# Компонент ОПОП <u>09.03.01 Информатика и вычислительная техника</u> Направленность (профиль)<u>Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем</u>

<u>Б1.О.01.05</u> шифр дисциплины

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля) Тайм-менеджмент

Разработчик: Порцель А.К.

профессор кафедры СГД должность

доктор истор. наук, доцент ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры Социально-гуманитарных дисциплин наименование кафедры

протокол №  $\underline{10}$  от  $\underline{10}$  июня  $\underline{2022}$ г.

Заведующий кафедрой СГД

подпись Волкова Т.П.

#### Пояснительная записка

Объем дисциплины 2 з.е.

**1. Результаты обучения по дисциплине (модулю)**, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения по					
	достижения	дисциплине (модулю)					
	компетенций						
УК-6. Способен управ-	ИД-1УК-6	Знать: основные методи					
лять своим временем,	Использует инструменты и	ки самоконтроля и само-					
выстраивать и реализо-	методы управления соб-	развития					
вывать траекторию са-	ственным временем при вы-	Уметь: эффективно пла-					
моразвития на основе	полнении конкретных задач.	нировать и контролиро-					
принципов образова-	ИД-2УК-6	вать собственное время					
ния в течение всей	Планирует траекторию свое-	Владеть: навыками					
жизни	го саморазвития, профессио-	управления собственным					
	нального роста, выявляя	временем					
	личные ресурсы, возможно-						
	сти и ограничения для ее						
	реализации.						

#### 2. Содержание дисциплины (модуля)

**Понятие тайм - менеджмента. Приоритетные задачи управления временем**. Принцип 80/20. Лучевая диаграмма. Личные приоритеты. Цель и призванные обеспечить ее достижения задачи и шаги.

#### Учет времени, баланс времени, экономия времени.

Экономия времени через убедительное «Нет». Сокращение объема бумажной работы. Учет телефонных переговоров. Приемы эффективного чтения. Компьютерная информация. Умение слушать. Эффективный прием посетителей

#### Планирование времени.

Преимущества и недостатки различных инструментов планирования времени (ежедневник, органайзер, планирование через приоритеты, приблизительный расчет времени).

Искусство делегирования работы. Эффективность от наделения полномочиями.

Противодействие информационному прессингу.

Определение контрольных точек

Обучение управлению временем. Инструктирование персонала, организация. Мониторинг, оценка и подведение итогов.

Средства и организация обучению временем.

ТМ – автоматизация. Компьютерный тайм – менеджмент

#### 3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МГТУ;
- методические указания к выполнению практических и контрольных представлены в электронном курсе в ЭИОС МГТУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МГТУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МГТУ в разделе «Информация

по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
  - задания текущего контроля;
  - задания промежуточной аттестации;
  - задания внутренней оценки качества образования.
- **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы** (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

#### Основная литература:

- 1. Медведева, В.Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: учебное пособие. Казань: КНИТУ, 2017; То же [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859</a> (11.06.2019).
- 2. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Γ.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С. Бехтерев; под ред. Г.А. Архангельского. 3-е изд. Москва: Альпина Паблишер, 2016; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985 (11.06.2019).

#### Дополнительная литература

- 3. Марусева, И. В. Коммуникационный менеджмент в вопросах и ответах: (подготов-ка к экзамену): учебное пособие для вузов. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014.; То же [Электронный ресурс]. -
  - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256547">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256547</a> (11.06.2019).
- 4. Нестик, Т.А. Отношение к времени в малых группах и организациях. Москва : Институт психологии РАН, 2011; То же [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86268">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86268</a> (11.06.2019)
- 5. Телегина Т.В. Тайм-менеджмент. Полный курс // Вики-чтение. URL: https://marketing.wikireading.ru/hHjGiXhw6c (10.09.2021)
- 6. Берд П. Тайм-менеджмент URL: http://www.redov.ru/delovaja\_literatura/taim\_menedzhment/p1.php (10.10.2021)

#### 6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечная система "Издательство "Лань"

http://e.lanbook.com

Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"

http://biblioclub.ru

Электронная библиотечная система "Консультант студента"

http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976518940.html

Электронно-библиотечная система "БиблиоРоссика"

http://www.bibliorossica.com

Электронно-библиотечная система "ibooks.ru"

http://ibooks.ru

Электронно-библиотечная система "КнигаФонд"

http://www.knigafund.ru

# 7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1 Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian Academic OPEN, лицен-зия № 44335756 от 29.07.2008 (договор №32/379 от 14.07.08 г.)
- 2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009 г.)
- 3. Программные продукты Microsoft (подписка на образовательные лицензии, сетевые вер-сии), участие в академической программе Microsoft Imagine. Идентификаторы

подписок (Subscription ID) Microsoft Imagine Premium: - Институт «Морская академия» – 700514554 Все подписки действительны по 10.12.2019 (счет-фактура IM22116 от 12.11.2018г., счет 9552401799 от 10.12.2018г.)

#### 8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с OB3 обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

- **9.** Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:
- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/магистратуры, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МГТУ.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

таолица т - гаспределение	1 3											
	Pac	пре	деле	ние труд	оем	кост	ги ди	исциплин	ны (мо	эдул	я) по	о фор <b>-</b>
Вид учебной	мам обучения											
деятельности	Очная				Очно-заочная			Заочная				
	Correction			Всего	Семестр		T12	Всего	Ce-		Всего	
	Ce	Семестр часов		часов			местр/Курс		часов			
Лекции	8			8								
Практические занятия	10			10								
Лабораторные работы												
Самостоятельная работа	54			54								
Подготовка к промежу-												
точной аттестации												
Всего часов												·
по дисциплине	72			72								
/ из них в форме практи-												
ческой подготовки												

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен							
Зачет/зачет с оценкой	+/-		+/-				
Курсовая работа (проект)							
Количество расчетно-графических работ							
Количество контрольных работ	1		1				
Количество рефератов							
Количество эссе							

## Перечень лабораторных работ по формам обучения

Не предусмотрено.

№ п\п	Темы лабораторных работ
11/11	
1	2
	Очная форма
1	
2	
	Заочная форма
1	
2	

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Приоритетные задачи управления временем.
2	Учет времени, баланс времени, экономия времени.
3	Планирование времени.
4	Искусство делегирования работы.
5	Обучение управлению временем.
	Заочная форма
1	

## Перечень примерных тем курсовой работы /курсового проекта

Не предусмотрено.

<b>№ П</b> П	Темы курсовой работы /проекта
1	2
1	
2	
3	