

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

Утверждаю  
Директор/Декан Мартинсон Е. А.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.53\_2017\_71590  
Актуализировано: 11.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Тайм-менеджмент**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ИББТ наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.53 шифр
	Биология, химия наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра биологии и методики обучения биологии (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра биологии и методики обучения биологии (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Лелекова Екатерина Валерьевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель: установление определенных отношений студентов со временем, управление им.
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с основным терминологическим аппаратом;</li> <li>- раскрытие основных принципов тайм-менеджмента;</li> <li>- обучение использованию в практической деятельности методов тайм-менеджмента.</li> </ul>

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

#### Компетенция ОК-5

способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия		
Знает	Умеет	Владеет
как работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

#### Компетенция ОК-6

способностью к самоорганизации и самообразованию		
Знает	Умеет	Владеет
приемы самоорганизации и самообразованию	самостоятельно получать новые знания	способностью к самоорганизации и самообразованию

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

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение в дисциплину	ОК-5
2	Методы планирования времени	ОК-6
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-5, ОК-6

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	2 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная 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	2	72	2	41	18	0	18	0	31		2	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в дисциплину»</b>		<b>19.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Введение в тайм-менеджмент	2.00
П1.2	Самосознание при планировании	2.00
П1.3	Учет времени, баланс времени	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Выполнение индивидуальной работы	13.00
<b>Раздел 2 «Методы планирования времени»</b>		<b>49.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Личностные особенности повышения эффективности распределения времени	6.00
П2.2	Психологические условия личности в управлении временем	6.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Выполнение индивидуальной работы. Создание презентаций	14.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Консультации по выполнению индивидуальных работ	22.50
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	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 ознакамливаются 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) Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.А. Архангельский. - 3-е изд.. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 311 с. Полный текст находится в ЭБС "Университетская библиотека ONLINE".
- 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: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 3) Сидорова, Н. А. Тайм-менеджмент. Создание оптимального расписания дня и эффективная организация рабочего процесса / Н. А. Сидорова, Е. Б. Анисинкова. - М. : Дашков и К, 2008. - 219 с. - ISBN 978-5-91131-793-5 : 150.40 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

- 1) Архангельский, Г. Корпоративный тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : энциклопедия решений / Г.А. Архангельский. - 4-е изд.. - Москва : Альпина Паблишерз, 2016. - 161 с. Полный текст находится в ЭБС "Университетская библиотека ONLINE".
- 2) Архангельский, Глеб А.. Корпоративный тайм-менеджмент : энциклопедия решений / Г. А. Архангельский. - М. : Альпина Бизнес Букс, 2008. - 160 с.. - Предм. указ.: с. 160
- 3) Гордийчук, Наталья Николаевна. Тайм-менеджмент: содержание и сущность [Электронный ресурс] : видеолекция: дисциплина "Тайм-менеджмент" / Н. Н. Гордийчук ; ВятГУ. - Электрон. данные. - Киров : [б. и.], [2015]. - + 1 on-line. - Загл с экрана Материалы к видеолекции.
- 4) Моргенстерн, Джулия. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Д. Моргенстерн. - М. : Добрая книга, 2006. - 256 с. : ил.. - (Средства для высокоэффективной жизни)
- 5) Кириллова, Е. А. Совершенствование использования тайм-менеджмента в системе управления современной организацией на примере ООО «СБСВ-Ключавто Мицубиши КМВ» [Электронный ресурс] : выпускная квалификационная работа / Е.А. Кириллова. - Пятигорск : [б. и.], 2016. - 99 с. Полный текст находится в ЭБС "Университетская библиотека ONLINE".
- 6) Ральникова, Е. Л. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : 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 : [б. и.], 2016. - 23 с.

7) Тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов направления 18.03.02 "Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии" всех профилей подготовки / ВятГУ, ИнХимЭК, каф. ППЭ ; сост. Е. А. Земцова. - Киров : [б. и.], 2017

8) Тимина, Наталья Владимировна. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : 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 : [б. и.], 2016

### **Учебно-методические издания**

1) Богачева, Наталья Викторовна. Лекции по дисциплине "Тайм-менеджмент" [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов направления 06.03.01 "Биология" / Н. В. Богачева ; ВятГУ, ИББТ, каф. МБ. - Киров : [б. и.], 2017

### **Ресурсы в сети Интернет**

1) Вечтомова, Юлия Евгеньевна. "Тайм-менеджмент: упражнение ""7 шагов"" [Электронный ресурс] : видеолекция: дисциплина "Тайм-менеджмент" / Ю. Е. Вечтомова ; ВятГУ, ИЭМ, ФМиС, каф. ГМУ. - Электрон. данные. - Киров : [б. и.], [2015]. - + 1 on-line. - Загл с экрана Материалы к видеолекции.

5) Донога, Людмила Викторовна. Тайм-менеджмент : видеолекция: дисциплина "Тайм-менеджмент" / Л. В. Донога ; ВятГУ, ФПП, каф. КФД. - Киров : ВятГУ, [2017]. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/taim-menedzhment-0> (дата обращения: 03.10.2017). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

4) Донога, Людмила Викторовна. Тайм-менеджмент часть 2 : видеолекция: дисциплина "Тайм-менеджмент" / Л. В. Донога ; ВятГУ, ФПП, каф. КФД. - Киров : ВятГУ, [2017]. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/taim-menedzhment-chast-2> (дата обращения: 10.10.2017). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

3) Вечтомова, Юлия Евгеньевна. Понятие и принципы тайм-менеджмента : видеолекция: дисциплина "Тайм-менеджмент" / Ю. Е. Вечтомова ; ВятГУ, ИЭМ, ФМиС, каф. ГМУ. - Киров : ВятГУ, [2015]. - + 2 on-line. - Загл с экрана. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/ponyatie-i-printsipy-taim-menedzhmenta> (дата обращения: 19.11.2015). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

2) Плотников, Дмитрий Александрович. Практическое занятие. Тайм-менеджмент : видеолекция: дисциплина "Тайм-менеджмент" / Д. А. Плотников ; ВятГУ. - Киров : ВятГУ, [2015]. - + 1 on-line. - Загл с экрана. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/prakticheskoe-zanyatie-taim-menedzhment> (дата

обращения: 19.11.2015). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

### **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) Тарасов, Константин Николаевич. Тайм-менеджмент : учебное наглядное пособие для всех направлений подготовки / К. Н. Тарасов ; ВятГУ, ИГСН, ФИПНК, каф. ИСиПН. - Киров : ВятГУ, 2021. - 32 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

### **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=3-44.03.05.53](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.53)

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-A141V С ЭКРАНОМ НАСТЕННЫМ 180*180СМ, ШТАТИВОМ PROFFIX 63-100СМ И КАБЕЛЕМ VGA 15.2М
Ноутбук Samsung R410

**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 диссертация 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

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=71590](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=71590)