

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**



Рабочая программа дисциплины (модуля),  
как компонент образовательной программы  
высшего образования - программы специалитета  
по специальности  
23.05.04 Эксплуатация железных дорог,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Тайм-менеджмент и личная эффективность**

Специальность: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация: Управление международными перевозками

Форма обучения: Очная

Рабочая программа дисциплины (модуля) в виде  
электронного документа выгружена из единой  
корпоративной информационной системы управления  
университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)  
ID подписи: 34298  
Подписал: заместитель директора Евлаев Андрей Николаевич  
Дата: 20.04.2022

## 1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целью освоения дисциплины «Тайм-менеджмент и личная эффективность» является формирование у студентов базовых профессиональных знаний и практических навыков в области управления временными ресурсами и повышение личной эффективности.

Задачами освоения дисциплины «Тайм-менеджмент и личная эффективность» являются:

- освоение компетенций, необходимых для управления временными ресурсами;
- формирование системы знаний основных принципов и методов тайм-менеджмента;
- освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени;
- формирование представления о принципах самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- формирование систем знаний, необходимых для создания индивидуальной системы тайм-менеджмента.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине (модулю):

**УК-2** - Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;

**УК-6** - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни .

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

### **Знать:**

- общую концепцию тайм-менеджмента;
- процессы планирования времени;
- методы целеполагания.

### **Уметь:**

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

- определять приоритеты в тайм-менеджменте;
- использовать инструменты оптимизации времени.

**Владеть:**

- навыками планирования личного и рабочего времени;
- постановки цели и задачи, расстановки приоритетов.

3. Объем дисциплины (модуля).

3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов)).

3.2. Объем дисциплины (модуля) в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

| Тип учебных занятий                                       | Количество часов |         |
|---|------------------|---------|
|   | Всего            | Сем. №1 |
| Контактная работа при проведении учебных занятий (всего): | 16               | 16      |
| В том числе:  |                  |         |
| Занятия лекционного типа                                  | 8                | 8       |
| Занятия семинарского типа                                 | 8                | 8       |

3.3. Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации составляет 56 академических часа (ов).

3.4. При обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении, объем дисциплины (модуля) может быть реализован полностью в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации.

## 4. Содержание дисциплины (модуля).

### 4.1. Занятия лекционного типа.

| № п/п | Тематика лекционных занятий / краткое содержание  |
|-------|---|
| 1     | Тайм-менеджмент в жизни современного человека.<br>Рассматриваемые вопросы:<br>- тайм-менеджмент как технология выстраивания личного и профессионального времени;<br>- особенности применения тайм-менеджмента;<br>- формы и типы управления временем;<br>- целеполагание в системе тайм-менеджмента;<br>- этапы управления временем.  |
| 2     | Планирование и приоритизация в системе тайм-менеджмента.<br>Рассматриваемые вопросы:<br>- цель как ключевой элемент любой системы планирования;<br>- способы и методы постановки целей;<br>- планирование как структурный элемент систематизации целей;<br>- приоритизация целей в рамках единой модели планирования;<br>- методики и принципы планирования.  |
| 3     | Разные подходы в тайм-менеджменте: практические аспекты.<br>Рассматриваемые вопросы:<br>- ключевые системы тайм-менеджмента: практическая популярность;<br>- «тайм-драйв» как совокупность процессов организации времени: от труда к отдыху;<br>- обзор подходов ведущих специалистов в области тайм-менеджмента: конкретные методики и техники;<br>- сервисы и программы для планирования и управления временем. |

### 4.2. Занятия семинарского типа.

#### Практические занятия

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание  |
|-------|---|
| 1     | Первичная систематизация понимания времени.<br>В результате выполнения упражнений студенты начнут понимать важность времени и правильного его распределения для достижения поставленных целей.<br><br>- упражнение 1 – Определение целей управления временем:<br>Первично студент должен самостоятельно письменно ответить на небольшой опросник (преподаватель аналогично заполняет данный опросник вместе со студентами):<br>- почему мне может быть полезен тайм-менеджмент?<br>- знаю ли я цель, ради которой мне важно управлять своим временем?<br>- если такая цель есть, то почему именно она играет для меня ключевую роль?<br>После подготовки студентами ответов проводится первичное осознание собственных ответов по следующему шаблону:<br>- при определении собственной цели управления временем студенту необходимо дать обоснование.<br>Если такой цели нет, постараться ее придумать и также дать обоснование.<br>- объясняя себе смысл того, почему указанная цель является ключевой – как студент собирается ее достигать, реализовывать.<br>- ознакомившись со всем набором ответов, студент должен постараться ответить себе на вопрос: «А есть ли смысл в управлении собственным временем, когда мотивы управления временем становятся |

| №<br>п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание  |
|----------|---|
|          | <p>более осязаемыми и структурированными?»</p> <p>-упражнение 2 – Таблица регистрации времени:<br/> Постройте собственную таблицу регистрации времени. Первоначально таблица составляется на занятии совместно с преподавателем, первичное заполнение также проводится совместно.<br/> Преподаватель публично заносит в таблицу то, на что он в течение дня стандартизировано тратит свое время, а также расписывает текущий день (в случае вечерних пар) или предыдущий день (в случае утренних пар). Ведите её хотя бы в течение трёх дней, а затем постарайтесь проанализировать ваше поведение и отметить, что бы вы хотели изменить. В течение следующих уроков постарайтесь найти методы тайм-менеджмента, которые помогли бы вам исполнить это желание, и попробуйте их применить.</p>   |
| 2        | <p><b>Целеполагание в личной и профессиональной сферах.</b><br/> В результате выполнения упражнений студенты смогут определить свои жизненные ценности и принципы расставления целей.</p> <p>-упражнение 1 – Иерархия. Составьте иерархию ваших ценностей. Подумайте, какие из них могут вступить в конфликт друг с другом и как вы его разрешите:<br/> После того, как студент сделал свой выбор, преподаватель осуществляет общую систематизацию ценностей внутри группы. Затем организуется дискуссия в рамках определения того, какие же ценности приоритетны для современного общества.<br/> Важным элементом рефлексии данного задания является обсуждение и обмен взглядами на то, как можно разрешить конфликт между ценностями. Важно услышать, а видят ли студенты вообще конфликт или для нового поколения некоторые ценности становятся уже вполне себе гармонично сочетающимися.<br/> Определение ключевых ценностей для каждого студента, группы, поколения – важная составляющая часть менеджмента, поскольку позволяет выстраивать будущие методы организации времени на основе принципа «приоритетности», что позволит гармонизировать упражнение 2 из Занятия 1 и улучшить ее восприятие к следующему практическому занятию.</p> <p>-упражнение 2 – «Способы целеполагания как практические подходы к пониманию сущности принципа “приоритетности”»:<br/> В рамках данного упражнения студентами отрабатываются следующие принципы расставления целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интуиция. Алгоритм действий в данном случае предельно понятен: необходимо внимательно относиться к собственным идеям и догадкам, ожидая озарения. Интуитивные цели формируются на основе существующего опыта, знаний и умений человека, а их «проявление» означает переход неосознанной потребности (проблемы) в осознанный мотив действий, чем и запускается процесс целеполагания;</li> <li>- изобретение. «Экспериментальный» процесс, основанный на пробном достижении возможной цели в недалёком будущем и (или) в уменьшённом масштабе. Например, это случается, когда вы принимаете важное решение, но не знаете, как конкретно его реализовать;</li> <li>- вычисление. Сразу после осознания ключевого мотива нужно выписать все цели, ведущие к этому, в качестве столбцов таблицы. Далее в качестве строк необходимо выписать качественные и количественные критерии, которые существенно влияют на результат достижения цели. Затем достаточно оценить придуманные вами цели, выбрав наилучший вариант в каждой строчке, и просуммировав финальные показатели;</li> <li>- выбор и предписание. Метод подразумевает, что у нас уже есть определённое количество кем-то поставленных целей, и нам необходимо всего лишь выбрать одну из них в качестве своей и «предписать» для себя её выполнение. По сути своей, это способ подражания кому-либо и попытка действовать по уже известному алгоритму.</li> </ul> |
| 3        | <p><b>Стратегический тайм-менеджмент.</b><br/> В результате выполнения упражнений студенты составят собственные карты долгосрочных целей и определятся с потребностями и ресурсами для их достижения</p>  |

| №<br>п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание   |
|----------|--|
|          | <p>-упражнение №1 – «Долгосрочные цели и задачи»:<br/>Карта долгосрочных целей и задач позволяет разложить разные крупные достижения и дела вдоль оси времени, вдоль линии жизни. При этом промежутки времени берутся большие – от 10 до 30 лет. Этот метод помогает помнить, какие приоритеты мы выбрали для себя, к какому будущему хотим прийти.</p> <p>-упражнение №2 – «Метод поезда»:<br/>В рамках данного метода студентам необходимо представить себе поезд. Представьте себе, что в вашем распоряжении есть длинный товарный – железнодорожный состав, у которого все вагоны пустые, а вы можете загрузить в эти вагоны что угодно и потом вести выбранный груз к себе. Стоимость груза для вас будет примерно равной, чтобы вы не выбрали, но грузы в вашем распоряжении могут быть очень разными:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- песок и щебень – полезно, но не очень;</li> <li>- кирпичи – более высокая ценность в сравнении с песком и щебнем;</li> <li>- инновационные товары или произведения искусства – очень высокая ценность;</li> <li>- мусор – низкая ценность и привлекательность с вероятностью обязательной компенсации за порчу.</li> </ul> <p>От такого груза лучше избавляться, но опять же за счет собственных ресурсов.<br/>Представьте, что ваша цель при погрузке поезда очень простая – придать этому железнодорожному составу максимально возможную ценность. Вы не можете увеличить грузоподъемность поезда или количество вагонов, но можете выбирать самые ценные грузы, а от менее ценных отказываться.</p> |
| 4        | <p><b>SMART-подход в планировании времени.</b><br/>В результате выполнения упражнений студенты научатся приоритизировать задачи и находить личные хронофаги.</p> <p>-упражнение №1 – «ABC-планирование»:<br/>Любые задачи, исходя из их важности, касаясь достижения поставленных результатов, должны распределяться с использованием буквенных значений ABC. Из этого следует, что первыми должны выполняться задачи, имеющие наибольшую важность и значимость (А), а затем уже все остальные (В, С). Планировать своё время, применяя данную методику, нужно, беря во внимание именно важность задач, а не требуемые для их выполнения усилия.</p> <p>-упражнение №2 – «Хронометраж»:<br/>Основными целями хронометража являются определение того, на что тратится время, выявление «поглотителей времени», поиск резервов времени и выработка чувства времени.<br/>Вести хронометраж довольно просто: специалисты советуют производить запись всех своих действий с точностью до 5 минут на протяжении 2-3 недель. Следовательно, студенту дается 30 минут на то, чтоб составить приблизительный, но конкретную расшифровку своих действий за последние 2 недели. (Преподаватель может предупредить о том, что это лучше делать на первых занятиях с группой).</p>  |

### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

| №<br>п/п | Вид самостоятельной работы  |
|----------|---|
| 1        | Подготовка к практическим занятиям.   |
| 2        | Самостоятельная подготовка итогового портфолио студентов по всем методикам, которые были апробированы в течение семестра. |
| 3        | Изучение дополнительной литературы.   |
| 4        | Подготовка к промежуточной аттестации.  |

5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

| № п/п | Библиографическое описание   | Место доступа   |
|-------|--|---|
| 1     | Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6.        | <a href="https://urait.ru/bcode/447962">https://urait.ru/bcode/447962</a><br>(дата обращения: 31.01.2022). -<br>Текст: электронный.       |
| 2     | Трейси Б. Тайм-менеджмент; - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 144 с. ISBN 978-5-00057-709-7.   | <a href="https://e.lanbook.com/book/91654">https://e.lanbook.com/book/91654</a><br>(дата обращения: 31.01.2022). -<br>Текст: электронный. |
| 3     | Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4.                          | <a href="https://urait.ru/bcode/497385">https://urait.ru/bcode/497385</a><br>(дата обращения: 31.01.2022). -<br>Текст: электронный..      |
| 4     | Психология управления персоналом : учебник для вузов / Е. И. Рогов [и др.] ; под общей редакцией Е. И. Рогова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03827-9. | <a href="https://urait.ru/bcode/450368">https://urait.ru/bcode/450368</a><br>(дата обращения: 31.01.2022). -<br>Текст: электронный.       |
| 5     | Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6.        | <a href="https://urait.ru/bcode/496398">https://urait.ru/bcode/496398</a><br>(дата обращения: 31.01.2022). -<br>Текст: электронный.       |

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

Национальная электронная библиотека российского индекса научного цитирования НЭБ «E-library»

<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

<https://cyberleninka.ru/>

Поисковые системы: google, Yandex, duckduckgo

Издательство «Лань»

<http://e.lanbook.com> , бесплатный полнотекстовый доступ к 7 коллекциям издательства

Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ)

<http://library.miit.ru>

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

Учебный процесс по дисциплине обеспечивается программами лицензионного ПО: MS Teams, Microsoft Office, Microsoft Windows, Google Chrome свободно распространяемое ПО.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Аудитория для занятий требуется специализированная аудитория с мультимедиа аппаратурой и персональным компьютером для преподавателя, подключённым к сети INTERNET.

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1 семестре.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).



Авторы:

доцент, доцент, к.н. Академии  
базовой подготовки

О.Н. Макаров

Согласовано:

и.о. заведующего кафедрой ЛТСТ

А.С. Сеницына

Заместитель директора

А.Н. Евлаев

Председатель учебно-методической  
комиссии

Н.А.Клычева