

**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  
40.05.01 Правовое обеспечение национальной  
безопасности,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Тайм-менеджмент и личная эффективность**

Специальность: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной  
безопасности

Специализация: Уголовно-правовая

Форма обучения: Заочная

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:  
Подписал:  
Дата: 11.06.2024

## 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	Семестр №2
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	4	4
В том числе:		
Занятия лекционного типа	2	2
Занятия семинарского типа	2	2

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 68 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	<p><b>Тайм-менеджмент в жизни современного человека.</b></p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тайм-менеджмент как технология выстраивания личного и профессионального времени;</li> <li>- особенности применения тайм-менеджмента;</li> <li>- формы и типы управления временем;</li> <li>- целеполагание в системе тайм-менеджмента;</li> <li>- этапы управления временем.</li> </ul>
2	<p><b>Планирование и приоритизация в системе тайм-менеджмента.</b></p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель как ключевой элемент любой системы планирования;</li> <li>- способы и методы постановки целей;</li> <li>- планирование как структурный элемент систематизации целей;</li> <li>- приоритизация целей в рамках единой модели планирования;</li> <li>- методики и принципы планирования.</li> </ul>
3	<p><b>Разные подходы в тайм-менеджменте: практические аспекты.</b></p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ключевые системы тайм-менеджмента: практическая популярность;</li> <li>- «тайм-драйв» как совокупность процессов организации времени: от труда к отдыху;</li> <li>- обзор подходов ведущих специалистов в области тайм-менеджмента: конкретные методики и техники;</li> <li>- сервисы и программы для планирования и управления временем.</li> </ul>

## 4.2. Занятия семинарского типа.

### Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	<p><b>Первичная систематизация понимания времени.</b></p> <p>В результате выполнения упражнений студенты начнут понимать важность времени и правильного его распределения для достижения поставленных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение 1 – Определение целей управления временем:</li> </ul> <p>Первично студент должен самостоятельно письменно ответить на небольшой опросник (преподаватель аналогично заполняет данный опросник вместе со студентами):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- почему мне может быть полезен тайм-менеджмент?</li> <li>- знаю ли я цель, ради которой мне важно управлять своим временем?</li> <li>- если такая цель есть, то почему именно она играет для меня ключевую роль?</li> </ul> <p>После подготовки студентами ответов проводится первичное осознание собственных ответов по следующему шаблону:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при определении собственной цели управления временем студенту необходимо дать обоснование. Если такой цели нет, постараться ее придумать и также дать обоснование.</li> <li>- объясняя себе смысл того, почему указанная цель является ключевой – как студент собирается ее достигать, реализовывать.</li> <li>- 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 более осязаемыми и структурированными?»</li> </ul> <p>-упражнение 2 – Таблица регистрации времени:</p> <p>Постройте собственную таблицу регистрации времени. Первоначально таблица составляется на занятии совместно с преподавателем, первичное заполнение также проводится совместно.</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	<p>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 пробуйте их применить.</p>
2	<p><b>Целеполагание в личной и профессиональной сферах.</b></p> <p>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: 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. 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. 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”»:</p> <p>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></p> <p>В результате выполнения упражнений студенты составят собственные карты долгосрочных целей и определятся с потребностями и ресурсами для их достижения</p> <p>-упражнение №1 – «Долгосрочные цели и задачи»: 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>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	<p>-упражнение №2 – «Метод поезда»: 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. 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> В результате выполнения упражнений студенты научатся приоритизировать задачи и находить личные хронофаги.</p> <p>-упражнение №1 – «ABC-планирование»: 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»: Основными целями хронометража являются определение того, на что тратится время, выявление «поглотителей времени», поиск резервов времени и выработка чувства времени. 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, чтобы 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.

№ 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	Подготовка к текущему контролю.

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> (дата обращения: 31.01.2022). - 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> (дата обращения: 31.01.2022). - 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> (дата обращения: 31.01.2022). - 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> (дата обращения: 31.01.2022). - 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> (дата обращения: 31.01.2022). - 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 во 2 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:

Проректор

С.С. Соколов

Председатель учебно-методической  
комиссии

М.Ю. Филиппова