

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«АВП ТЕХНОЛОГИЯ»**

«Утверждаю»

*Генеральный директор*  
\_\_\_\_\_ /Калиниченко Д.С.

« 01 » июня 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
“ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ”**

**Объем программы (трудоемкость):** 36 академических часов

**Срок освоения программы** — 1 учебная неделя

**Форма обучения:** заочно-дистанционная

г. Москва

2025 г.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1 Характеристика программы:

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ» (далее – программа) является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Профессиональный стандарт «Менеджер» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 30.08.2021 г. №588н)
- Приказом Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Федеральным Государственным Стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г., зарегистрировано Минюстом РФ 25.08.2020г., регистрационный № 59449).

**1.2. Категория обучающихся:** Лица имеющие высшее и/или среднее профессиональное образование и получающие высшее и /или среднее профессиональное образование в области обслуживания железнодорожной техники или менеджмента

**1.3. Объем программы (трудоемкость):** общая трудоемкость 36 академических часов.

**1.4. Срок освоения программы** — 1 учебная неделя

**1.5. Форма обучения:** заочно-дистанционная

**1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**2.1. Цель программы** является дать комплексные знания в области теории и практики управления временными ресурсами, повышения личной эффективности менеджеров, освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени.

**2.2. Задачи программы:**

1. Формирование у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых для выполнения трудовых функций.
2. Развитие профессиональных компетенций в сфере менеджмента.
3. Сформировать навыки использования полученных знаний в области тайм-менеджмента для формирования системы управления временем руководителя, применять полученные знания и навыки в своей повседневной деловой практике,

совершенствовать сформированную систему управления временем с учетом практики руководящей деятельности, координировать свою работу и усилия с другими людьми.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**3.1. Программа направлена на совершенствование и приобретения новых компетенций в области управлением временем.**

3.2. В планируемых результатах обучения отражается связь с требованиями Профессиональным стандартом «Менеджер» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 30.08.2021 г. №588н), Приказом Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» и Федеральным Государственным Стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г., зарегистрировано Минюстом РФ 25.08.2020г., регистрационный № 59449).

**3.3. Программа направлена на получение и совершенствование слушателями общих и профессиональных компетенций.**

В результате освоения программы слушатели будут обладать *общими компетенциями* (ОК), включающими в себя способность:

- работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2);

В результате освоения программы слушатели будут обладать *профессиональными компетенциями* (ПК):

- Владением навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры (ПК-1);
- Владением различными способами разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе со-временных технологий управления персоналом, в том числе в межкультурной среде (ПК-2);

**3.4. Планируемым результатом обучения является освоение и совершенствование как теоретических знаний, так и практических умений, и навыков**

В результате освоения программы обучающиеся

*будут знать:*

- общую концепцию тайм-менеджмента,
- процессы планирования времени на личном, командном и корпоративном уровне,
- методы целеполагания.

*будут уметь:*

- творчески применять в решении практических задач инструменты целеполагания и расстановки приоритетов;
- осуществлять учет рабочего времени;
- методически правильно планировать личное и рабочее время;
- расстановливать приоритеты в тайм-менеджменте;
- распределять рабочую нагрузку;
- использовать инструменты оптимизации использования времени.

*владеть навыками:*

- навыками планировать личное и рабочее время,
- навыками ставить цели и задачи, расстановливать приоритеты;
- навыками ведения хронометража.

#### **4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН** **дополнительной профессиональной программы** **повышения квалификации «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»**

**Целью программы** является дать комплексные знания в области теории и практики управления временными ресурсами, повышения личной эффективности менеджеров, освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени.

**Категория слушателей** – Лица имеющие высшее и/или среднее профессиональное образование и получающие высшее и /или среднее профессиональное образование в области обслуживания железнодорожной техники или менеджмента.

**Трудоемкость обучения:** 36 академических часов.

**Форма обучения:** заочно-дистанционная

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч.				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия / Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Модуль 1. Основные понятия,</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-		

	<b>задачи и функции тайм-менеджмента. Целеполагание.</b>					
1.1	Тема 1.1 Время как ресурс. Понятие и сущность тайм-менеджмента	2	2	-		
1.2	Тема 1.2 Создание персональной системы контроля и учета расходов времени	2	2	-		
2	<b>Модуль 2. Планирование времени.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
2.1	Тема 2.1 Построение системы эффективного планирования времени руководителя	8	4	4		
3	<b>Модуль 3. Система учета времени</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		
3.1	Тема 3.1 Корпоративный тайм-менеджмент как инструмент повышения эффективности организации	4	4	-		
3.2	Тема 3.2 Время компании и время сотрудника (руководителя)	4	2	2		
3.3	Тема 3.3 Личная и корпоративная эффективность	6	4	2		
3.4	Тема 3.4 Логика внедрения корпоративного тайм-менеджмента: принципы, этапы	4	2			
3.5	Тема 3.5 Структура ТМ-стандарта	2	2	-		
4	<b>Итоговая аттестация</b>			-	4	Тестирование
5	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	

## **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

### **дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»**

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы.

**Срок освоения программы** — 1 неделя. Начало обучения — по мере набора группы.

**Примерный режим занятий:** 5 дней в неделю, по 8 ак. часов в день. Итоговая аттестация проводятся согласно графику.

№ п/п	Наименование компонентов программы	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1.	<b>Модуль 1. Основные понятия, задачи и функции тайм-менеджмента. Целеполагание.</b>	4				
2	<b>Модуль 2. Система учета времени</b>	4	4			
3	<b>Модуль 3. Планирование времени.</b>		4	8	8	
4	Итоговая аттестация (зачет)					4
5	ВСЕГО	8	8	8	8	4

## **6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ**

### **6.1. Рабочая программа**

#### **Модуль 1. Основные понятия, задачи и функции тайм-менеджмента. Целеполагание**

**Цель программы** является дать комплексные знания в области теории и практики управления временными ресурсами, повышения личной эффективности менеджеров, освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени.

**Задачи программы:**

1. Формирование у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых для выполнения трудовых функций.
2. Развитие профессиональных компетенций в сфере менеджмента.
3. Сформировать навыки использования полученных знаний в области тайм-менеджмента для формирования системы управления временем руководителя, применять полученные знания и навыки в своей повседневной деловой практике, совершенствовать сформированную систему управления временем с учетом практики руководящей деятельности, координировать свою работу и усилия с другими людьми.

#### **Планируемые результаты изучения модуля**

В результате освоения программы обучающиеся

*будут знать:*

- общую концепцию тайм-менеджмента,
- процессы планирования времени на личном, командном и корпоративном уровне,
- методы целеполагания.

*будут уметь:*

- творчески применять в решении практических задач инструменты целеполагания и расстановки приоритетов;
- осуществлять учет рабочего времени;

- методически правильно планировать личное и рабочее время;
- расставлять приоритеты в тайм-менеджменте;
- распределять рабочую нагрузку;
- использовать инструменты оптимизации использования времени.

*владеть навыками:*

- навыками планировать личное и рабочее время,
- навыками ставить цели и задачи, расставлять приоритеты;
- навыками ведения хронометража.

### Учебный план

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч.				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия / Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Модуль 1. Основные понятия, задачи и функции тайм-менеджмента. Целеполагание.</b>	4	4	-		
1.1	Тема 1.1 Время как ресурс. Понятие и сущность тайм-менеджмента	2	2	-		
	Тема 1.2 Создание персональной системы контроля и учета расходов времени	2	2	-		
2	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		

### Содержание

Вид занятий	Количество часов	Наименование раздела, темы и содержание
<b>Модуль 1. Основные понятия, задачи и функции тайм-менеджмента. Целеполагание.</b>		
Лекция	2	<b>Тема 1.1</b> Время как ресурс. Понятие и сущность тайм-менеджмента. Целеполагание. Ценности как основы целеполагания.

<b>Вид занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Наименование раздела, темы и содержание</b>
Лекция	2	<b>Тема 1.2</b> Создание персональной системы контроля и учета расходов времени Цели и ключевые области жизни. Life Management и жизненные цели. Smart – цели и над-цели
<b>Всего часов</b>	<b>4</b>	

### Календарный учебный график

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование компонентов программы</b>	<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>
1.	Модуль 1. <b>Основные понятия, задачи и функции тайм-менеджмента. Целеполагание.</b>	4				
2	<b>ВСЕГО</b>	4				

### Организационно-педагогические условия реализации модуля

Изучение обучающимися учебного модуля предполагает: овладение материалами лекций, основной литературой, указанной в программе; работу обучающихся в ходе проведения практических, индивидуальных занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание.

Реализация практической части программы осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ в сфере образования и локальными нормативными актами образовательной организации, исходя из программы обучения.

Основной целью практических и индивидуальных занятий является отработка профессиональных умений и навыков.

В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения модуля, работа обучающихся с теоретическим материалом, методическими материалами; практическая работа в парах и тройках.

В учебном процессе используется мультимедиа и оргтехника, лекции сопровождаются слайдовыми презентациями.

Кадровые (педагогические) условия. Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими соответствующее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах, в рамках изучаемого курса.

## Материально-технически условия реализации модуля

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://training.avpt.ru/>

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440\*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

### **Организация образовательного процесса**

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции – дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Реализация модуля осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для вхождения на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

### **Информационные и учебно-методические условия**

#### **Список литературы:**

##### **Основная литература:**

1. Трейси, Б. Тайм-менеджмент / Брайан Трейси ; пер. с англ. С. Кировой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. —144 с.
2. Архангельский Г.А., Лукашенко М.А., Бехтерев С.В., Телегина Т.В. Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, С.В. Бехтерев, Т.В. Телегина; Под ред. Г.А. Архангельского. – М.: Маркет ДС, 2016. – 288 с.

### **Интернет-источники:**

1. Методы организации времени – <http://www.psychologos.ru/articles/view/taym-menedzhment>

## **6.2. Рабочая программа**

### **Модуль 2. Планирование времени**

**Цель программы** является дать комплексные знания в области теории и практики управления временными ресурсами, повышения личной эффективности менеджеров, освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени.

#### **Задачи программы:**

1. Формирование у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых для выполнения трудовых функций.
2. Развитие профессиональных компетенций в сфере менеджмента.
3. Сформировать навыки использования полученных знаний в области тайм-менеджмента для формирования системы управления временем руководителя, применять полученные знания и навыки в своей повседневной деловой практике, совершенствовать сформированную систему управления временем с учетом практики руководящей деятельности, координировать свою работу и усилия с другими людьми.

#### **Планируемые результаты изучения модуля**

В результате освоения программы обучающиеся

*будут знать:*

- общую концепцию тайм-менеджмента,
- процессы планирования времени на личном, командном и корпоративном уровне,
- методы целеполагания.

*будут уметь:*

- творчески применять в решении практических задач инструменты целеполагания и расстановки приоритетов;
- осуществлять учет рабочего времени;
- методически правильно планировать личное и рабочее время;
- расставляли приоритеты в тайм-менеджменте;
- распределять рабочую нагрузку;
- использовать инструменты оптимизации использования времени.

*владеть навыками:*

- навыками планировать личное и рабочее время,
- навыками ставить цели и задачи, расставляли приоритеты;
- навыками ведения хронометража.

## Учебный план

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч.				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия / Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Модуль 2. Планирование времени.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Тема 2.1 Построение системы эффективного планирования времени руководителя	8	4	4		
2	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		

## Содержание

Вид занятий	Количество часов	Наименование раздела, темы и содержание
<b>Модуль 2. Планирование времени</b>		
Лекция	4	<b>Тема 2.1 Построение системы эффективного планирования времени руководителя</b> Создание эффективной системы планирования. Аспекты планирования. Контекстное планирование в тайм-менеджменте. Поглотители времени
Практическое занятие	4	<b>Тема 2.2 Построение системы эффективного планирования времени руководителя</b> Практическое занятие: Заполнение хронокарты Керженцева
<b>Всего часов</b>	<b>8</b>	

## Календарный учебный график

№п/п	Наименование компонентов программы	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1.	Модуль 2. Планирование времени	4	4			
2	ВСЕГО	4	4			

## Организационно-педагогические условия реализации модуля

Изучение обучающимися учебного модуля предполагает: овладение материалами лекций, основной литературой, указанной в программе; работу обучающихся в ходе проведения практических, индивидуальных занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание.

Реализация практической части программы осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ в сфере образования и локальными нормативными актами образовательной организации, исходя из программы обучения.

Основной целью практических и индивидуальных занятий является отработка профессиональных умений и навыков.

В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения модуля, работа обучающихся с теоретическим материалом, методическими материалами; практическая работа в парах и тройках.

В учебном процессе используется мультимедиа и оргтехника, лекции сопровождаются слайдовыми презентациями.

Кадровые (педагогические) условия. Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими соответствующее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах, в рамках изучаемого курса.

### **Материально-технически условия реализации модуля**

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://training.avpt.ru/>

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440\*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

### **Организация образовательного процесса**

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции – дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав

внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Реализация модуля осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для вхождения на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

### **Информационные и учебно-методические условия**

#### **Список литературы:**

#### **Основная литература:**

#### **Основная литература:**

1. Трейси, Б. Тайм-менеджмент / Брайан Трейси ; пер. с англ. С. Кировой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. —144 с.
2. Архангельский Г.А., Лукашенко М.А., Бехтерев С.В., Телегина Т.В. Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, С.В. Бехтерев, Т.В. Телегина; Под. ред. Г.А. Архангельского. – М.: Маркет ДС, 2016. – 288 с.

#### **Интернет-источники:**

1. Методы организации времени – <http://www.psychologos.ru/articles/view/taym-menedzhment>

### **6.3. Рабочая программа**

#### **Модуль 3. Система учета времени**

**Цель программы** является дать комплексные знания в области теории и практики управления временными ресурсами, повышения личной эффективности менеджеров, освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени.

#### **Задачи программы:**

1. Формирование у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых для выполнения трудовых функций.
2. Развитие профессиональных компетенций в сфере менеджмента.
3. Сформировать навыки использования полученных знаний в области тайм-менеджмента для формирования системы управления временем руководителя, применять полученные знания и навыки в своей повседневной деловой практике,

совершенствовать сформированную систему управления временем с учетом практики руководящей деятельности, координировать свою работу и усилия с другими людьми.

### Планируемые результаты изучения модуля

В результате освоения программы обучающиеся

*будут знать:*

- общую концепцию тайм-менеджмента,
- процессы планирования времени на личном, командном и корпоративном уровне,
- методы целеполагания.

*будут уметь:*

- творчески применять в решении практических задач инструменты целеполагания и расстановки приоритетов;
- осуществлять учет рабочего времени;
- методически правильно планировать личное и рабочее время;
- расставлять приоритеты в тайм-менеджменте;
- распределять рабочую нагрузку;
- использовать инструменты оптимизации использования времени.

*владеть навыками:*

- навыками планировать личное и рабочее время,
- навыками ставить цели и задачи, расставлять приоритеты;
- навыками ведения хронометража.

### Учебный план

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч.				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия / Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Модуль 3. Система учета времени</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	-	
1.1	Тема 3.1 Корпоративный тайм-менеджмент как инструмент повышения эффективности организации	4	4	-		
1.2	Тема 3.2 Время компании и время сотрудника	4	2	2		

	(руководителя)					
1.3	Тема 3.3 Личная и корпоративная эффективность	6	4	2		
1.4	Тема 3.4 Логика внедрения корпоративного тайм-менеджмента: принципы, этапы	4	2	2		
1.5	Тема 3.5 Структура ТМ-стандарта	2	2	-		
2	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		

### Содержание

Вид занятий	Количество часов	Наименование раздела, темы и содержание
<b>Модуль 3. Система учета времени</b>		
Лекция	4	<b>Тема 3.1 Корпоративный тайм-менеджмент как инструмент повышения эффективности организации.</b> Управление делами. Life management. Шаги целеполагания. SMART-цели и «надцели»
Лекция	2	<b>Тема 3.2 Время компании и время сотрудника (руководителя)</b> Ключевые Области Жизни. Карты Ключевых Рабочих Областей. Управленческая полезность. Матрица Эйзенхауера.
Практическое занятие	2	<b>Тема 3.2 Время компании и время сотрудника (руководителя)</b> Практическое занятие: Составление плана руководителя на день.
Лекция	4	<b>Тема 3.3 Личная и корпоративная эффективность.</b> Корпоративная интересы. Полюсы целей.
Практическое занятие	2	<b>Тема 3.3 Личная и корпоративная эффективность.</b> Практическое занятие: Заполнение страницы мемуарника. Стратегическая картонка.
Лекция	2	<b>Тема 3.4 Логика внедрения корпоративного тайм-менеджмента, принципы и этапы.</b> Подходы к корпоративному тайм-менеджменту.

<b>Вид занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Наименование раздела, темы и содержание</b>
Практическое занятие	2	<b>Тема 3.4 Логика внедрения корпоративного тайм-менеджмента, принципы и этапы.</b> Практическое занятие: Мотивация сотрудников на внедрение технологии тайм менеджмента в компании.
Лекция	2	<b>Тема 3.5 Структура ТМ-стандарта. Нематериальные активы. Роль самоменеджмента. Повышение корпоративной эффективности.</b>
<b>Всего часов</b>	20	

### Календарный учебный график

№п/п	Наименование компонентов программы	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1.	Модуль 3. Система учета времени		4	8	8	
2	ВСЕГО		4	8	8	

### Организационно-педагогические условия реализации модуля

Изучение обучающимися учебного модуля предполагает: овладение материалами лекций, основной литературой, указанной в программе; работу обучающихся в ходе проведения практических, индивидуальных занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание.

Реализация практической части программы осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ в сфере образования и локальными нормативными актами образовательной организации, исходя из программы обучения.

Основной целью практических и индивидуальных занятий является отработка профессиональных умений и навыков.

В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения модуля, работа обучающихся с теоретическим материалом, методическими материалами; практическая работа в парах и тройках.

В учебном процессе используется мультимедиа и оргтехника, лекции сопровождаются слайдовыми презентациями.

Кадровые (педагогические) условия. Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими соответствующее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах, в рамках изучаемого курса.

### **Материально-технически условия реализации модуля**

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://training.avpt.ru/>

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440\*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

### **Организация образовательного процесса**

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции – дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Реализация модуля осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для вхождения на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

### **Информационные и учебно-методические условия**

**Список литературы:**

**Основная литература:**

1. Трейси, Б. Тайм-менеджмент / Брайан Трейси ; пер. с англ. С. Кировой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. —144 с.
2. Архангельский Г.А., Лукашенко М.А., Бехтерев С.В., Телегина Т.В. Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, С.В. Бехтерев, Т.В. Телегина; Под ред. Г.А. Архангельского. – М.: Маркет ДС, 2016. – 288 с.

#### **Интернет-источники:**

1. Методы организации времени – <http://www.psychologos.ru/articles/view/taym-menedzhment>

## **7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Формы аттестации**

Программой предусмотрена текущий контроль и итоговая аттестация слушателей.

Для проведения итоговой аттестации разработан фонд оценочных средств, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

### **Объектами оценивания выступают:**

- степень освоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

**Текущий контроль знаний** обучающихся проводится преподавателем, ведущим занятия в учебной группе, на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения в формах, установленных преподавателем.

**Итоговая аттестация** — процедура, проводимая с целью установления уровня знаний обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения программы.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения разделов и тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям соответствующей образовательной программы созданы фонды оценочных средств, включающие методы контроля, позволяющие оценить знания и умения.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются удостоверения о повышении квалификации установленного образца.

При освоении программы параллельно с получением среднего профессионального или высшего образования удостоверения о повышении квалификации выдаются одновременно с получением соответствующего документа о профессиональном образовании.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, устанавливаемому организацией.

## 8. ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения разделов и тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме зачета посредством тестирования.

Оценка итогового тестирования:

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей в ответе на тестовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов. Более 60% правильных ответов при тестировании.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно. Менее 60% правильных ответов при тестировании.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, устанавливаемому организацией.

## 9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Итоговая аттестация:**

**Итоговое тестирование.**

**Примерные вопросы теста:**

1. Что НЕ входит в технику 4D?
  - выполнить (do);
  - отложить (delay);

- делегировать (delegate).

2. Как называется финальный этап управления временем по Питеру Друкеру?

- регистрация времени;
- укрупнение времени;
- управление временем.

3. Принцип «Бифштекс из слона» означает:

- трудную работу нужно делать в первую очередь;
- сложную работу необходимо делить;
- нужно ставить перед собой глобальные цели.

4. В какой системе предлагается строить личную систему управления временем на основе природной способности каждого человека к планированию?

- «Time Power» Брайана Трейси;
- тайм-менеджмент «изнутри наружу» Джулии Моргенстерн;
- «Как работать 4 часа в неделю» Т. Ферриса.

5. Какой вид планирования не подразумевает обязательного и точного исполнения, имеет более рекомендательный и направляющий характер?

- индикативное планирование;
- директивное планирование;
- частичное планирование.

6. Визуализация плана, состоящая из полос, которые ориентированы вдоль временной оси, а каждая из них отображает отдельную задачу, входящую в состав проекта – это:

- диаграмма Ганта;
- метод SMART;
- хронометраж.

7. Для ситуаций, в которых подходящая цель еще не найдена, а изначальные условия быстро изменяются, подходит:

- метод SMART;
- метод «цели — ценности»;
- метод Глеба Архангельского.

8. Умение разбираться с «ворами времени» (расставить по час-тоте нарушений, согласно работам С.Резника):

- умение говорить «нет»;
- использование телефона;
- использование Интернета;
- беседы и совещания.

9. Как успевать важное, или расстановка приоритетов:

- области применения;
- методы расстановки:
- «АВС»-анализ;
- матрица Эйзенхауэра.

10. Чувство времени и его значение в работе менеджера связано с:
- областью применения;
  - методами выработки;
  - искажением чувства времени.

## **10. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Изучение обучающимися учебного модуля предполагает: овладение материалами лекций, основной литературой, указанной в программе; работу обучающихся в ходе проведения практических, индивидуальных занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание.

Реализация практической части программы осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ в сфере образования и локальными нормативными актами образовательной организации, исходя из программы обучения.

Основной целью практических и индивидуальных занятий является отработка профессиональных умений и навыков.

В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения модуля, работа обучающихся с теоретическим материалом, методическими материалами; практическая работа в парах и тройках.

В учебном процессе используется мультимедиа и оргтехника, лекции сопровождаются слайдовыми презентациями.

**Кадровые (педагогические) условия.** Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими соответствующее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

**Форма итоговой аттестации** по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации - зачет посредством тестирования.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения учебных материалов в объеме, предусмотренном учебным планом.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца – удостоверение о повышении квалификации.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://training.avpt.ru/>

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440\*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

## **12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Список литературы:**

#### **Основная литература:**

1. Трейси, Б. Тайм-менеджмент / Брайан Трейси ; пер. с англ. С. Кировой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. —144 с.
2. Архангельский Г.А., Лукашенко М.А., Бехтерев С.В., Телегина Т.В. Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, С.В. Бехтерев, Т.В. Телегина; Под ред. Г.А. Архангельского. – М.: Маркет ДС, 2016. – 288 с.

#### **Интернет-источники:**

1. Методы организации времени – <http://www.psychologos.ru/articles/view/taym-menedzhment>