

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Інженерно-технологічний факультет
Кафедра вищої математики та фізики

Робоча програма (силабус) вибіркового компонента

Тайм менеджмент

Спеціальність	Н7 Агроінженерія
Освітня програма	Системи точного землеробства
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)

Суми – 2026

Розробник:

Тетяна ХВОРОСТ, к.е.н., доцентка кафедри
вищої математики та фізики

Розглянуто, схвалено
та затверджено на
засіданні кафедри
вищої математики та
фізики

протокол від протокол від № 13 від 2 червня 2026 року

Завідувач
кафедри

Владислав
ГЕРАСИМЕНКО

Погоджено:

Гарант освітньої програми

Олексія КАПНАЧУЗ

Декан фак-ту, де реалізується ОП

Світлана ХУРСЕНКО

Рецензія на робочу програму (додається) надана:

Владислав ГЕРАСИМЕНКО

Михайло ДУМАНЧУК

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації

Надія БАРАНІК

Зареєстровано в електронній базі:

19.06 2026 р.

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

[illegible]

1.ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Тайм менеджмент						
2.	Факультет/кафедра	Інженерно-технологічний, каф. вищої математики фізики						
3.	Статус ОК	вибірковий						
4.	ОК може бути запропонований для	-						
5.	Рівень НРК	7 рівень НРК						
6.	Семестр та тривалість вивчення	3 семестр, 10 тижнів						
7.	Кількість кредитів ЄКТС	5,0						
8.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота(заняття)					Самостійна робота	
		Лекційні		Практичні		Лабораторні		
		денна	заочна	денна	заочна		денна	заочна
		30	8	30	8	-	90	134
9.	Мова навчання	державна						
10.	Викладач освітнього компонента	к.е.н., доцент кафедри вищої математики та фізики Хворост, Т.В.						
11.1	Контактна інформація	моб. тел. +380662718083, e-mail: khvorost.t83@gmail.com						
11.	Загальний опис освітнього компонента	Основна увага в освітньому компоненті приділяється вивченню та засвоєнню технік і прийомів тайм-менеджменту, що дозволяють берегти дорогоцінний час, розподіляти його більш раціонально і завдяки чому швидше досягати своїх цілей.						
12.	Мета освітнього компонента	Метою освітнього компонента є формування системних знань і практичних умінь ефективного планування часу на особистісному та корпоративному рівнях, а також опанування методів і правил досягнення особистої ефективності шляхом самомотивації та розстановки пріоритетів.						
13.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Освітній компонент є основою для ОК «Інженерний менеджмент» та ОК «Переддипломна практика».						
14.	Політика академічної доброчесності	Система вимог, які ставляться перед здобувачем вищої освіти під час вивчення освітнього компоненту: • проходження студентами етапів оцінювання у встановлені терміни; • виконання і захист письмових та практичних робіт у встановлені терміни; • дотримання при виконанні письмових робіт положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в Сумському НАУ (https://bit.ly/2TNvfE0); • дотримання студентами кодексу академічної доброчесності Сумського НАУ (https://bit.ly/3xf92wW). Підготовлені до оцінювання письмові роботи повинні бути оригінальними та виконані самостійно здобувачем вищої освіти.						

		Письмові роботи, які виконані і здані із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на оцінку нижче від отриманого результату. Роботи, які виконані з низьким рівнем унікальності або є копією «чужої» роботи оцінюватимуться на «нуль» з послідуючим виконанням роботи згідно іншого оригінального індивідуального завдання. Передача письмових робіт відбувається після повторного виконання або доопрацювання. Списування із різних джерел інформації (в т.ч. із використанням мобільних девайсів та гаджетів) під час екзаменів заборонено. При виявленні факту списування – робота студента анулюється і екзамен складається повторно. Перескладання екзамену відбувається із дозволу деканату в зазначені терміни після повторного засвоєння матеріалу з освітнього компоненту.
15.	Посилання на курс у системі Moodle	https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=4728
16	Ключові слова	Цілепокладання, пріоритезація, планування, делегування, хронометраж, продуктивність

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОКЗ ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК: <i>Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен...»</i>	Програмні результати навчання, на досягнення яких спрямований ОК	Як оцінюється РНД
ДРН 1. Використовувати методи постановки цілей	х	Виконання практичної роботи
ДРН 2. Розробляти довгострокові, короткострокові та плани на день	х	Обговорення, робота в групах
ДРН 3. Застосовувати методи і інструменти планування часу і його контролю на особистому, командному та корпоративному рівнях	х	Опитування/тестування за опрацьованими темами
ДРН 4. Розподіляти ресурси для ефективної самоорганізації	х	Обговорення, робота в групах
ДРН 5. Використовувати технології планування власного часу, принципи планування поточного дня	х	Виконання практичної роботи, розробка макету планера
ДРН 6 Розподіляти ресурси для ефективної самомотивації	х	Опитування/тестування за опрацьованими темами,
ДРН 7. Застосовувати способи і методи розстановки пріоритетів за важливістю і терміновістю.	х	Виконання практичної роботи

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендова на література
	Аудиторна робота		Самостійна робота	
	Лк	Пз		
Тема 1. Основи тайм менеджменту 1. Тайм-менеджмент як система. 2. Проактивний та реактивний підходи до життя. 3. Цінності як основа цілепокладання. 4. Цілі та ключові області життя. 5. Підходи до визначення цілей. Life management і життєві цілі.	2/2	2/2	13/17	[1, 2, 7, 9]
Тема 2. Хронометраж як персональна система обліку часу 1. Час як невідновлюваний ресурс. 2. Поглиначі часу. Способи мінімізації неефективного використання часу 3. Хронометраж як система обліку і контролю витрат часу. 4. Аналіз власної ефективності. Класифікація витрачання часу.	4	4	11/17	[2, 4, 7, 9]
Тема 3. Планування 1. Визначення поняття, задачі. 2. Контекстне планування. 3. Довгострокове планування. 4. Планування дня. Метод структурованої уваги та горизонти планування. 5. Система планування на основі методу структурованої уваги.	4/2	4/2	11/17	[1, 2, 8, 9]
Тема 4. Огляд задач та його роль у прийнятті рішень 1. Суть огляду завдань в тайм- менеджменті. Основні поняття і визначення. 2. Інструменти для створення огляду. 3. Двомірні графіки як інструмент планування і контролю в тайм- менеджменті. 4. Майнд-менеджмент.	4/2	4/2	11/17	[1, 2, 3, 9, 8]

Тема 5. Пріоритети. Оптимізація витрат часу. 1. Визначення і суть розстановки пріоритетів в тайм-менеджменті. 2. Основні способи і методи розстановки пріоритетів в тайм-менеджменті. Матриця Ейзенхауера як інструмент розстановки пріоритетів. Критерії пріоритетності. Метод багатокритеріальної оцінки 3. Визначення пріоритетності довгострокових цілей 4. Визначення пріоритетності поточних завдань Закон Парето. Використання 2 принципу 80/20 при організації планування особистого часу Етапи використання принципу Парето 6. Позбавлення від нав'язаної терміновості і важливості. Стратегії відмови. стратегії відмови 7. ABC-хронометраж. Пріоритизація завдань на етапі обліку витрат часу. Фіксація уваги на головних завданнях. Вимірність і наочність результатів діяльності.	4/2	4/2	11/17	[1, 2, 5, 6]
Тема 6. Технології досягнення результатів. 1. Грамотне розподіл робочого навантаження як основа успіху і ефективної роботи. 2. Працездатність людини і біоритми. Вплив добових ритмів на розподіл робочого навантаження. 3. Правила організації ефективного відпочинку. Правила ефективного відпочинку Переживання моменту. 4. Ефективний сон. 5. Як налаштувати себе на вирішення завдань: методи і способи самонастроювання. Кроки для постановки «якоря» 6. Творча ліній. Правила творчої лінії 7. Самомотивація як ефективне рішення великих трудомістких завдань. 8. Рішення дрібних неприємних завдань. Спосіб вирішення дрібних неприємних справ. Контроль за виконанням за допомогою «Таблиці щоденних справ»	4	4	11/17	[1, 2, 4, 9]

Тема 7. Корпоративний тайм-менеджмент 1. Необхідність корпоративного впровадження тайм-менеджменту 2. Передумови і визначення корпоративного тайм-менеджменту 3. Тайм-менеджмент в програмі корпоративного університету 4. Корпоративні ТМ-стандарти ТМ-регламенти та командні домовленості. Правила планування в щоденнику. «Речі» як носії корпоративних стандартів	4	4	11/16	[1, 2, 4, 9]
Тема 8. Комп'ютеризація тайм-менеджменту 1. Гнучке і жорстке планування в MSOutlook. Налаштування відображення календаря з панеллю задач. Тонкі способи установки нагадувань. 2. Розстановка пріоритетів. 3. Налаштування призначеного для користувача подання. Правила автоформатування. Автоформат 4. Зручне угруповання завдань створення категорій. Налаштування угруповання, призначеного для подання користувачеві. Виявлення особистих «Кайрос» і створення системи категорій. Налаштування сортування призначеного для користувача уявлення. 5. Планування за методом «День - Тиждень». Як бути, якщо у завдання є термін виконання, але заданий він не жорстко? Перенесення завдання з однієї категорії в іншу. 6. Огляд термінів виконання завдань. Налаштування полів для користувача уявлення. 7. Контроль за призначеними завданнями. Завдання, залишені в списку для контролю. Аналіз виконаних завдань	4	4	11/16	[1, 2, 5, 9]
Всього 150	30/8	30/8	90/134	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена викладачем <u>під час аудиторних занять, консультацій</u>)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати <u>студент</u> <u>самостійно</u>)	Кількість годин
ДРН 1	Викладання лекційного матеріалу. Дискусія. Робота на практичних заняттях	7	Опрацювання лекцій. Вивчення матеріалу для самостійного опанування. Виконання завдань виконання яких розпочато на практичному занятті	13
ДРН 2	Викладання лекційного матеріалу. Показ прикладів розв'язання завдань на лекції Дискусія Мозковий штурм Робота на практичних заняттях Консультації	7	Опрацювання лекцій. Вивчення матеріалу для самостійного опанування. Виконання завдань виконання яких розпочато на практичному занятті	11
ДРН 3	Викладання лекційного матеріалу. Дискусія Робота на практичних заняттях	7	Опрацювання лекцій. Вивчення матеріалу для самостійного опанування. Виконання завдань виконання яких розпочато на практичному занятті	11
ДРН 4	Викладання лекційного матеріалу. Робота на практичних заняттях Консультації	7	Опрацювання лекцій. Вивчення матеріалу для самостійного опанування. Виконання завдань виконання яких розпочато на практичному занятті	11
ДРН 5	Викладання лекційного матеріалу. Показ прикладів розв'язання завдань на лекції практичних заняттях. Дискусія. Робота на практичних заняттях. Консультації	8	Опрацювання лекцій. Вивчення матеріалу для самостійного опанування. Виконання завдань виконання яких розпочато на практичному занятті	11
ДРН 6	Викладання лекційного матеріалу. Робота на практичних заняттях	8	Опрацювання лекцій. Вивчення матеріалу для самостійного опанування. Виконання завдань виконання яких розпочато на практичному занятті	11

ДРН 7	Викладання лекційного матеріалу. Показ прикладів розв'язання завдань на лекції. і практичних заняттях. Робота на практичних заняттях. Консультації	8	Опрацювання лекцій. Вивчення матеріалу для самостійного опанування. Виконання завдань виконання яких розпочато на практичному занятті	11
ДРН 8	Викладання лекційного матеріалу. Показ прикладів розв'язання завдань на лекції і практичних заняттях. Дискусія. Робота на практичних заняттях. Консультації	8	Опрацювання лекцій. Вивчення матеріалу для самостійного опанування. Виконання завдань виконання яких розпочато на практичному занятті	11

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Сумативне оцінювання

5.1.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання
1.	Виконання і захист практичних робіт	40 балів / 40 %	4, 6, 8 тиждень
2.	Опитування /Тестування за опрацьованими темами (тест множинного вибору)	40 балів / 40%	5, 7, 9 тиждень
3.	Розробка макету планера	20 балів / 20%	6-10 тиждень

5.1.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Виконання і захист практичних робіт	<18 балів	18-24 балів	25-31 балів	32-40 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкрити, відсутній аналіз інших підходів до питання	Виконано усі вимоги завдання	Виконано усі вимоги завдання, продемонстровано, креативність, вдумливість, запропоновано власне вирішення проблеми
Опитування /Тестування за опрацьованими темами (тест множинного вибору)	<18 балів	18-24 балів	25-31 балів	32-40 балів
	<60% правильних відповідей	60-74 % правильних відповідей	75-89 % правильних відповідей	90-100 % правильних відповідей
Розробка макету планера	<12 балів	12-15	15-18 балів	20 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкрити, відсутній аналіз інших підходів до питання	Виконано усі вимоги завдання	Виконано усі вимоги завдання, продемонстровано, креативність, вдумливість, запропоновано власне вирішення проблеми

5.2. Формативне оцінювання:

Для оцінювання поточного прогресу у навчанні та розуміння напрямів подальшого удосконалення передбачено

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1	Усний зворотний зв'язок від викладача під час занять	протягом занять
2	Консультації, усний зворотний зв'язок від викладача під час роботи над макетом планера	протягом занять
3	Письмове опитування / тестування за опрацьованими темами (тест множинного вибору)	4,6, 8 тиждень
4	Письмовий зворотний зв'язок на розроблений макет планера	Протягом 2 тижнів після складання

НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

Основні джерела

1. Малярчук, Н. М. (2024). *Тайм-менеджмент: Навчальний посібник для закладів вищої освіти*. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. <https://vstup.htek.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/15.6-Malyarchuk.pdf>
2. Могилевська, О. Ю., Логвіненко, М. Т., & Салоїд, С. В. (2025). *Тайм-менеджмент: Навчальний посібник*. Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій. https://duikt.edu.ua/uploads/l_2366_53474761.pdf

Додаткові джерела

3. Корнілова, О. В. (2024). *Управління персоналом. Тайм менеджмент: Навчально-методичний посібник (Електронне видання)*. Національний авіаційний університет. https://www.researchgate.net/publication/386442093_Kornilova_O_V_Upravlinna_per_sonalom_Tajm_menedzment_navc-meto_posib_Elektronne_vidanna
4. Бойко, О. В. (2025). Роль вольових компетенцій та тайм-менеджменту в структурі сучасних soft skills бізнес-аналітиків. В *Бізнес-аналітика: моделі, інструменти та технології: збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 45–48). ДУ КАІ. iea.gov.ua
5. Марченко, В. М., & Шевченко, А. О. (2025). Планування та пріоритезація завдань як основа тайм-менеджменту в діяльності сучасних організацій. В *Розвиток інноваційних технологій в менеджменті: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 112–115). Національний університет «Львівська політехніка».
6. Hindle, T. (2024). *Manage your time* (DK Essential Managers series). Dorling Kindersley. <https://archive.org/details/manage-your-time>
7. Newport, C. (2024). *Slow productivity: The lost art of accomplishment without burnout*. Penguin Publishing Group. https://www.booksplat.com/preview/azxcm/slow_productivity.pdf
8. Richard, T. B., & Ayim Aboagye, D. (2023). Time management: An effective tool for the survival of a business organization. *Journal of Business and Management Studies*, 5(3), 112–125. https://www.researchgate.net/publication/371781658_Time_Management_An_Effective_Tool_for_the_Survival_of_a_Business_Organization

Методичне забезпечення

9. Конспект лекцій з дисципліни «Тайм-менеджмент» для студентів інженерно-технологічного факультету на другому (магістерському) рівні вищої освіти. (пр. № 6 від 25.05.2022 р.)
10. Курс на платформі Coursera: Працюйте розумніше, а не більше: управління часом

для особистої та професійної продуктивності

<https://www.coursera.org/learn/upravlinnya-chasom>

