

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДОРЖИ БАНАЗАРОВА
ИНСТИТУТ МАТЕМАТИКИ, ФИЗИКИ И КОМПЬЮТЕРНЫХ НАУК
КАФЕДРА ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ И ИНФОРМАТИКИ

Утверждена на заседании
Ученого совета ИМФКН
«__»_____ 202__ г.
Протокол № __

**Рабочая программа дисциплины
Тайм-менеджмент для IT-специалистов**

Направление подготовки / специальность
09.04.02 Информационные системы и технологии
Профиль

Проектирование, разработка и эксплуатация информационных систем

Квалификация (степень) выпускника
Магистр

Форма обучения
Очная

Улан-Удэ
2025

Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины

Освоение навыками грамотного и эффективного планирования времени при работе над индивидуальными и большими проектами

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная учебная дисциплина (ФТД.01) адресована магистрантам по направлению 09.04.03 "Информационные системы и технологии". Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате изучения дисциплин «Объектно-ориентированное проектирование», «Методы и средства проектирования информационных систем и технологий».

Планируемые результаты обучения по дисциплине и индикаторы достижения компетенций.

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1.5 строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения

УК-3. Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

УК-3.5 делегирует полномочия членам команды и распределяет поручения, дает обратную связь по результатам, принимает ответственность за общий результат

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

Основные концепции тайм-менеджмента.

Принципы работы над проектами, иметь представление о командной работе

Уметь:

Эффективно планировать свое рабочее время при выполнении заданий по проекту, грамотно распределять свое время при командной работе

Владеть:

Методами отслеживания времени (time-tracking).

Современными технологиями для тайм-менеджмента

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетные единицы, 36 часа.

| № | Название разделов дисциплины | Практическое занятие | Самостоятельная работа |
|-----------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| Семестр 1 | | 26 | 10 |
| 1 | Тайм-менеджмент | 26 | 10 |

Тематическое планирование курса

Тайм-менеджмент

Семестр 1

Понятие тайм-менеджмента

Практическое занятие. 2(0) ч. Введение в тайм-менеджмент. Важность тайм-менеджмента в ИТ-сфере. Обзор наиболее распространенных проблем управления временем.

Практическое занятие. 2(0) ч. Анализ текущего использования времени. Методы отслеживания времени (time tracking). Анализ и оценка личного времени. Определение «пожирателей времени» и способов их устранения.

Самостоятельная работа. 2(0) ч. Разработать недельное расписание, включающее работу, учебу, отдых и личные дела. Используйте инструменты, такие как Google Calendar или Microsoft Outlook. Выделите время на каждую активность.

Практическое занятие. 2(0) ч. Постановка целей и приоритетов. SMART-цели: как правильно формулировать цели. Приоритизация задач: матрица Эйзенхауэра.

Самостоятельная работа. 4(0) ч. Составить список текущих задач и классифицировать их по матрице Эйзенхауэра.

Практическое занятие. 4(0) ч. Планирование и организация рабочего процесса. Долгосрочное и краткосрочное планирование. Использование календарей и планировщиков. Техника Pomodoro и другие методы повышения концентрации. Организация рабочего пространства и цифрового порядка.

Практическое занятие. 2(0) ч. Доклады по разработке недельного расписания, включающее работу, учебу, отдых и личные дела. Анализ, дискуссия по теме доклада.

Практическое занятие. 4(0) ч. Управление проектами и задачами. Введение в методологии управления проектами (Agile, Scrum). Инструменты для управления задачами (Trello, Asana, Jira). Как эффективно работать в команде.

Практическое занятие. 2(0) ч. Борьба с прокрастинацией и стрессом. Причины прокрастинации и техники борьбы с ней. Методы снижения стресса и поддержания мотивации. Баланс между работой и личной жизнью.

Самостоятельная работа. 4(0) ч. Вести дневник времени в течение одной недели, записывая, сколько времени тратите на каждое занятие. Проанализируйте данные, чтобы выявить неэффективное использование времени и способы его оптимизации.

Практическое занятие. 2(0) ч. Эффективные коммуникации и делегирование. Навыки эффективной коммуникации. Искусство делегирования задач. Работа с обратной связью.

Практическое занятие. 2(0) ч. Обзор современных инструментов и технологий. Программное обеспечение и приложения для тайм-менеджмента. Автоматизация рутинных задач. Поддержка продуктивности с помощью ИТ-решений.

Практическое занятие. 2(0) ч. Разработка личной стратегии тайм-менеджмента. Индивидуальные планы развития и улучшения. Формирование привычек и ритуалов. Мониторинг и корректировка стратегии.

Практическое занятие. 2(0) ч. Итоги занятий и дальнейшее развитие. Рефлексия: что удалось улучшить. Обмен опытом и лучшими практиками. Направления для дальнейшего обучения и развития.

БРС

| Семестр | Контрольные точки | Баллы |
|---------|---|-------|
| 1 | Текущий контроль в разделе «Тайм-менеджмент» | |
| | Доклад | 20 |
| 1 | Текущий контроль в разделе «Тайм-менеджмент» | |
| | Практическое задание | 20 |
| 1 | Текущий контроль в разделе «Тайм-менеджмент» | |
| | Активная работа на семинаре | 20 |
| 1 | Зачет | |
| | Теоретические вопросы | 20 |
| | Выполнение заданий по СРС | 20 |

Итого за семестр 1: 100

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса

Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).

На практических занятиях используются следующие образовательные технологии:

- коммуникативные в виде дебатов и дискуссий при обсуждении докладов;
- проектные (разработка проектов информационных систем в составе группы «разработчиков»);
- исследовательские, в частности через изучение электронных ресурсов по темам реферата, доклада и последующее их обсуждение, развитие критического мышления и умения аргументировано высказывать свою точку зрения.

Инновационные образовательные технологии реализуются в учебном процессе в активных и интерактивных формах проведения занятий, из которых можно выделить следующие:

Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вопросы к зачету

1. Требования к программной системе

2. Спецификация программной системы
3. Тестирование программной системы
4. Windows API. Windows-приложения
5. Использование MFC для создания Windows-приложений
6. Создание SDI- и MDI-приложений
7. Разработка технического задания
8. Использование паттернов проектирования

Оценочные средства

По данной дисциплине разработаны оценочные средства, критерии их оценивания, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

- ФОС_Тайм_менедж_2005.docx

Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная

1. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕНЕДЖМЕНТЕ: Учебник и практикум/Майорова Е.В. - Отв. ред.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —368 с.
Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/B1946338-A53C-4488-87B7-67850DE7E1BF>
2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ: Учебное пособие/Григорьев М.В., Григорьева И.И.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —318 с.
Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/58392C80-2F2C-483D-B099-6B36D3141F85>
3. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ: Учебник и практикум/Чистов Д.В. - Отв. ред.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —258 с.
Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/AD423E6A-57E7-4A72-A911-057E3471BA9A>

Дополнительная

1. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ КОМПАНИЕЙ: Учебник/Рыжко А.Л., Рыбников А.И., Рыжко Н.А.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —354 с.
Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/EC63AE74-668B-4AC7-8CBA-9F7E67680703>
2. Информационные технологии: теоретические основы: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки бакалавра «Информационные системы и технологии»/Б. Я. Советов, В. В. Цехановский. — Санкт-Петербург: Лань, 2016. —448 с.
Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=71733

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Архив научных журналов издательства <http://iopscience.iop.org/>
Федеральный образовательный портал. Инженерное образование.
<http://www.techno.edu.ru/>
Естественный научно-образовательный портал. <http://www.en.edu.ru/>
Информационно-коммуникационные технологии в образовании. <http://www.ict.edu.ru/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Портал электронного обучения БГУ e.bsu.ru

Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <http://my.bsu.ru/>

База данных «Университет»

Электронные библиотечные системы: Руконт, издательство «Лань», Консультант студента

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

Компьютерный класс, учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа с доступом в Интернет.

Помещение для самостоятельной работы с доступом в Интернет.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных и групповых консультаций.

Учебная аудитория для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Компьютерные классы, сеть Интернет

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»
Институт физики, математики и компьютерных наук
Кафедра информационных систем и методов искусственного интеллекта

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине**

Тайм-менеджмент для IT-специалистов
наименование дисциплины

01.04.02 Математика

шифр и наименование направления

квалификация: магистр

Улан-Удэ
202__

Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине (модулю) «Тайм-менеджмент для ИТ-специалистов»

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1.5 строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения

УК-3. Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

УК-3.5 делегирует полномочия членам команды и распределяет поручения, дает обратную связь по результатам, принимает ответственность за общий результат

| № | Контролируемые разделы, темы, модули | Формируемые компетенции | Оценочные средства | |
|---|--|-------------------------|---------------------------|------|
| | | | Другие оценочные средства | |
| | | | Вид | Балл |
| 1 | Разработка личных проектов и проектов в рамках рабочей команды с применением технологий тайм-менеджмента | УК 1.5 УК 3-5 | Практическое задание | 20 |
| | | | Доклад | 20 |
| | | | Отчёт по СРС | 20 |
| | | | | |
| | 1 семестр | | Зачёт | 40 |
| | | Всего | 3 | 100 |

Паспорт компетенций

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

в рамках учебной дисциплины «Тайм-менеджмент для ИТ-специалистов»

Конечными результатами освоения дисциплины «Тайм-менеджмент для ИТ-специалистов» являются сформированные на первом уровне когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение одного семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|-------|--|--|
| 1 | Тайм-менеджмент для ИТ-специалистов | в результате освоения дисциплины магистрант должен: <i>Знать:</i> - Основные принципы работы над проектами, иметь представление о командной работе; <i>Уметь:</i> - эффективно планировать свое рабочее время при выполнении заданий по проекту, грамотно распределять свое время при командной работе; <i>Владеть:</i> - современными технологиями для тайм-менеджмента |

Этапы формирования компетенций

| Индексы дисциплин | Название дисциплины | Семестр |
|-------------------|---|---------|
| Б1.О.01.03 | Разработка и реализация инновационных проектов | 1 |
| Б3.01(Д) | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы | 4 |

Показатели оценивания компетенций

| Показатели оценивания компетенций | Уровень сформированности компетенций | Шкала оценивания |
|--|--------------------------------------|---|
| Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием навыков, знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне. Присутствие сформированной компетенции на высоком уровне, способность к ее дальнейшему саморазвитию и высокой адаптивности практического применения к изменяющимся условиям профессиональной задачи | Высокий | 85-100 баллов оценка «отлично» |
| Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, и подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке | Базовый | 70-84 баллов оценка «хорошо» |
| Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно | Пороговый | 60-69 баллов оценка «удовлетворительно» |

| | | |
|--|--------|---|
| высок. Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать положительно, но на низком уровне | | |
| Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины | Низкий | 0-59 баллов оценка «неудов- летворительно » |

Положительная оценка по дисциплине, может выставляться и при неполной сформированности компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин (в соответствии с разделом Место дисциплины в структуре ОП в Рабочей программе дисциплины).

4. Шкала оценивания

| Планируемые результаты обучения | Показатели оценивания компетенций | Уровень сформированности компетенций | Шкала оценивания |
|--|---|--|--|
| Знать: Теоретические основы тайм-менеджмента. Уметь: грамотно планировать рабочий день для эффективной работы Владеть: навыками командной работы | Знает основные положения и принципы тайм-менеджмента. Способен эффективно использовать рабочее время. Способен работать в команде. | Пороговый (обязательный для всех магистрантов) | 60-69 баллов оценка «удов- летворительно» |
| Знать: Основные принципы тайм-менеджмента при гибкой разработке программного обеспечения (ПО) Уметь: использовать современный инструментарий для тайм-менеджмента. Владеть: навыками работы по реализации проектов. | Знает основные принципы гибкой разработки ПО. Способен планировать спринты, исходя из его цели. Способен работать в скрам-команде с учётом кроссфункциональности. | Базовый | 70-84 баллов оценка «хорошо» |

| | | | |
|---|--|-----------------------|---|
| <p>Знать: основные подходы управления разработкой и сопровождением проектов;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять процесс разработки ПО в виде серии спринтов; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования спринтов. | <p>Знает основные принципы планирования спринтов. Способен планировать бэклоги спринтов.</p> <p>Умеет четко и ясно формулировать свои задачи на период выполнения спринта.</p> | <p>Высокий</p> | <p>85-100 баллов оценка «отлично»</p> |
|---|--|-----------------------|---|

Балльно-рейтинговая система по дисциплине «Тайм-менеджмент»

Общая максимальная сумма баллов, которую магистрант может набрать по дисциплине в течение семестра – 100 баллов: 60 баллов текущий контроль и рубежный контроль + 40 баллов зачет/экзамен (итоговый контроль); – общая максимальная сумма баллов, которую студент может набрать в течение семестра за выполнение всех видов работ во время аудиторных и внеаудиторных занятий, активность и посещаемость, должна быть равна 60 баллам; – минимальная сумма баллов, при которой студент допускается к зачету/экзамену (итоговому контролю), равна 36 баллам (60% от 60 баллов); – минимальная сумма баллов, при которой магистрант получает положительную итоговую оценку по дисциплине равна 60 баллам (60% от 100 баллов).

Связь между четырехбалльной и стобалльной системами оценки качества обучения студентов

| Оценка | Буквенный эквивалент оценки | Рейтинговые баллы |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Отлично | A+ | 95-100 |
| | A | 90-94 |
| | A- | 85-89 |
| Хорошо | B+ | 80-84 |
| | B | 75-79 |
| | B- | 70-74 |
| Удовлетворительно | C+ | 67-69 |
| | C | 64-66 |
| | C- | 60-63 |

| | | |
|----------------------------|----------|---------------|
| Неудовлетворительно | D | 40-59 |
| | F | <40 |
| Зачтено | S | 60-100 |
| Не зачтено | U | <60 |

Практическое занятие № 1-2

1. Спланировать рабочий день с учётом максимальной эффективности.
2. Спланировать режим дня на неделю, включая выходные дни.

Практическое занятие № 3-4

1. В рамках выбранного проекта спланировать бэклог проекта.
2. Учитывая бэклог проекта спланировать серию спринтов.

Практическое занятие № 5-6

1. Обсуждение разработанных планов по проектам
2. Обсуждение мини докладов по планированию спринтов

Оценочное средство «Задание на СРС»

Примерные темы практических занятий

СРС № 1

Разработать план работы на неделю, включая учебные занятия, текущую работу (если она есть), отдых, личные дела.

СРС № 2

Выбрать одну из своих задач и выполнить её, используя технику Pomodoro (работа в течение 25 минут с последующим 5-минутным перерывом). Оценить эффективность этого метода для своей продуктивности

СРС № 3

Создайте задание, в котором вам нужно определить задачи, которые вы можете делегировать другим (например, в команде), и разработать план по эффективному делегированию с учётом контроля исполнения.

СРС № 4

Выбрать крупный проект (например, курсовую работу или создание программного приложения) и разбить его на более мелкие задачи с указанием сроков выполнения. Используйте для этого метод обратного планирования.

СРС № 5

Анализ своих ежедневных действий, чтобы выявить «пожирателей времени» (например, социальные сети, ненужные встречи). Затем вы должны предложить стратегии для минимизации этих отвлекающих факторов.

СРС № 6

Напишите три личные или академические цели, используя методику SMART (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени). Разработайте план действий для достижения каждой цели.

СРС № 7

Разработать систему управления информацией и документами с использованием инструментов, таких как Trello, Notion или Evernote, чтобы организовать учебные материалы и рабочие документы.

СРС № 8

В конце недели вы должны провести ретроспективу: проанализировать, что удалось сделать, какие задачи не были выполнены и почему, а также определить, какие методы тайм-менеджмента работали лучше всего.

Оценочное средство зачёт

Вопросы для подготовки к зачёту

- 1) Важность тайм-менеджмента в ИТ-сфере
- 2) Определение «пожирателей времени» и способов их устранения
- 3) Приоритизация задач: матрица Эйзенхауэра
- 4) Техника Pomodoro и другие методы повышения концентрации
- 5) Методологии управления проектами (Agile, Scrum)
- 6) Инструменты для управления задачами (Trello, Asana, Jira)
- 7) Программное обеспечение и приложения для тайм-менеджмента
- 8) Жизненный цикл спринта
- 9) Подход управления разработкой и сопровождением программ
- 10) Что такое гибкая разработка ПО
- 11) Спринт и митинги
- 12) Бэклог проекта и бэклог спринта
- 13) Диаграмма сгорания задач

- 14) Остановка спринта
- 15) Роли в скрам-процессе
- 16) Обзор итогов спринта

Критерии оценки ответа на теоретический вопрос

| Критерий | Требования | Баллы |
|---|---|--------------|
| Знание и понимание теоретического материала | Рассматриваемые понятия определяются четко и полно, приводятся соответствующие примеры | 10 |
| | Используемые понятия строго соответствуют теме | 8 |
| Анализ и оценка информации | Объясняются альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему | 8 |
| | Дается личная оценка проблеме | 6 |
| Построение суждений | Изложение ясное и четкое | 4 |
| | Приводятся различные точки зрения и их личная оценка (примеры применения, плюсы и минусы) | 4 |
| | Итого | 40 |