



4 000432 31202

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)

Утверждено
Ученый совет ФГАОУ ВО Первый МГМУ
им. И.М. Сеченова Минздрава России
(Сеченовский Университет)
«12» мая 2025
протокол №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тайм-менеджмент

основная профессиональная Высшее образование - магистратура - программа магистратуры
39.00.00 Социология и социальная работа
39.04.02 Социальная работа
Клиническая социальная работа и социальная реабилитация

Цель освоения дисциплины Тайм-менеджмент

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

УК-6; Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции и (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований	планировать свое рабочее время и время для саморазвития; формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их	навыками планирования и оценки ресурсов возможности, в том числе временных, индивидуально-личностных, ситуативных; практическ	Тесты по самоменеджменту



4 000432 31202

			рынка труда; характеристики и механизмы процессов саморазвития и самореализации; основы тайм-менеджмента; элементы планирования деятельности, принципы и методы управления собственным временем; принципы определения приоритетности задач	достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуальности личностных особенностей; оценивать и реализовывать личностные способности и творческий потенциал в различных видах деятельности и социальных общностях; расставлять приоритеты, ставить цель и определять задачи, прогнозировать результаты деятельности и оценивать их эффективность	им опытом поиска информации о непрерывном образовании, возможностях получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ; методами тайм-менеджмента и самоменеджмента	
--	--	--	--	--	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	УК-6	1. Тайм-менеджмент как основа		



4 000432 31202

		эффективного развития личности и управления организацией 1.1 Общее понятие «тайм-менеджмента». Его связь с личной эффективностью. Управление раб. време	тайм-менеджмент	Тесты по самоменеджменту
2	УК-6	2. Временные характеристики управления 2.1 Фактор времени в современном управлении. Тайм-менеджмент как фактор личной эффективности	фактор времени в управлении	Тесты по самоменеджменту
3	УК-6	3. Тайм-менеджмент и управление личной карьерой. 3.1 Руководитель и его время. Эффективное использование времени. Матрица управления временем	матрица управления временем	Тесты по самоменеджменту
4	УК-6	4. Экономия времени в технологических процессах управления 4.1 Общее понятие экономии времени. Тенденции сжатия времени. Система показател. экономии врем	система показателей экономии времени	Тесты по самоменеджменту
5	УК-6	5. Использование и проектирование времени		



4 000432 31202

	5.1 Инвентаризация рабочего времени. Конструирование морфологической матрицы использования времени	матрицы использования времени	Тесты по самоменеджменту
--	--	-------------------------------	--------------------------

Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 3
Контактная работа, в том числе		16	16
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)		4	4
Лекции (Л)		4	4
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)		8	8
Клинико-практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Работа на симуляторах (РС)			
Самостоятельная работа студента (СРС)		74	74
ИТОГО	3	90	90

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

Лекционные занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема лекции	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Временные характеристики управления	Фактор времени в современном управлении. Тайм-менеджмент как фактор личной эффективности		1
2	Тайм-менеджмент и управление личной карьерой.	Руководитель и его время. Эффективное использование времени. Матрица управления временем		1
3	Тайм-менеджмент как основа	Общее понятие «тайм-менеджмента». Его связь с личной		1



	эффективного развития личности и управления организацией	эффективностью. Управление раб. време		
4	Экономия времени в технологических процессах управления	Общее понятие экономии времени. Тенденции сжатия времени. Система показател. экономии врем		1

Практические занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Временные характеристики управления	Фактор времени в современном управлении. Тайм-менеджмент как фактор личной эффективности		1
2	Использование и проектирование времени	Инвентаризация рабочего времени. Конструирование морфологической матрицы использования вре	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
3	Тайм-менеджмент и управление личной карьерой.	Руководитель и его время. Эффективное использование времени. Матрица управления временем		2
4	Тайм-менеджмент как основа эффективного развития личности и управления организацией	Общее понятие «тайм-менеджмента». Его связь с личной эффективностью. Управление раб. време		1
5	Экономия времени в технологических процессах управления	Общее понятие экономии времени. Тенденции сжатия времени. Система показател. экономии врем		2

Самостоятельная работа студента

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия	Вид СРС	Объем, час.
1	Временные характеристики управления	Фактор времени в современном управлении. Тайм-менеджмент как фактор личной эффективности		14
2	Использование и проектирование времени	Инвентаризация рабочего времени. Конструирование морфологической матрицы использования		10



		вре		
3	Тайм-менеджмент и управление личной карьерой.	Руководитель и его время. Эффективное использование времени. Матрица управления временем		18
4	Тайм-менеджмент как основа эффективного развития личности и управления организацией	Общее понятие «тайм-менеджмента». Его связь с личной эффективностью. Управление раб. време		14
5	Экономия времени в технологических процессах управления	Общее понятие экономии времени. Тенденции сжатия времени. Система показател. экономии врем		18

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.А. Архангельский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. :Альпина Пабlishер, 2020. — 311 с. — 978-5-9614-1881-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/68022.html .

Перечень дополнительной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
---	---

Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
1	Тесты по самоменеджменту	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Рабочая тетрадь по тайм-менеджменту	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Презентации по тайм-менеджменту	Размещено в Информационной системе



4 000432 31202

		«Университет- Обучающийся»
--	--	-------------------------------

Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	№ учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Адрес учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования
1	8-12	105043, г. Москва, б-р. Измайловский, д. 8	Экран настенный в количестве 1 шт. Стол ученический 6-ая группа роста в количестве 20 шт. Стул аудиторный 6-ая группа роста в количестве 40 шт. Доска комбинированная трехэлементная 1 шт. Портативный видеопроектор 1 шт. Ноутбук 1 шт.