

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.05.2026 17:03:45  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

**Экономический факультет**

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

### **38.03.01 ЭКОНОМИКА**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

### **ЭКОНОМИКА ГОРОДА**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2026 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Тайм-менеджмент» входит в программу бакалавриата «Экономика города» по направлению 38.03.01 «Экономика» и изучается во 2 семестре 1 курса. Дисциплину реализует Кафедра менеджмента. Дисциплина состоит из 2 разделов и 8 тем и направлена на изучение способов эффективного планирования и организации собственного времени, повышения продуктивности в учебной и профессиональной деятельности, а также развития умения расставлять приоритеты, справляться с прокрастинацией и управлять стрессом.

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов системного понимания принципов и методов эффективного управления временем, развитие навыков планирования, приоритизации и контроля за выполнением задач, а также повышение личной и профессиональной продуктивности.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Тайм-менеджмент» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

*Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)*

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов; УК-1.2 Анализирует и контекстно обрабатывает информацию для решения поставленных задач с формированием собственных мнений и суждений; УК-1.3 Предлагает варианты решения задачи, анализирует возможные последствия их использования;
УК-12	Способен: искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач; проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающих информации и данных	УК-12.1 Осуществляет поиск нужных источников информации и данных, воспринимает, анализирует, запоминает и передает информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач; УК-12.2 Проводит оценку информации, ее достоверность, строит логические умозаключения на основании поступающих информации и данных;
ПК-1	Способен, используя отечественные и зарубежные источники информации, собирать необходимые данные, анализировать их и готовить информационные обзоры и аналитические отчеты для решения задач профессиональной	ПК-1.1 Осуществляет поиск информации для решения, поставленной задачи профессиональной деятельности; ПК-1.2 Анализирует и контекстно обрабатывает информацию для решения поставленных профессиональных задач;

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
	деятельности	

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Тайм-менеджмент» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Тайм-менеджмент».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-12	Способен: искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач; проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающих информации и данных	Цифровая грамотность;	Цифровые технологии в управлении**; Умный город: практика внедрения цифровых технологий**; Экономика и финансы устойчивого развития**; Цифровой банкинг**; Основы финансового прогнозирования**; Современные финансовые технологии**; Бизнес в Интернет**; Дизайн-мышление**; Проектный анализ**; Компьютерные инструменты бизнес-аналитики**; Учет на предприятиях малого бизнеса**; 1С:Предприятие**; Прикладной искусственный интеллект в экономике; Преддипломная практика; Проектно-технологическая практика; Продвинутый Excel**; Визуализация данных с использованием инструментов искусственного интеллекта**; Python и SQL в экономике и управлении; Комплаенс документации**; Управление талантами**; Маркетинг впечатлений**; Методы оптимальных решений**; Малое

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			<p><i>предпринимательство в рыночной экономике**;</i>  <i>Креативная экономика в городах и регионах**;</i>  <i>Мировые финансовые центры**;</i>  <i>Основы налоговых правоотношений в учете**;</i>  <i>Самокоучинг**;</i>  <i>Нейромаркетинг**;</i>  <i>Прикладная финансовая математика**;</i>  <i>Основы бизнес-аналитики**;</i>  <i>Имидж территорий**;</i>  <i>"Мягкая сила" в мировой экономике**;</i>  <i>Корпоративное мошенничество: как обезопасить бизнес**;</i>  <i>Основы создания личного бренда**;</i>  <i>Phygital-технологии в экономике**;</i>  <i>Девелопмент: городские и региональные инвестиционные проекты**;</i>  <i>Международные экономические организации**;</i>  <i>Экономические модели развития городов**;</i>  <i>Экономика умного города (Smart City)**;</i></p>
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Математика (Часть 1); Микроэкономика; Экономическая география;	<p><i>Проектно-технологическая практика;</i>  <i>Преддипломная практика;</i>  <i>Мировая экономика;</i>  <i>Экономическая статистика;</i>  <i>Математика (Часть 2);</i>  <i>Институциональная экономика;</i>  <i>Международные экономические отношения;</i>  <i>Современные финансовые технологии**;</i>  <i>Креативная экономика в городах и регионах**;</i>  <i>Нейромаркетинг**;</i>  <i>Маркетинг впечатлений**;</i>  <i>Самокоучинг**;</i>  <i>Комплаенс документации**;</i>  <i>Формы городского неравенства**;</i>  <i>Компьютерные инструменты бизнес-аналитики**;</i></p>

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			<p>Проектный анализ**;  Основа оценки недвижимости**;  Маркетинг;  Управление талантами**;  Методы оптимальных решений**;  Малое предпринимательство в рыночной экономике**;  Мировые финансовые центры**;  Цифровые технологии в управлении**;  Основа налоговых правоотношений в учете**;  Прикладная финансовая математика**;  Основа бизнес-аналитики**;  Имидж территорий**;  Основа финансового прогнозирования**;  "Мягкая сила" в мировой экономике**;  Умный город: практика внедрения цифровых технологий**;  Корпоративное мошенничество: как обезопасить бизнес**;  Дизайн-мышление**;  Основа создания личного бренда**;  Бизнес в Интернет**;  Phygital-технологии в экономике**;  Девелопмент: городские и региональные инвестиционные проекты**;  Цифровой банкинг**;  Международные экономические организации**;  Экономика и финансы устойчивого развития**;  Russia and its Regions: Geography, Economy and Geopolitics**;  Методы исследования городской среды**;  Методика написания курсовой работы;  Геоурбанистика;  Девелопмент**;</p>
ПК-1	Способен, используя отечественные и зарубежные источники	Экономическая география;	Продвинутый Excel**; Визуализация данных с использованием

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	<p>информации, собирать необходимые данные, анализировать их и готовить информационные обзоры и аналитические отчеты для решения задач профессиональной деятельности</p>		<p><i>инструментов искусственного интеллекта**;</i>  <i>Прикладной искусственный интеллект в экономике;</i>  <i>Основы гражданского и трудового права;</i>  <i>Экономика предприятия;</i>  <i>Управление человеческими ресурсами;</i>  <i>Python и SQL в экономике и управлении;</i>  <i>Комплаенс документации**;</i>  <i>Управление талантами**;</i>  <i>Маркетинг впечатлений**;</i>  <i>Методы оптимальных решений**;</i>  <i>Малое предпринимательство в рыночной экономике**;</i>  <i>Креативная экономика в городах и регионах**;</i>  <i>Современные финансовые технологии**;</i>  <i>Мировые финансовые центры**;</i>  <i>Цифровые технологии в управлении**;</i>  <i>Основы налоговых правоотношений в учете**;</i>  <i>Самокоучинг**;</i>  <i>Нейромаркетинг**;</i>  <i>Прикладная финансовая математика**;</i>  <i>Основы бизнес-аналитики**;</i>  <i>Имидж территорий**;</i>  <i>Основы финансового прогнозирования**;</i>  <i>"Мягкая сила" в мировой экономике**;</i>  <i>Умный город: практика внедрения цифровых технологий**;</i>  <i>Корпоративное мошенничество: как обезопасить бизнес**;</i>  <i>Дизайн-мышление**;</i>  <i>Основы создания личного бренда**;</i>  <i>Бизнес в Интернет**;</i>  <i>Rhigital-технологии в экономике**;</i>  <i>Девелопмент: городские и региональные инвестиционные проекты**;</i>  <i>Цифровой банкинг**;</i>  <i>Международные экономические</i></p>

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			<i>организации**;  Экономика и финансы устойчивого развития**;  Компьютерные инструменты бизнес-аналитики**;  Проектный анализ**;  ИС:Предприятие**;  Учет на предприятиях малого бизнеса**;  Экономические модели развития городов**;  Экономика умного города (Smart City)**;  Проектно-технологическая практика;  Преддипломная практика;</i>

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Тайм-менеджмент» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			2
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	34		34
Лекции (ЛК)	17		17
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	17		17
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	20		20
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	18		18
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ак.ч.</b>	<b>72</b>	72
	<b>зач.ед.</b>	<b>2</b>	2

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Теоретические аспекты тайм-менеджмента	1.1	Понятие и значение тайм-менеджмента. Введение в дисциплину, основные понятия, цели и задачи управления временем.	1) Понятие времени в личной и профессиональной деятельности, сущность тайм-менеджмента и его роль в современном мире. 2) Цели и задачи тайм-менеджмента для студента и менеджера: повышение продуктивности, снижение стресса, баланс сфер жизни. 3) Основные категории тайм-менеджмента: задачи, ресурсы, ограничения, результат; место дисциплины в программе подготовки менеджера.	ЛК, СЗ
		1.2	Принципы и методы эффективного планирования времени. Обзор ключевых принципов, таких как постановка целей, планирование задач, использование календарей и списков дел.	1) Базовые принципы эффективного планирования: целенаправленность, реалистичность, гибкость, регулярность. 2) Методы планирования задач: долгосрочное, среднесрочное и краткосрочное планирование; дневные, недельные и месячные планы. 3) Инструменты планирования: бумажные и электронные календари, списки дел, чек-листы; преимущества и недостатки разных форматов.	ЛК, СЗ
		1.3	Приоритизация задач и управление целями. Методы расстановки приоритетов (матрица Эйзенхауэра, метод ABC), постановка SMART-целей.	1) Понятие приоритизации: разграничение важного и срочного, типы задач в повседневной деятельности. 2) Методы приоритизации: матрица Эйзенхауэра, ABC-анализ, принцип Парето и их применение в учебной и рабочей практике. 3) Постановка целей по SMART и другим моделям (CLEAR, HARD); связь целей, задач и ежедневных действий.	ЛК, СЗ
		1.4	Психологические аспекты управления временем. Прокрастинация, стресс и выгорание, мотивация и самодисциплина.	1) Психологические барьеры эффективного использования времени: прокрастинация, перфекционизм, страх неудачи. 2) Стресс и выгорание как следствие неэффективного управления временем: признаки, причины, последствия. 3) Развитие мотивации и самодисциплины: техники формирования привычек, управление энергией, подход «малых шагов».	ЛК, СЗ
Раздел 2	Практические инструменты и техники тайм-менеджмента	2.1	Техники планирования и контроля времени. Использование ежедневников, электронных планировщиков, тайм-трекинг.	1) Основные техники планирования: блокирование времени, планирование по результатам, планирование по ролям. 2) Ежедневники и электронные планировщики: выбор формата, правила ведения, типичные ошибки. 3) Тайм-трекинг как инструмент контроля: зачем фиксировать затраты времени, обзор простых инструментов учета, интерпретация результатов	ЛК, СЗ
		2.2	Методы повышения продуктивности и	1) Понятие продуктивности и концентрации, различие между	ЛК, СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы	Содержание темы	Вид учебной работы*
		концентрации. Техника Помодоро, метод «двух минут», работа с отвлекающими факторами.	«занятостью» и результативностью. 2) Практические методы: техника Помодоро, метод «двух минут», правило одного дела, батчинг (объединение однотипных задач). 3) Управление отвлекающими факторами: цифровые и офлайн-отвлечения, создание рабочего пространства, режим работы и отдыха	
		2.3 Управление временем в команде и делегирование. Особенности коллективного планирования, распределение задач, эффективное взаимодействие.	1) Специфика управления временем в команде: общие цели, согласование графиков, зависимость задач. 2) Коллективное планирование: командные встречи, использование общих календарей и таск-трекеров, правила коммуникации по срокам. 3) Делегирование как инструмент управления временем руководителя: уровни делегирования, критерии выбора задач и исполнителей, контроль исполнения	ЛК, СЗ
		2.4 Анализ и оптимизация личного времени. Ведение тайм-анализа, выявление «поглотителей времени», корректировка расписания.	1) Цели и методы анализа использования времени: дневник времени, классификация видов деятельности. 2) «Поглотители времени»: внешние и внутренние источники потерь, их диагностика на основе данных тайм-анализа. 3) Разработка и корректировка личного расписания: перераспределение задач, внедрение новых привычек, периодический пересмотр модели дня/недели	ЛК, СЗ

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Ауд. 17: Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21", Мультимедиа проектор Casio XJ-S400UN, Мультимедиа проектор Casio XJ-V100W, Проекционный экран GEHA 244*244, Экран с электропроводом Draper 203*1, Акустическая система Defender Mercury 35 MkII
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Ауд. 105: Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21", Мультимедиа проектор Cactus CSC4.SG
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	Ауд. 423: Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/16 GB/512 GB/DVD/audio, монитор 21", Мультимедиа проектор Cactus CSC4.SG, Экран 200*200

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Савина, Н. В. Основы тайм-менеджмента : учебник для вузов / Н. В. Савина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 101 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19580-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569182>

2. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567231>

*Дополнительная литература:*

1. Слинкова, О. К. Самоменеджмент : учебник для среднего профессионального образования / О. К. Слинкова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16476-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568519>

2. Психология труда : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией С. Ю. Манухиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16505-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580255>

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН

<https://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

- ЭБС «Знаниум» <https://znaniium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>

- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>

- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>

- Научометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Тайм-менеджмент».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

<hr/> <i>Должность, БУП</i>	<hr/> <i>Подпись</i>	<hr/> Щербакова Наталья Сергеевна <i>Фамилия И.О.</i>
<hr/> <i>Должность, БУП</i>	<hr/> <i>Подпись</i>	<hr/> Щербакова Наталья Сергеевна <i>Фамилия И.О.</i>
<hr/> <i>Должность, БУП</i>	<hr/> <i>Подпись</i>	<hr/> Щербакова Наталья Сергеевна <i>Фамилия И.О.</i>
<hr/> <i>Должность, БУП</i>	<hr/> <i>Подпись</i>	<hr/> Щербакова Наталья Сергеевна <i>Фамилия И.О.</i>

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

<hr/> Заведующий кафедрой <i>Должность БУП</i>	<hr/> <i>Подпись</i>	<hr/> Вавилина Алла Владимировна [М] Доцент, к.н., 1.12 <i>Фамилия И.О.</i>
---	----------------------	--

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

<hr/> Заведующий кафедрой <i>Должность, БУП</i>	<hr/> <i>Подпись</i>	<hr/> Холина Вероника Николаевна <i>Фамилия И.О.</i>
--	----------------------	--