МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»

Красноармейский механико-металлургический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Красноармейский механико-металлургический факультет
Декан Филимонов М. И.
15.06.2021 г.

Тайм-менеджмент

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Менеджмент и финансы производственных систем**

Учебный план Направление 38.03.01 - Экономика

Профиль **Экономика и управление на предприятии (организации)**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года 11 месяцев**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 5

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**5(2.2)**		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП
Лекции	6	6	6	6
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12.25	12.25	12.25	12.25
Сам. работа	59.75	59.75	59.75	59.75
Часы на контроль	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	72	72	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

ст. преподаватель Полянская Алёна Александровна кэн

Рецензент(ы):
(при наличии)

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)
Тайм-менеджмент

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:
Направление 38.03.01 - Экономика

Профиль: Экономика и управление на предприятии (организации)

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Менеджмент и финансы производственных систем

номер протокола 2021 г.
Зав. кафедрой Сазонов Сергей Петрович

СОГЛАСОВАНО:
Красноармейский механико-металлургический факультет
Председатель НМС факультета: Гурулев Д.Н.

Протокол заседания НМС от
15.06.2021 г. № 7

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 31.08.2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.
Основной целью курса «Тайм-менеджмент» является изучение студентами правил и приемов эффективной организации времени, приемов планирования и распределения времени, определение индивидуального рабочего стиля, изучение основ делегирования, изучение методов самоконтроля.
Задачи изучения дисциплины являются:
– выработать у студентов навыки для проведения хронометража текущего дня;
– ознакомить с методами анализа использованного времени для выявления своих сильных и слабых сторон, а также «поглотителей» личного времени;
– определить личный дневной ритм (работоспособность), биоритм для выявления индивидуального рабочего стиля;
– научить планированию и расстановке приоритетов в своей деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Информационная культура студента
2.1.2	
2.1.3	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Планирование эксперимента
2.2.2	
2.2.3	Основы проектной деятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1: Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
Результаты обучения: Знает основные приемы эффективного управления временем и эффективные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни, исходя из собственных ресурсов, личностных, ситуативных и временных пределов их оптимального использования для успешного выполнения поставленных задач
УК-6.2: Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
Результаты обучения: Умеет эффективно планировать и контролировать время, определять приоритеты профессионального роста и применять способы совершенствования собственной деятельности, используя методы самооценки, саморегуляции, саморазвития и самообучения
УК-6.3: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.
Результаты обучения: Владеет методами управления временем и способностью выстраивать гибкую профессиональную траекторию при использовании инструментов непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	**Раздел 1. Обучение**			
1.1	Введение в тайм-менеджмент. /Тема/	5	0	
1.1.1	Предпосылки возникновения тайм-менеджмента, основные этапы его зарождения и развития. /Лек/	5	1	
1.1.2	Древние философы о времени и его рациональном использовании. Сущность тайм-менеджмента. Концепции контроля времени гарвардской школы бизнеса. /Пр/	5	1	

1.1.3	Период тейлоризма в развитии ТМ (Ф.Тейлор, А.Н.Гастев, П.М.Керженцев). Период "классического" тайм-менеджмента и его представители. Л.Й.Зайверт о рациональном использовании времени. Система управления временем Б. Франклина. Анализ систем Любищева и Франклина. Система хронометража А.А. Любищева. Теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) Г.С. Альтшуллера. Концепция Ст. Кови о достижении личностной зрелости. /Ср/	5	2	
1.1.4	Дерево-целей в личном тайм-менеджменте /Пр/	5	1	
1.1.5	Личная система тайм-менеджмента по Г. Архангельскому Японские методы управления временем с позиций российского менталитета. /Ср/	5	2	
1.2	Целеполагание и виды планирования /Тема/	5	0	
1.2.1	Целеполагание. Взаимосвязь темперамента, типа нервной деятельности, хронитипа как фактора повышения личной эффективности /Лек/	5	1	
1.2.2	SMART-метод, КИНДР постановки целей, система долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования (ДСК), планирование с использованием интеллект-карт. Темперамент и тип нервной деятельности как фактор повышения личной эффективности. Хронотип человека /Пр/	5	0.5	
1.2.3	Лайф-менеджмент: искусство управления собственной эффективностью. Тайм-менеджмент для женщин: содержание и отличия от классического тайм-менеджмента. /Ср/	5	2	
1.2.4	Определение личной работоспособности в тайм-менеджменте. /Лек/	5	1	
1.2.5	Основы биоритмологии. Эволюция науки биоритмологии. Типы биоритмов человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный. Способы определение личной работоспособности и биоритмов: методы и инструменты. Оценка процесса расходования и потери времени в зарубежных и отечественных организациях. /Пр/	5	0.5	
1.2.6	От «Time is Money» к ««Time is Life». Анализ парадигм. /Ср/	5	2	
1.3	Поглотители времени. Ресурсы времени. /Тема/	5	0	
1.3.1	Хронофаги: понятие и их виды. Оценка использования времени /Лек/	5	1	
1.3.2	Приемы организации времени: техника временных блоков, канбан, Fresh or Fried, автофокус, хронометраж, метод помидора, , метод 90 на 30, принцип 9 дел, система Тима Ферриса, метод Эйзенхауэра, система 4D, метод GTD, метод ZTD, zero Inbox, метод «Альпы», метод Парето, правило ABC, метод Г.Архангельского /Пр/	5	1	
1.3.3	Использование информационных технологий в планировании, мобильных приложений. Хронометраж как инструмент выработки эффективного мышления управленца (Теория развития творческой личности -ТРТЛ - российского ученого А.А. Любищева). Методологии Дэвида Аллена - Getting Things Done /Ср/	5	2	
1.3.4	Мотивация в тайм-менеджменте как условие достижения цели. /Лек/	5	0.5	
1.3.5	Мотивация, стимул и мотивы деятельности. /Пр/	5	1	
1.3.6	Механизм мотивации человека и анализ структуры волевого поведения человека. Современные концепции формирования личного брэнда. Понятие самомаркетинга и его значение в самоменеджменте. /Ср/	5	2	
1.4	Корпоративный тайм-менеджмент. /Тема/	5	0	
1.4.1	Корпоративный тайм-менеджмент на предприятии: сущность, основные понятия, значение на предприятии. /Лек/	5	0.5	
1.4.2	Стили управления руководителя: оценка эффективности с позиции тайм-менеджмента. Анализ деятельности руководителей на основе тайм-менеджмента.Этапы внедрения корпоративного тайм-менеджмента на предприятии. /Пр/	5	0.5	
1.4.3	Корпоративный тайм-менеджмент в современной российской экономике.Корпоративная культура как основа для внедрения на предприятии корпоративного тайм-менеджмента. /Ср/	5	2	
1.4.4	Сущность, содержание и значение делегирования полномочий и контроля в управлении предприятии /Лек/	5	1	

1.4.5	Сущность, содержание и значение делегирования полномочий.Принципы делегирования. Этапы процесса делегирования. Сущность и значение в функции контроля в управлении предприятие.Этапы реализации контроля на предприятии. /Пр/	5	0.5	
1.4.6	Система кайдзен и ее сущностные характеристики /Ср/	5	2	
2	**Раздел 2. Промежуточная аттестация**			
2.1	Контрольная работа /Тема/	5	0	
2.1.1	Контактная работа на атт. /КоРа/	5	0.25	
2.1.2	Сам. работа /Ср/	5	43.75	
2.2	Зачет /Тема/	0	0	

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП-отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

ФОС представлен в Приложении к рабочей программе.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.1	Сазонов С. П., Федотова Г. В., Харламова Е. Е., Чеховская И. А., Езангина И. А., Полянская Е. А., Хрупин И. М.	Мотивационный механизм эффективного управления ресурсами в условиях экономической нестабильности: монография	Волгоград: ВолгГТУ, 2015	
Л.2	Машенцева Г. А.	Тайм-менеджмент: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2019	

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	СДО "Moodle" - система дистанционного обучения
6.3.1.2	
6.3.1.3	Операционная система Windows
6.3.1.4	Adobe Acrobat Reader DC - бесплатное решение файлов PDF

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань.
6.3.2.2	BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство КноРус.
6.3.2.3	
6.3.2.4	Электронная информационно-образовательная среда университета, https://eos2.vstu.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. /Учебная доска, учебная мебель, интерактивная трибуна, видеопроектор.
7.2	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся. /Учебная мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (читательный зал информационно-бибилиотечного центра)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Организация образовательного процесса по данной дисциплине регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (переаттестации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачёт (переаттестации ее части)освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).
Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и

информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.
Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана. На первой лекции лектор информирует студентов о рекомендуемой литературе и электронных источниках информации по дисциплине, с указанием, какой учебник (учебное пособие) является базовым.
Практические занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают основные разделы дисциплины.
Основной формой проведения практических занятий является решение конкретных задач.
Самостоятельная работа студентов включает изучение законспектированного на лекционных занятиях материала, дополнение его с учетом рекомендованной по данной теме литературы, самостоятельное выполнение и оформление заданий контрольной работы, аналогичных выполненным на занятиях.
Перечень методических указаний для освоения дисциплины представлен в таблице 6.1
В течение семестра для студентов проводятся групповые текущие консультации по учебной дисциплине, а также консультация перед зачетом.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.
В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ (при необходимости).
Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.
При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.