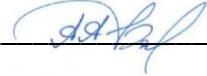


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Фоминых А. А.



Номер регистрации  
РПД\_3-13.03.02.09\_2020\_111654  
Актуализировано: 04.03.2021

**Рабочая программа дисциплины  
Тайм-менеджмент**

наименование дисциплины

Квалификация	Бакалавр
выпускника	
Направление	13.03.02
подготовки	шифр
	Электроэнергетика и электротехника
	наименование
Направленность	3-13.03.02.09
(профиль)	шифр
	Электропривод и автоматика
	наименование
Формы обучения	Заочная, Очная
	наименование
Кафедра-	Кафедра электропривода и автоматизации промышленных установок
разработчик	этф (ОРУ)
	наименование
Выпускающая	Кафедра электропривода и автоматизации промышленных установок
кафедра	этф (ОРУ)
	наименование

## **Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины**

Малышев Евгений Николаевич

ФИО

---

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель освоения дисциплины - дать комплексные знания в области теории и практики управления временными ресурсами, повышения личной эффективности специалиста, освоения инструментария в области организации и эффективного использования времени
Задачи дисциплины	Освоить понятия о нормативных документах, регламентирующих процесс обучения студентов; дать навыки планирования личного и рабочего времени; использовать инструменты оптимизации использования времени

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### Компетенция УК-6

Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Знает	Умеет	Владеет
принципы и основные положения тайм-менеджмента, технологии саморазвития своих личностных и профессиональных компетенций	составлять план работы, рационально распределять своё время между учебными занятиями, выполнением домашнего задания, участием в научной, культурной, общественной и спортивной жизнью университета	навыками целеполагания, планирования, расстановки приоритетов; умением пользоваться бумажными и электронными ежедневниками и календарями; опытом формирования траектории своего профессионального личностного развития

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Нормативные документы, регламентирующие процесс обучения в университете	УК-6
2	инструменты оптимизации использования времени	УК-6
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	УК-6

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения) 1 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1	1	72	2	40	16	0	16	0	32		1	
Заочная форма обучения	1	1	72	2	2.5	2	0	2	0	69.5		1	

## **Содержание дисциплины**

### **Очная форма обучения**

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
	<b>Раздел 1 «Нормативные документы, регламентирующие процесс обучения в университете»</b>	<b>24.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Закон об образовании (система высшего образования)	2.00
П1.2	Изучение локальных нормативных документов университета	4.00
П1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт для направления подготовки	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
C1.1	изучение нормативных документов	10.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
KBP1.1	контактная внеаудиторная работа	6.00
<b>Раздел 2 «инструменты оптимизации использования времени»</b>		
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Правила целеполагания, составления личного расписания, ведения ежедневника	2.00
П2.2	Время. как невосполнимый ресурс. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Проведение хронометража	2.00
П2.3	Знакомство с возможностями Microsoft Outlook	2.00
П2.4	Планирование времени в Microsoft Outlook	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
C2.1	проведение и анализ полного хронометража за три последовательных рабочих дня	8.00
C2.2	работа с ежедневником	10.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
KBP2.1	контактная внеаудиторная работа	17.50
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
KBP3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>72.00</b>

### **Заочная форма обучения**

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
	<b>Раздел 1 «Нормативные документы, регламентирующие процесс обучения в университете»</b>	<b>24.80</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		

П1.1	Закон об образовании (система высшего образования)	0.20
П1.2	Изучение локальных нормативных документов университета	0.30
П1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт для направления подготовки	0.30
<b>Самостоятельная работа</b>		
C1.1	изучение нормативных документов	24.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
KBP1.1	контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «инструменты оптимизации использования времени»</b>		<b>43.20</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Правила целеполагания, составления личного расписания, ведения ежедневника	0.30
П2.2	Время. как невосполнимый ресурс. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Проведение хронометража	0.30
П2.3	Знакомство с возможностями Microsoft Outlook	0.30
П2.4	Планирование времени в Microsoft Outlook	0.30
<b>Самостоятельная работа</b>		
C2.1	проведение и анализ полного хронометража за три последовательных рабочих дня	20.00
C2.2	работа с ежедневником	22.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
KBP2.1	контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
KBP3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>72.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакомлены на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

**Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

**Учебная литература (основная)**

- 1) Соболева, Ольга Николаевна. Управление инновационными и научно-техническими процессами : монография: для студентов направления 222.000.62 / О. Н. Соболева ; ВятГУ, ФЭМ, каф. ГМУ. - Киров : ВятГУ, 2013. - 84 с. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 29.07.2013). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
- 2) Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г.А. Архангельский. - 3-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 311 с. - ISBN 978-5-9614-1881-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 3) Фалеева, Лия Владимировна. Тайм-менеджмент : учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и всех форм обучения / Л. В. Фалеева ; ВятГУ. ИЭМ, ФМиС, каф. ГМУ. - Киров : ВятГУ, 2020. - 92 с. - ISBN 978-5-98228-224-8 : Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 29.01.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

**Учебная литература (дополнительная)**

- 1) Малышева, О. В. Тайм-менеджмент: в обществе, на предприятии и в личной жизни : учебное пособие / О. В. Малышева, О. А. Зюрина. - Самара : СамГУПС, 2019. - 86 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/145831> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 2) Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. - Краснодар : КубГТУ, 2019. - 319 с. - ISBN 978-5-8333-0895-0 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151188> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

**Учебно-методические издания**

- 1) Русских, Светлана Николаевна. Как управлять временем - 7 главных принципов тайм-менеджмента : видеолекция: дисциплина "Тайм-менеджмент" / С. Н. Русских ; ВятГУ, ФФМ, каф. ЖК. - Киров : ВятГУ, [2017]. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/kak-upravlyat-vremenem-7-glavnymi-principov-taim-menedzhmenta> (дата обращения: 27.07.2017). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.
- 2) Фалеева, Лия Владимировна. Современный ежедневник- надежный и проверенный способ фиксации своих мыслей! : видеолекция: дисциплина "Тайм-менеджмент" / Л. В. Фалеева ; ВятГУ, ФМиС, каф. ГМУ. - Киров : ВятГУ, [2018]. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/sovremennyi-ezhednevnik-nadezhnyi-i->

proverennyi-sposob-fiksatsii-svoikh-myslei (дата обращения: 12.01.2018). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

3) Цибульникова, В. Е. Тайм-менеджмент в образовании : учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова. - Москва : МПГУ, 2016. - 32 с. - ISBN 978-5-4263-0397-3 : Б. ц. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469583/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

4) Ральникова, Е. Л. Тайм-менеджмент : учебно-метод. пособие для студентов направления 38.03.01 "Экономика" всех профилей подготовки всех форм обучения / Е. Л. Ральникова ; ВятГУ, ИЭМ, ФЭИФ, каф. ЭК. - Киров : ВятГУ, 2016. - 23 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 01.11.2016). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Власова, Ксения Викторовна. Тайм-менеджмент : учебное наглядное пособие для всех направлений подготовки / К. В. Власова ; ВятГУ, ИГСН, ФИПНК, каф. ИСиПН. - Киров : ВятГУ, 2021. - 15 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

2) Тимина, Наталья Владимировна. Тайм-менеджмент : учебное наглядное пособие для студентов направления 13.03.02 профилей "Электромеханика" и "Электрооборудование автомобилей и тракторов" всех форм обучения / Н. В. Тимина ; ВятГУ, КирПИ, ЭТФ, каф. ЭМА. - Киров : ВятГУ, 2016. - 42 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 23.06.2016). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-13.03.02.09](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-13.03.02.09)

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

• ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)

• ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)

• ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))

• Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)

- ЭБС «ЮРАЙТ (<https://urait.ru>)

## **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Демонстрационное оборудование**

Перечень используемого оборудования
МУЛЬТИМЕДИА ПРОЕКТОР CASIO XJ-A140V С ЭКРАНОМ НАСТЕННЫМ PROJECTA ПРОФИ 180*180СМ, ШТАТИВОМ PROFFIX 63-100СМ И КАБЕЛЕМ VGA 15.2М
МУЛЬТИМЕДИА ПРОЕКТОР CASIO XJ-A141
НОУТБУК HP g6-1160er 15,6"/I3
ТЕЛЕВИЗОР LG 43LH604V С КРЕПЛЕНИЕМ

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертаций и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах
10	2012 Внеб.Лицензии ПО Microsoft Office Mac Standard 2011 OPEN 1	Специализированное лицензионное ПО

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=111654](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=111654)

РПД\_3-13.03.02.09\_2020\_111654