

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

*15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств*  
(код и наименование направления подготовки)

*Технология машиностроения*  
(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

наименование кафедры

подпись

И.Н. Корабейников

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

Л.В. Кирхмеер

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

код наименование

личная подпись

А.Н. Поляков

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:

формирование комплекса знаний, базовых умений и навыков в области тайм-менеджмента для обеспечения адекватной ориентации в высоко динамичной среде деятельности и осуществления своевременных действий для повышения эффективности достижений.

### Задачи:

- ознакомление студентов с основным терминологическим аппаратом дисциплины «Тайм-менеджмент»;
- усвоение студентами основных принципов тайм-менеджмента;
- обучение студентов использованию в практической деятельности методов тайм-менеджмента;
- совершенствование у студентов навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции – основных установок;
- формирование и совершенствование у студентов умения качественно анализировать и оценивать свои действия.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.11 Основы экономики и финансовой грамотности, Б1.Д.Б.34 Организация производства и технико-экономический анализ технологических процессов*

## 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> - цели собственной деятельности; - способы реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - возможности для приобретения новых знаний и навыков; - навыки оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач <b>Уметь:</b> - планировать; - реализовывать намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - использовать возможности для приобретения новых знаний и

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		навыков; - оценивать эффективность использования времени при решении поставленных задач <b>Владеть:</b> - навыками планирования, реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - приобретения новых знаний и навыков; - оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач
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	<b>Знать:</b> - особенности развития человека с ограниченными возможностями здоровья <b>Уметь:</b> - применять базовые дефектологические знания, принципы, методы в социальной и профессиональной сферах <b>Владеть:</b> - базовыми дефектологическими методами в социальной и профессиональной сферах
УК-10 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК-10-В-1 Выявляет и обосновывает сущность, закономерности экономических процессов, осознает их природу и связь с другими процессами; понимает содержание и логику поведения экономических субъектов; использует полученные знания для формирования собственной оценки социально-экономических проблем и принятия аргументированных экономических решений в различных сферах жизнедеятельности УК-10-В-2 Взвешенно осуществляет выбор оптимального способа решения финансово-экономической задачи, с учетом интересов экономических субъектов, ресурсных ограничений, внешних и внутренних факторов УК-10-В-3 Понимает последствия принимаемых финансово-экономических решений в условиях сформировавшейся экономической культуры; способен, опираясь	<b>Знать:</b> - сущность, закономерности экономических процессов, осознает их природу и связь с другими процессами <b>Уметь:</b> - использовать полученные знания для формирования собственной оценки социально-экономических проблем и принятия аргументированных экономических решений в различных сферах жизнедеятельности <b>Владеть:</b> - способами решения финансово-экономических задач, с учетом интересов экономических субъектов, ресурсных ограничений, внешних и внутренних факторов

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	на принципы и методы экономического анализа, критически оценить свой выбор с учетом области жизнедеятельности	

#### 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
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>18,25</b>	<b>18,25</b>
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - изучение разделов электронного курса в системе АИССТ «Тайм-менеджмент» <a href="https://aist.osu.ru/cgi-bin/teacher_main.cgi">https://aist.osu.ru/cgi-bin/teacher_main.cgi</a> ; в системе обучения Moodle «Тайм-менеджмент» <a href="https://moodle.osu.ru/course/view.php?id=25203">https://moodle.osu.ru/course/view.php?id=25203</a> - изучение разделов массового открытого онлайн-курса «Менеджмент» <a href="https://mooped.net/course/view.php?id=913">https://mooped.net/course/view.php?id=913</a> ; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю.	<b>89,75</b>	<b>89,75</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

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 ; автовоspr. 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.