 |
| | Всего: | 108 | 10 | 8 | | 90 |

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

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

**Раздел 2 Целеполагание. Планирование саморазвития.** Задачи планирования саморазвития. Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня. Метод структурированного внимания и горизонты планирования. Система планирования на основе метода структурированного внимания.

**Раздел 3 Мотивация саморазвития.** Теории мотивации. Потребности и мотивы личности. Жизненные ценности. Направленность личности. Мотивация управленческой деятельности. Виды мотивов: достижения, аффилиации, власть.

**Раздел 4 Управление личной карьеры.** Понятие, типы карьеры. Цели карьеры. Якоря карьеры. Правила управления карьерой.

**Раздел 5 Технологии достижения результатов.** Грамотное распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективной работы. Работоспособность человека и биоритмы. Влияние суточных ритмов на распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон. Как настроить себя на решение задач: методы и способы самонастройки. Творческая лень. Самомотивация как эффективное решение больших трудоемких задач. Решение мелких неприятных задач. Прокрастинация.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Сущность и содержание тайм-менеджмента | 1 |
| 1-2 | 2 | Целеполагание. Планирование саморазвития | 2 |
| 2 | 3 | Мотивация саморазвития | 1 |
| 3 | 4 | Управление личной карьерой | 2 |
| 4 | 5 | Технологии достижения результатов | 2 |
| | | Итого: | 8 |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1 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 (дата обращения: 11.05.2026).

2 Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / авт.-сост. А. Ю. Баранова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. – 136 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701302 (дата обращения: 11.05.2026).

**5.2 Дополнительная литература**

1 Рябикова, Н. Е. Тайм-менеджмент : [12+] / Н. Е. Рябикова, Е. В. Шестакова, Р. М. Прытков ; автовоспр. речи. – Москва : Директ-Медиа, 2024. – 1 файл (02 ч 13 мин 59 с). – Загл. с обл. – Формат записи: MP3. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714208 (дата обращения: 11.05.2026).

2 Манган, Д. Т. Умение продвигать себя : [16+] / Д. Т. Манган. – Санкт-Петербург : Крылов, 2024. – 320 с. – (Жизнь по желанию). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712534 (дата обращения: 11.05.2026).

**5.3 Периодические издания**

1. Проблемы теории и практики управления : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2026.
2. Российский журнал менеджмента : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2026.
3. Экономика и управление : журнал. - СПб. : Агентство "Роспечать", 2026.

**5.4 Интернет-ресурсы**

1. http://window.edu.ru - единое окно доступа к образовательным ресурсам, представляющее со-бой библиотеку учебно-методических материалов для студентов, преподавателей и пр. в свободном доступе; каталог ссылок на образовательные порталы

2. https://openedu.ru/course/ITMOUniversity/FUNMAN/ - «Открытое образование», Каталог курсов, МООК: «Основы менеджмента»

3 https://mooped.net/course/view.php?id=913 - Портал онлайн-образования Поволжского РЦКОО, МООК: «Менеджмент» https://mooped.net/course/view.php?id=913

**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 Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования – АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа. Фонд тестовых заданий рег. номер 3831 от 13.02.2019 по дисциплине "Функциональный менеджмент" для студентов направления подготовки "38.03.01 Экономика" - http://aist.osu.ru .

6 Тайм - менеджмент [Электронный ресурс] : электронный курс в системе Moodle. Курс зарегистрирован в УФЭР № 2108 от 09.01.2020./ Кирхмеер Л.В., Оренб. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург : ОГУ, [2019–2023].– Режим доступа: Электронные курсы ОГУ в системе обучения moodle. – https://moodle.osu.ru/course/view.php?id=1818

7 Тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : электронный курс в формате МООС Курс зарегистрирован в УФЭР № 3736 от 08.12.2022/ Н. К. Борисюк, Л. В. Кирхмеер; Оренбург. гос. ун-т. - Оренбург : ОГУ, 2022. - 5 с. Режим доступа: Электронные курсы ОГУ в формате МООС.- https://moodle.osu.ru/course/view.php?id=18123

8. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс] Электронный курс лекций Курс зарегистрирован в УФЭР № 3457 от 20.07.2022/ Л. В. Кирхмеер; Оренбург. гос. ун-т. - Оренбург : ОГУ, 2022. - 5 с. Режим доступа: Электронные курсы ОГУ.

9 https://mooped.net/course/view.php?id=913 - Портал онлайн-образования Поволжского РЦКОО, МООК: «Менеджмент» https://mooped.net/course/view.php?id=913

## 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.