



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тайм-менеджмент

(наименование дисциплины (модуля))

Менеджмент организации

(наименование ДПП профессиональной переподготовки)

Квалификация выпускника

Менеджер организации

(наименование квалификации)

Форма обучения

очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж
2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ВО 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 970, Приказа Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» и локальных нормативных актов АНОО ВО «ВЭПИ».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры менеджмента.

Протокол заседания от « 01 » сентября 2025 г. № 1

Заведующий кафедрой



(подпись)

И.С. Иголкин

(инициалы, фамилия)

фамилия) Руководитель обучения по программе
А.А. Галкин

(подпись)

(инициалы, фамилия)



Разработчик



(подпись)

А.О. Пашута

(инициалы, фамилия)

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Тайм-менеджмент» является изучение закономерностей и принципов управления ресурсом времени для управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития, решения стратегических и оперативных управленческих задач, организации работ по тактическому планированию деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ДПП профессиональной переподготовки

Дисциплина «Тайм-менеджмент» относится к базовым дисциплинам.

Для освоения данной дисциплины необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах: «Теория организации», «Деловые коммуникации», «Документирование управленческой деятельности», «Менеджмент».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы результаты обучения, полученные в данной дисциплине, включает: «Методы принятия управленческих решений», «Стратегический менеджмент», «Бизнес-планирование», «Управление проектами», «Управление персоналом».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с установленными в дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Эффективно организует использование своего времени для решения поставленных целей	Знает основные закономерности и принципы управления своим временем. Умеет использовать инструменты управления своим временем при достижении поставленной цели. Владеет методами управления временем при выполнении конкретных задач
	ИУК-6.2. Планирует и осуществляет направления саморазвития с учетом принципов образования в течение всей жизни	Знает основные принципы саморазвития, личностного и профессионального роста; требования рынка труда и предложения образовательных услуг. Умеет использовать инструменты образования в течение всей жизни; строить профессиональную карьеру и определять стратегию профессионального развития. Владеет методами оценки своих

		ресурсов и их пределов
<p>ПК-1. Способен использовать основные теории мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации работы по тактическому планированию деятельности, исходя из конкретных потребностей рынка</p>	<p>ИПК-1.1. Знает методологию экономической науки, основанную на теориях мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации работы по тактическому планированию деятельности, исходя из конкретных потребностей рынка</p>	<p>Знает основные теории мотивации, лидерства и власти в управленческой деятельности.</p> <p>Умеет мотивировать персонал для решения стратегических и оперативных управленческих задач.</p> <p>Владеет способами применения основных теорий мотивации, лидерства и власти в управлении социально-экономическими системами</p>
	<p>ИПК-1.2. Разрабатывает планы, выбирает оптимальные управленческие технологии для организации работы по тактическому планированию деятельности, исходя из конкретных потребностей рынка</p>	<p>Знает основные принципы и этапы тактического планирования.</p> <p>Умеет организовывать работу по тактическому планированию деятельности организации, исходя из конкретных потребностей рынка.</p> <p>Владеет типовыми методами и способами выполнения профессиональных задач в области планирования</p>
<p>ПК-2. Способен использовать различные способы разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе современных технологий управления персоналом, а также изучения передового отечественного и зарубежного опыта в области организации, нормирования и оплаты труда и использование его в своей работе</p>	<p>ИПК-2.1. Знает способы разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе современных технологий управления персоналом</p>	<p>Знает типологию конфликтов и технологию управления конфликтными ситуациями; основные принципы эффективных коммуникаций.</p> <p>Умеет анализировать коммуникационные процессы в организации и разрабатывать предложения по повышению их эффективности.</p> <p>Владеет навыками управления персоналом в конфликтных ситуациях; навыками организации коммуникаций на разных уровнях управления</p>
	<p>ИПК-2.2. Знает передовой отечественный и зарубежный опыт в области организации, нормирования и оплаты труда и использование его в своей работе</p>	<p>Знает тенденции развития в области труда на передовых отечественных и зарубежных предприятиях.</p> <p>Умеет выявлять резервы в области организации и оплаты труда при анализе конкретных ситуаций, предлагать способы их решения и оценивать ожидаемые результаты.</p> <p>Владеет навыками проведения исследований в области организации, нормирования и оплаты труда</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

4.1.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	22
В том числе: Лекции (Л)	12
Практические занятия (ПР)	10
Лабораторные работы (Лаб)	
Самостоятельная работа слушателя (СРС)	34
Вид промежуточной аттестации (контроль)	Зачет 2
Общая трудоемкость, часов	58

4.2. Содержание дисциплины

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол- во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3			4	5	6
Тема 1. Сущность и определение понятия «тайм – менеджмент»	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2) ПК-1 (ИПК-1.1 ИПК-1.2) ПК-2 (ИПК-2.1 ИПК-2.2)	2	2		6	Анализ используемого материала. Разработка плана реферата. Работа с литературой, подготовка к устному опросу	Реферат. Устный опрос
Тема 2. Хронометраж	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2) ПК-1 (ИПК-1.1 ИПК-1.2) ПК-2 (ИПК-2.1 ИПК-2.2)	2	2		6	Анализ используемого материала. Разработка плана реферата. Работа с литературой, подготовка к устному опросу	Реферат. Устный опрос

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол- во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3			4	5	6
Тема 3. Планирование времени	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2) ПК-1 (ИПК-1.1 ИПК-1.2) ПК-2 (ИПК-2.1 ИПК-2.2)	2	2		6	Работа с литературой, подготовка к устному опросу. Подготовка к выполнению кейса	Устный опрос. Кейс
Тема 4. Обзор задач в тайм- менеджменте	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2) ПК-1 (ИПК-1.1 ИПК-1.2) ПК-2 (ИПК-2.1 ИПК-2.2)	2	2		6	Работа с литературой, подготовка к устному опросу. Подготовка к выполнению кейса	Устный опрос. Кейс
Тема 5. Приоритеты в тайм- менеджменте	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2) ПК-1 (ИПК-1.1 ИПК-1.2) ПК-2 (ИПК-2.1 ИПК-2.2)	2	2		6	Работа с литературой, подготовка к устному опросу. Подготовка к выполнению кейса	Устный опрос. Кейс
Тема 6. Самомотивация	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2) ПК-1 (ИПК-1.1 ИПК-1.2) ПК-2 (ИПК-2.1 ИПК-2.2)	2			4	Анализ используемого материала. Разработка плана реферата. Работа с литературой, подготовка к устному опросу. Подготовка к выполнению кейса Подготовка к выполнению теста	Реферат. Устный опрос. Кейс. Тест
ВСЕГО ЧАСОВ:	58	12	10		34		2

ТЕМА 1. Сущность и определение понятия «тайм-менеджмент» (10 ч.)

Лекция – 2 часа.

Понятие и сущность тайм-менеджмента. История становления отечественного тайм-менеджмента. Современный тайм-менеджмент. Тайм-менеджмент как система. Основные уровни тайм-менеджмента. Способность к применению технологий тайм-менеджмента в процессе самоорганизации. Основные понятия и определения целеполагания. Проактивный и реактивный подходы к жизни: определение, различия, значимость для целедостижения. Расширение проактивности: «Круг забот» и «Круг влияния». Ценности как основа целеполагания. Мемуарник как инструмент для определения своих базовых ценностей. Подходы к определению целей. «Life management» и жизненные цели. Формулирование целей: SMART-критерии. SMART-цели и надцели: две стратегии целедостижения. «Воронка шагов» и «Веер возможностей». Стратегическая картонка как инструмент стратегического целеполагания. Ключевые области жизни: определение. Цели и ключевые области жизни. Карта ключевых областей жизни

Практическое занятие – 2 часа.

Вопросы:

1. История становления отечественного тайм-менеджмента.
2. Современный тайм-менеджмент.
3. Тайм-менеджмент как система.
4. Основные уровни тайм-менеджмента.
5. Способность к применению технологий тайм-менеджмента в процессе самоорганизации.

ТЕМА 2. Хронометраж (10 ч.)

Лекция – 2 часа.

Особенности времени как ресурса. Поглотители времени: определение понятия, основные виды поглотителей. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Формирование бюджета затрат на персонал и контроля его исполнения, владение навыками контроля за использованием рабочего времени. Определение понятия, суть и задачи хронометража. Техника полного хронометража. Техника сокращенного хронометража. Анализ личной эффективности на основе данных хронокарты. Классификация расходов времени. Типичные затруднения ведения хронометража и способы их преодоления

Практическое занятие – 2 часа.

Вопросы:

1. Особенности времени как ресурса.
2. Поглотители времени.

3. Способы минимизации неэффективных расходов времени.
4. Техника полного и сокращённого хронометража.

ТЕМА 3. Планирование времени (10 ч.)

Лекция – 2 часа.

Два типа задач. Определение понятия контекст. Основные типы контекстов. Определение понятия и задачи контекстного планирования. Техника контекстного планирования. Инструменты контекстного планирования. Планирование дня. Три типа ежедневных задач: жесткие, гибкие, бюджетлируемые. Алгоритм планирования ежедневных задач разного типа. Метод структурированного внимания. Планирование на основе метода структурированного внимания. Горизонты планирования. Результато-ориентированное планирование (формула эффективной постановки задач). Результат – ориентированность и конкретизированность задач: различия, области применения. Основы формирования бюджета затрат на персонал и контроля его исполнения, владение навыками контроля за использованием рабочего времени.

Практическое занятие – 2 часа.

Вопросы:

1. Определение понятия и задачи контекстного планирования.
2. Техника контекстного планирования.
3. Инструменты контекстного планирования.
4. Планирование дня.

ТЕМА 4. Обзор задач в тайм-менеджменте (10 ч.)

Лекция – 2 часа.

Суть обзора задач в тайм-менеджменте. Основные понятия и определения. Инструменты создания обзора задач: особенности и преимущества каждой группы инструментов. Контрольные списки. Двухмерные графики. Технология Майнд-менеджмент с использованием интеллект-карт для создания эффективного обзора задач. Области применения технологии майнд-менеджмент. Основы бюджета затрат на персонал и контроля его исполнения, владение навыками контроля за использованием рабочего времени. Управленческая полезность применения инструментов создания обзора задач.

Практическое занятие – 2 часа.

Вопросы:

1. Инструменты создания обзора задач.
2. Контрольные списки.
3. Двухмерные графики.
4. Технология Майнд-менеджмент.

ТЕМА 5. Приоритеты в тайм-менеджменте (10 ч.)

Лекция – 2 часа.

Определение, суть расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Владение навыками контроля за использованием рабочего времени. Основные способы и методы расстановки приоритетов: матрица Эйзенхауэра, матрица многокритериальной оценки, критерии приоритетности. Способ попарного сравнения для расстановки приоритетов. Расстановка приоритетов в ежедневных задачах с помощью многокритериальной оценки (сокращенный вариант). Определение приоритетности долгосрочных целей, определение приоритетности текущих задач. Правило Парето. Навязанная срочность и важность, стратегии отказа, «расчистка навязанной важности и срочности».

Практическое занятие – 2 часа.

Вопросы:

1. Расстановка приоритетов в тайм-менеджменте.
2. Владение навыками контроля за использованием рабочего времени. Основные способы и методы расстановки приоритетов.
3. Определение приоритетности долгосрочных целей.
4. Определение приоритетности текущих задач.

ТЕМА 6. Самомотивация (6 ч.)

Лекция – 2 часа.

Самоорганизация и самообразование. Распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон. Самонастройка на решение задач: методы, способы. Эффективное решение больших трудоемких задач. Техника работы с задачами – «слонами». Использование SMART-критериев для подзадач. Решение мелких неприятных задач. Модели эффективности. Корпоративное управление эффективностью.

5. Оценочные материалы дисциплины

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине.

6. Методические материалы для освоения дисциплины

Методические материалы для освоения дисциплины представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины.

7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание учебного издания	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1	Савина Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19573-6	1-6	https://urait.ru/bcode/556672
2	Савина Н. В. Основы тайм-менеджмента : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 101 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19580-4.	1-6	https://urait.ru/bcode/556679
3	Слинкова О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2.	1-6	https://urait.ru/bcode/543574

8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1	2	3
1	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru
2	Министерство просвещения Российской Федерации	https://edu.gov.ru
3	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
4	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
5	Электронно-библиотечная система «Znanium»	https://znanium.ru/
6	Электронная библиотечная система «Юрайт»	https://biblio-online.ru/

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
-------	--------------	-------------

1	2	3
1	Научная электронная библиотека	www.elibrary.ru
2	Справочная правовая система «КонсультантПлюс»	https://www.consultant.ru/edu/
3	Справочная правовая система «ГАРАНТ-Образование»	https://study.garant.ru
4	Федеральная служба государственной статистики	https://rosstat.gov.ru/
5	Базы данных Министерства экономического развития Российской Федерации	www.economy.gov.ru
6	Статистика Федеральной службы государственной статистики	https://rosstat.gov.ru/statistic
7	Федеральный портал малого и среднего предпринимательства	http://www.gkr.ru/software_development/projects/elrussia/portal%20MiSP/
8	Государственная цифровая платформа «Мой бизнес»	https://мойбизнес.рф/
9	Портал национального проекта «Цифровая экономика»	https://национальныепроекты.рф/projects/tsifrovaya-ekonomika
10	Государственный Портал «Работа России»	https://trudvsem.ru/
11	Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент»	http://ecsocman.hse.ru
12	База данных «Библиотека управления» - Корпоративный менеджмент	https://www.cfin.ru/rubricator.shtml



9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	2	3	4
1	322 Учебная аудитория для проведения учебных занятий Аудитория для проведения занятий лекционного типа Аудитория для проведения занятий семинарского типа Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации Кабинет для групповых и индивидуальных консультаций	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; трибуна для выступлений (кафедра) (кафедра)	
2	323 Учебная аудитория для проведения учебных занятий.	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	2	3	4
	<p>Аудитория для проведения занятий лекционного типа.</p> <p>Аудитория для проведения занятий семинарского типа.</p> <p>Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>ученическая; баннеры;</p> <p>трибуна для выступлений;</p> <p>компьютер;</p> <p>мультимедийный проектор; колонки; веб-камера</p>	<p>"КонсультантПлюс" - Договор № 96-2023 / RDD от 17.05.23</p> <p>3. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор № СК 60301 /01/24 от 30.11.23;</p> <p>4. Microsoft Office - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 080-S00258L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025г.;</p> <p>6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</p> <p>8. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028)</p> <p>9. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027)</p>
3	<p>Компьютерный холл.</p> <p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся</p>	<p>Мебель ученическая;</p> <p>доска ученическая;</p> <p>персональные компьютеры с подключением к сети Интернет</p>	<p>1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731;</p> <p>2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор № 96-2023 / RDD от 17.05.23</p> <p>3. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор № СК 60301 /01/24 от 30.11.23;</p> <p>4. Microsoft Office - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 080-S00258L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025г.;</p> <p>6. LibreOffice - Свободно</p>

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	2	3	4
			<p>распространяемое программное обеспечение;</p> <p>7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</p> <p>8. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028)</p> <p>9. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027)</p>

Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1	01.09.2025	10	Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 04.07.2025 № 7297 с доступом к адаптированным технологиям ЭБС (для лиц с ограниченными возможностями зрения) Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697эбс с доступом для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Актуализация литературы	
2	01.09.2025	10-11	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.03.02 Менеджмент: приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 №970 Пункт 4.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
3	01.09.2025	11-13	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.03.02 Менеджмент: приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 №970 Пункт 4.3.2	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	