

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**
(Финансовый университет)
Уральский филиал Финуниверситета

Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Год утверждения программы: 2023

Разработчики рабочей программы дисциплины:

Ю.Д. Конычева, И.В. Филимонова

Составитель актуализации: к.п.н, доцент О.В. Перезовова

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

38.03.01 «Экономика»,

профиль «Финансы и инвестиции»

очная, очно-заочная форма обучения

*Одобрено кафедрой «Социально-гуманитарные и естественно-научные
дисциплины» протокол № 10 от 26 мая 2026 г.*

Челябинск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Наименование дисциплины	3
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	3
5.2 Учебно-тематический план	3
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	5
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	5
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	6
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	7
12. Описание материально технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	7

1. Наименование дисциплины

Тайм-менеджмент.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

- очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего (в з. е. и часах)	Семестр 5
Общая трудоемкость дисциплины	3/108	3/108
Аудиторные занятия	34	34
Лекции	16	16
Практические и семинарские занятия, в том числе занятия в интерактивных формах	18	18
Самостоятельная работа	74	74
Текущий контроль	Контрольная работа	
Вид промежуточной аттестации	зачет	

- очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего (в з. е. и часах)	Семестр 8
Общая трудоемкость дисциплины	3/108	3/108
Аудиторные занятия	28	28
Лекции	12	12
Практические и семинарские занятия, в том числе занятия в интерактивных формах	16	16
Самостоятельная работа	80	80
Текущий контроль	Контрольная работа	
Вид промежуточной аттестации	зачет	

5.2. Учебно-тематический план

- очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа-Аудиторная работа			Самосто ятельная работа	
			Общая	Лекции	Практическ ие и семинарски е занятия		
1.	Тема 1. История становления, основные понятия и задачи тайм- менеджмента	14	4	2	2	10	Опрос, практическое задание, тестирование

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа-Аудиторная работа			Самосто ятельная работа	
			Общая	Лекции	Практическ ие и семинарски е занятия		
2.	Тема 2. Обзор и анализ задач в тайм-менеджменте, хронометраж	12	4	2	2	8	Практическое задание, анализ кейсов
3	Тема 3. Постановка целей и разработка стратегий их достижения	14	4	2	2	10	Тестирование, анализ ситуаций, видео кейсов
4	Тема 4. Мотивация и дисциплина в тайм-менеджменте как условия достижения целей	14	4	2	2	10	Тестирование, опрос, дискуссия
5	Тема 5. Тайм менеджмент и управление стрессом	12	4	2	2	8	Тестирование, анализ ситуаций, видео кейсов
6	Тема 6. Корпоративный тайм-менеджмент	14	4	2	2	10	Анализ ситуаций, видео кейсов
7	Тема 7. Гибкое (Agile) управление временем в команде	14	4	2	2	10	Тестирование, анализ ситуаций, видео кейсов
8	Тема 8. Инструменты тайм-менеджмента	14	6	2	4	8	Тестирование, анализ ситуаций, видео кейсов
	В целом по дисциплине	108	34	16	18	74	Текущий контроль – контрольная работа

- очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа-Аудиторная работа			Самосто ятельная работа	
			Общая	Лекции	Практическ ие и семинарски е занятия		
1.	Тема 1. История становления, основные понятия и задачи тайм-менеджмента	13	3	1	2	10	Опрос, практическое задание, тестирование
2.	Тема 2. Обзор и анализ задач в тайм-менеджменте, хронометраж	13	3	1	2	10	Практическое задание, анализ кейсов
3	Тема 3. Постановка целей и разработка стратегий их	13	3	1	2	10	Тестирование, анализ ситуаций,

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа-Аудиторная работа			Самосто ятельная работа	
			Общая	Лекции	Практическ ие и семинарски е занятия		
	достижения						видео кейсов
4	Тема 4. Мотивация и дисциплина в тайм-менеджменте как условия достижения целей	13	3	1	2	10	Тестирование, опрос, дискуссия
5	Тема 5. Тайм менеджмент и управление стрессом	12	4	2	2	10	Тестирование, анализ ситуаций, видео кейсов
6	Тема 6. Корпоративный тайм-менеджмент	14	4	2	2	10	Анализ ситуаций, видео кейсов
7	Тема 7. Гибкое (Agile) управление временем в команде	14	4	2	2	10	Тестирование, анализ ситуаций, видео кейсов
8	Тема 8. Инструменты тайм-менеджмента	14	4	2	2	10	Тестирование, анализ ситуаций, видео кейсов
	В целом по дисциплине	108	28	12	16	80	Текущий контроль – контрольная работа

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Савина, Н. В. Основы тайм-менеджмента : учебник для вузов / Н. В. Савина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 101 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/589842>.
2. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебник для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 159 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/590598>.

Дополнительная литература:

3. Семенова, В. В. Самоменеджмент: Основы управления личной эффективностью : учебник / В. В. Семенова, И. С. Кошель. — Москва : Русайнс, 2026. — 182 с. — URL: <https://book.ru/book/962932>.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/> (<http://library.fa.ru/files/elibfa.pdf>).
2. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>.
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>.
5. «Деловая онлайн библиотека» издательства «Альпина Паблишер» <http://lib.alpinadigital.ru/en/library>.
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>.
8. Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Тайм-менеджмент»:

- 1) предполагает овладение материалами курса на основе активной работы студентов на лекциях, в ходе проведения семинарских занятий, а также выполнение тестовых заданий и заданий для самостоятельной работы, решение ситуационных задач;
- 2) базируется на знании теоретических основ микроэкономики и макроэкономики, учебной, энциклопедической и научной литературы.

Дисциплина «Тайм-менеджмент» дает студентам комплексное представление о современных концепциях тайм-менеджмента в информационном пространстве.

На лекциях объясняются наиболее сложные аспекты рассматриваемых тем, обсуждаются проблемы применения положений теории и нормативных правовых актов на практике, приводятся примеры, иллюстрирующие отдельные аспекты изучаемых вопросов, из зарубежного и отечественного опыта. Материалы лекций, рекомендуемое учебно-методическое обеспечение по темам служат основой для подготовки студентов к семинарским занятиям.

На *семинарских занятиях* обсуждаются основные вопросы изучаемой дисциплины, при этом студенты должны четко формулировать свой ответ, используя профессиональную терминологию, аргументировать свою позицию при анализе современных проблем, изучаемых тем. Основной целью семинарских занятий является контроль за степенью усвоения пройденного материала, формируемыми компетенциями, ходом выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.

Для успешной подготовки к семинарским занятиям студенты должны использовать материалы лекций, а также учебную, энциклопедическую и научную литературу, нормативные правовые акты, рекомендуемые к изучению в рабочей программе дисциплины.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

Комплект лицензионного программного обеспечения:

1. Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security;
2. Astra Linux Common Edition, Windows;
3. LibreOffice, Microsoft Office.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Информационно-справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».
2. База данных экономических индикаторов Всемирного Банка.
3. Статистическая база данных Росстата, Федерального казначейства, Международного валютного фонда World Economic Outlook Database, IMF International Financial Statistics.
4. Электронная библиотека Social Science Research Network, eLIBRARY.ru, BOOK.ru, Znanium.com.
5. База научных статей Национального бюро экономических исследований (NBER).
6. Электронная база Российской государственной библиотеки (РГБ) и Финансового университета.

12. Описание материально технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине «Тайм-менеджмент» осуществляется в учебных аудиториях, оборудованных системами дистанционного проектирования и техническим средствами обучения, требует доступа к ресурсам Библиотечно-информационного комплекса Финансового университета, другим полнотекстовым электронным библиотекам и электронным коллекциям (BOOK.ru, Znanium.com, eLIBRARY.ru и др.), Интернет-ресурсам.