ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«25» мая 2026 г.
Протокол №2

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Тайм-менеджмент»

Направление подготовки: *02.03.01 Математика и компьютерные науки*

Направленность (профиль) подготовки: *Дизайн и разработка информационных продуктов*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Срок освоения программы: *4 года*

Год набора: *2026*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0215B0C000D1B3FEB44A37EE631E0C27D4
Владелец: Ивашкевич Евгений Васильевич
Действителен: с 13.01.2026 до 13.04.2027

Электронный документ

Москва
2026

Содержание

1. **Краткая характеристика дисциплины (модуля)** 3
2. **Перечень планируемых результатов обучения** 5
3. **Тематический план** 9
4. **Содержание дисциплины (модуля)** 9
5. **Учебно-методическое обеспечение** 11
6. **Материально-техническое обеспечение** 11
7. **Методические и оценочные материалы** 13

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Тайм-менеджмент» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Дизайн и разработка информационных продуктов, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 807 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Тайм-менеджмент» позволяет сформировать у студентов навыки осознанного управления личным временем, эффективной постановки и достижения целей, внедрения полезных привычек и адаптации рабочих процессов под изменяющиеся условия, что способствует повышению личной продуктивности, снижению уровня стресса и достижению баланса между профессиональной и личной жизнью.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки бакалавриата по направлению 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Дизайн и разработка информационных продуктов и входит в Блок 1, часть, формируемую участниками образовательных отношений как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) изучается на 3 или 4 курсе в 6 или 8 семестре на выбор.

Цель изучения дисциплины (модуля): сформировать у обучающихся системные компетенции в области управления личным временем, включая освоение принципов целеполагания, планирования, внедрения привычек и адаптации инструментов тайм-менеджмента для повышения личной эффективности в профессиональной и личной деятельности.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- изучить принципы и основные понятия тайм-менеджмента, а также методы и инструменты целеполагания и планирования;
- освоить навыки постановки краткосрочных и долгосрочных целей с использованием проверенных методик;
- научиться применять алгоритмы внедрения привычек для построения эффективной деятельности и достижения жизненных целей;
- сформировать умение расставлять приоритеты в текущих делах и адаптировать инструменты планирования под кризисные ситуации и изменяющиеся задачи;
- приобрести способность рефлексировать эффективность выбранных инструментов, тестировать гипотезы о повышении продуктивности и формировать персональные рекомендации.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

- принципы и основные понятия тайм-менеджмента и целеполагания;
- принципы построения эффективной деятельности на основе внедрения привычек;
- методы и инструменты целеполагания и планирования.

уметь:

- применять инструменты целеполагания и планирования;
- применять алгоритм внедрения привычек для достижения жизненных целей;
- адаптировать инструменты под свой стиль и свои задачи и расставлять приоритеты в текущих делах и кризисных ситуациях.

владеть:

- навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей;
- умением внедрять минипрактики для проверки гипотез о повышении личной

эффективности;

— способностью корректировать планы и приоритеты в условиях изменяющихся задач и ограничений;

— умением рефлексировать эффективность выбранных инструментов и формировать саморекомендации по их дальнейшему использованию.

2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
УК-1.	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1.	Знает методы поиска и анализа информации в области профессиональной деятельности, основные принципы критической оценки источников информации и их релевантности
		УК-1.2.	Умеет критически оценивать источники информации и синтезировать данные из различных источников для решения задач, применять системный подход к анализу и решению комплексных проблем
		УК-1.3.	Имеет практический опыт работы с современными инструментами и технологиями для обработки информации, формулировании и структурировании задач на основе полученной информации
УК-2.	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1.	Знает действующие правовые нормы, регулирующие деятельность в области решения задач, основные методы и подходы к определению круга задач
		УК-2.2.	Умеет определять круг задач в рамках поставленной цели, выбирать оптимальные способы решения задач, учитывая имеющиеся ресурсы и ограничения
		УК-2.3.	Имеет практический опыт применения знаний о правовых нормах и ресурсах в реальных

			ситуациях, разработки и реализации решений в соответствии с установленными ограничениями
ОПК-1.	Способен консультировать и использовать фундаментальные знания в области математического анализа, комплексного и функционального анализа алгебры, аналитической геометрии, дифференциальной геометрии и топологии, дифференциальных уравнений, дискретной математики и математической логики, теории вероятностей, математической статистики и случайных процессов, численных методов, теоретической механики в профессиональной деятельности	ОПК-1.1.	Знает основные концепции и теории в области математического анализа и смежных дисциплин; методы и подходы, используемые в различных областях математики
		ОПК-1.2.	Умеет применять математические методы для решения профессиональных задач
		ОПК-1.3.	Имеет практический опыт разработки и реализация математических моделей в профессиональной деятельности
ОПК-5.	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-5.1.	Знает технологии, необходимые для прикладного программирования, включая современные функциональные языки программирования, а также основные принципы и понятия, применяемые при использовании компьютерных сетей
		ОПК-5.2.	Умеет пользоваться технологиями прикладного программирования, включая среды высокоуровневого программирования
		ОПК-5.3.	Имеет практический опыт использования технологий прикладного программирования
ПК-2.	Способен решать типовые задачи профессиональной деятельности, опираясь на информационную и библиографическую культуру, используя информационно-коммуникационные технологии и учитывая основные требования информационной безопасности	ПК-2.1.	Знает основы информационной и библиографической культуры, а также принципы информационной безопасности и применения информационно-коммуникационных технологий в

			профессиональной деятельности
		ПК-2.2.	Умеет эффективно использовать информационно-коммуникационные технологии для решения стандартных задач профессиональной деятельности, учитывая требования информационной безопасности
		ПК-2.3.	Имеет опыт работы с информационными ресурсами и технологиями в области профессиональной деятельности, включая соблюдение норм информационной безопасности
ПК-3.	Способен применять методы математического и алгоритмического моделирования для решения как теоретических, так и практических задач в рамках профессиональной деятельности	ПК-3.1.	Знает основные методы математического и алгоритмического моделирования, а также их применение для решения теоретических и прикладных задач
		ПК-3.2.	Умеет применять методы математического и алгоритмического моделирования для анализа и решения различных задач в области математики и компьютерных наук
		ПК-3.3.	Имеет опыт использования методов математического и алгоритмического моделирования при решении теоретических и прикладных задач в профессиональной деятельности
ПК-4.	Способен разрабатывать программное обеспечение для решения прикладных задач в области профессиональной деятельности под руководством более опытного специалиста	ПК-4.1.	Знает основные принципы разработки программного обеспечения и методы решения прикладных задач в сфере профессиональной деятельности

		ПК-4.2.	Умеет разрабатывать программное обеспечение под руководством специалистов более высокой категории, используя современные технологии и инструменты
		ПК-4.3.	Имеет опыт участия в разработке программного обеспечения для решения прикладных задач в команде под руководством более опытных специалистов

3. Тематический план

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы			ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма			
		Контактная работа			
		Семинары (практические занятия)	Контроль	Самостоятельная работа	
1	Установочная встреча по всему курсу	3		11	Домашние задания
2	Установочная встреча 1: Целеполагание: принципы, методы, практики и инструменты для личной эффективности	3	1	11	Аудиторная активность Домашние задания
3	Неклассические инструменты целеполагания	3		11	Домашние задания
4	Установочная встреча 2: Планирование и организация: базовые принципы, подходы для разных ситуаций и типов задач и целей	3	1	11	Аудиторная активность Домашние задания
5	Неклассические инструменты тайм-менеджмента	2		11	Домашние задания
6	Установочная встреча 3: Самодисциплина на основе внедрения привычек	2	1	11	Аудиторная активность Домашние задания
7	Минипрактики для проверки гипотез о повышении личной эффективности и самоорганизации	2		10	Домашние задания
8	Фасилитационная встреча: Системы планирования и целеполагания, повышающие жизненную устойчивость	2	1	10	Аудиторная активность Домашние задания
	Экзамен		4		Проект
	Итого:	***20***	***8***	***86***	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		***114***			
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		***3***			

4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Установочная встреча по всему курсу	Что такое личная эффективность и почему у каждого свой рецепт

2	Установочная встреча 1: Целеполагание: принципы, методы, практики и инструменты для личной эффективности	Инструменты целеполагания для стабильных систем: дерево целей, SMART, цели-ценности, анализ списоков, колесо баланса, квадрат Декарта, достаточно хорошо, чтобы и др.
3	Неклассические инструменты целеполагания	Инструменты целеполагания для нестабильных жизненных ситуаций: целеполагание для сканеров, метафорческие методы, методы парадоксальной интенции, сигналы из будущего, поиск видения и др.
4	Установочная встреча 2: Планирование и организация: базовые принципы, подходы для разных ситуаций и типов задач и целей	Классические инструменты тайм-менеджмента: матрица Эйзенхауэра, ABC-анализ, Pomodoro, диаграмма Ганнта, жестко-гибкое планирование, принцип Парето, хронометраж и др.
5	Неклассические инструменты тайм-менеджмента	Инструменты тайм-менеджмента для тех, кому не подходит классика: кайросы, анализ ролей, умение отказывать, управление встречами, инструменты визуализации планов др.
6	Установочная встреча 3: Самодисциплина на основе внедрения привычек	Принципы и алгоритмы внедрения привычек, понятие содисциплины.
7	Минипрактики для проверки гипотез о повышении личной эффективности и самоорганизации	Работа с триггерами, методы декомпозиции, работа с картой состояний, три простых дела, внутренняя игра и др.
8	Фасилитационная встреча: Системы планирования и целеполагания, повышающие жизненную устойчивость	Жизненный баланс: приоритеты и направления целей и планов для гармонизации всех сфер жизни.

5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев ; под ред. Г. А. Архангельского. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 312 с. - ISBN 978-5-9614-1881-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2231485.

2. Нётеберг, Ш. Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут : практическое руководство / Ш. Нётеберг. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 248 с. - (Серия «Библиотека ЭКОПСИ»). - ISBN 978-5-9614-1982-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/223148.

Дополнительная литература:

1. Мартин, Л. Аптайм: Оптимальный способ управления временем и энергией : практическое руководство / Л. Мартин ; пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2024. - 264 с. - ISBN 978-5-9614-9616-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2206523.

6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

- столами и стульями;
- компьютерной техникой;
- механическими калькуляторами;
- специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2.	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
3.	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
4.	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
5.	Федеральный портал «Российское образование"	https://www.edu.ru/
6.	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
7.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
8.	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
Справочно-правовые системы:		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
Средства антивирусной защиты:		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Среды разработки:		
Visual Studio Code	зарубежное	свободно распространяемое
Bash (Unix shell)	зарубежное	свободно распространяемое

Anaconda	зарубежное	свободно распространяемое
Robotic Operating System	зарубежное	свободно распространяемое
CopelliaSim	зарубежное	свободно распространяемое
Google Colaboratory	зарубежное	свободно распространяемое
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

7. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Тайм-менеджмент» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, аудиторная работа, домашние задания, проект, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Семинар – это форма учебной деятельности, проводимая в учебном заведении под руководством преподавателя, где студенты активно участвуют в обсуждениях, практических заданиях и других формах взаимодействия.

Для успешной подготовки к семинару рекомендуется заранее ознакомиться с темой занятия и основными материалами, чтобы иметь возможность активно участвовать в обсуждении. Также полезно подготовить вопросы и идеи для обсуждения, что поможет глубже понять материал и продемонстрировать заинтересованность.

Аудиторная работа – активная работа студента на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре студентам рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Домашнее задание – набор задач по темам недели.

При работе над домашними заданиями важно внимательно ознакомиться с требованиями и сроками выполнения. Рекомендуется разбивать задания на этапы, чтобы избежать перегрузки и лучше усвоить материал. Использовать различные источники информации, включая учебники и онлайн-ресурсы, для более глубокого понимания темы.

Проект – исследовательская работа по дисциплине (модулю) и презентация результатов.

Для успешной подготовки к проекту рекомендуется: четко определить цели и задачи проекта; составить план работы, разбив проект на этапы с указанием сроков выполнения каждого из них; использовать разнообразные источники информации и инструменты для исследования темы; регулярно проверять прогресс и вносить коррективы в план, если это необходимо.

Самостоятельная работа – работа студентов, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы студенты взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи студента включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение учебных материалов, планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Тайм-менеджмент»

Оценивание уровня учебных достижений, обучающихся по дисциплине (модулю), осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме ***экзамена***, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине. Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом:

Десятибалльная оценка	**Пятибалльная оценка**	**Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)**
10	Отлично	Студент полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину. Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины (модуля) с практическими задачами.
9	Отлично	
8	Отлично	
7	Хорошо	Студент обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать
6	Хорошо	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
		теоретические аспекты предмета с практическими задачами.
5	Удовлетворительно	Студент обладает базовыми знаниями по дисциплине (модулю), но испытывает трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Студент способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования.
4	Удовлетворительно	
3	Не сдан	Студент не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.
2	Не сдан	
1	Не сдан	

Дисциплина (модуль) «Тайм-менеджмент» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Аудиторная работа	35%	4	Активная работа студента на занятии
Домашние задания	35%	30	Набор задач по темам недели
Экзамен	30%	1	Проект – исследовательская работа по дисциплине (модулю) и презентация результатов

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Тайм-менеджмент»: «0,35 × аудиторная работа + 0,35 × среднее за домашние задания + 0,3 экзамен».

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к занятию

Занятие 1. Целеполагание: принципы и инструменты

1. В чем разница между целями-ценностями и целями-результатами?
2. Опишите критерии SMART для постановки целей и приведите пример.
3. Как работает инструмент «Колесо баланса» и для чего он используется?
4. Что такое «Квадрат Декарта» и как он помогает в принятии решений?
5. Почему у каждого человека свой «рецепт» личной эффективности?

Занятие 2. Планирование и организация времени

1. Как работает матрица Эйзенхауэра и какие 4 квадранта она включает?
2. В чем суть ABC-анализа при расстановке приоритетов?
3. Опишите принцип работы техники Pomodoro и её преимущества.
4. Что такое жестко-гибкое планирование и когда оно применяется?
5. Как принцип Парето (80/20) применяется в тайм-менеджменте?

Занятие 3. Самодисциплина и внедрение привычек

1. Какие этапы включает алгоритм внедрения новой привычки?

2. Что такое триггеры и как они влияют на формирование привычек?
3. В чем разница между дисциплиной и самодисциплиной?
4. Как работает метод «Три простых дела» для повышения продуктивности?
5. Что такое «карта состояний» и как она помогает в самоорганизации?

Примерные домашние задания

Домашнее задание 1. Аудит целей и баланса жизни

Провести личный аудит текущей ситуации с использованием инструмента «Колесо баланса» (8-10 сфер жизни). Оценить удовлетворенность каждой сферой по 10-балльной шкале и выявить 3 приоритетные зоны для развития. Сформулировать одну долгосрочную цель по методике SMART для каждой приоритетной зоны. Построить дерево целей с декомпозицией на 3 уровня (цель → задачи → действия). Предоставить заполненный шаблон колеса баланса, формулировки целей и рефлексию о выявленных дисбалансах.

Домашнее задание 2. Практика планирования и приоритизации

В течение 5 рабочих дней вести ежедневное планирование с использованием матрицы Эйзенхауэра. Фиксировать все задачи дня и распределять их по 4 квадрантам (Важно/Срочно). Применять технику Pomodoro для выполнения минимум 3 задач ежедневно. В конце недели провести хронометраж рабочего дня и сравнить план с фактом. Выявить основные «поглотители времени». Предоставить дневник планирования за 5 дней, анализ отклонений и список из 5 персональных рекомендаций по оптимизации времени.

Домашнее задание 3. Внедрение привычки и рефлексия

Выбрать одну полезную привычку для внедрения (например, утреннее планирование, чтение, спорт). Разработать план внедрения на 21 день с указанием триггера, самого действия и вознаграждения. Вести ежедневный трекер привычки с отметками о выполнении. Применять метод «минипрактик» для проверки гипотез о повышении эффективности. По итогам провести рефлексию: что помогло, что мешало, какие корректировки нужны. Предоставить трекер привычки, описание триггеров и итоговую рефлексию с рекомендациями для себя.

Примерное описание задания и критерии оценивания к проекту

Разработать и внедрить индивидуальную систему управления временем на период 4 недели. Проект включает диагностику текущей ситуации, выбор и адаптацию инструментов целеполагания и планирования под личный стиль работы, внедрение минимум 2 новых привычек, еженедельную рефлексию и корректировку системы. По итогам проекта подготовить презентацию или отчет с описанием выбранной системы, результатами внедрения, метриками эффективности и рекомендациями для дальнейшего использования.

Критерии оценивания:

1. Глубина диагностики — качественно проведен аудит текущего использования времени, выявлены ключевые проблемы и зоны роста.
2. Обоснованность выбора инструментов — инструменты целеполагания и планирования выбраны с учетом личного стиля и типа задач, есть обоснование выбора.
3. Практика внедрения — продемонстрировано реальное внедрение минимум 2 привычек с трекерами и доказательствами выполнения.
4. Рефлексия и адаптация — проведена регулярная рефлексия эффективности, система скорректирована по итогам недель, есть анализ ошибок.

5. Измеримость результатов — представлены количественные и качественные метрики изменений (экономия времени, снижение стресса, достижение целей).

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Задание	Ответ	Компетенция
1.	В чем системная польза регулярного планирования?	Снижение когнитивной нагрузки и фокус	УК-1
2.	Почему важно пересматривать цели периодически?	Изменение контекста и приоритетов	УК-1
3.	Как тайм-менеджмент влияет на работу в команде?	Синхронизация и прозрачность сроков	УК-2
4.	Зачем документировать личные договоренности по срокам?	Ответственность и отслеживание обязательств	УК-2
5.	Какой инструмент лучше для долгосрочных целей?	Дерево целей или дорожная карта	ОПК-1
6.	Что измеряет хронометраж рабочего дня?	Фактические затраты времени на задачи	ОПК-1
7.	Как оценить эффективность внедренной привычки?	Трекер и субъективная оценка пользы	ОПК-5
8.	Зачем нужна рефлексия в конце недели?	Корректировка планов и извлечение уроков	ОПК-5
9.	Какой критерий SMART чаще всего нарушают?	Time-bound (ограничение по времени)	ПК-1
10.	В чем риск чрезмерной детализации плана?	Потеря гибкости и демотивация	ПК-1
11.	Как матрица Эйзенхауэра помогает в кризис?	Выделение действительно важного и срочного	ПК-2
12.	Что делать с задачами из квадранта «Не важно/Не срочно»?	Делегировать или удалить из списка	ПК-2
13.	Какой инструмент визуализации плана наиболее нагляден?	Диаграмма Гантта или канбан-доска	ПК-2
14.	Как бороться с прокрастинацией на уровне привычек?	Уменьшить триггер и упростить первое действие	ПК-4
15.	Что такое «кайрос» в контексте тайм-менеджмента?	Подходящий момент для действия	ПК-4
16.	Зачем анализировать свои биоритмы при планировании?	Распределение задач по пику энергии	ПК-4
17.	Как техника Pomodoro повышает концентрацию?	Чередование фокуса и отдыха	ОПК-1
18.	Что такое «внутренняя игра» в контексте эффективности?	Работа с внутренними барьерами и установками	УК-1
19.	Как принцип «достаточно хорошо» борется с перфекционизмом?	Снижает планку и ускоряет завершение	УК-2
20.	Зачем фасилитировать встречу по балансу жизни?	Гармонизация всех сфер и профилактика выгорания	ПК-1