

**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 магистратуры  
по направлению подготовки  
23.04.01 Технология транспортных процессов,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Тайм-менеджмент и личная эффективность**

Направление подготовки: 23.04.01 Технология транспортных процессов

Направленность (профиль): Сервис на транспорте

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: 8890  
Подписал: заведующий кафедрой Вакуленко Сергей  
Петрович  
Дата: 24.06.2024

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

Цель: Повышение личной эффективности студентов за счет освоения навыков тайм-менеджмента и организации рабочего времени.

Задачи:

Изучение основных принципов тайм-менеджмента и методов эффективного распределения времени.

Анализ собственных привычек и препятствий, мешающих эффективному использованию времени.

Разработка индивидуального плана управления временем с учетом личных целей и задач.

Практическое применение полученных знаний и навыков для повышения производительности и достижения поставленных целей.

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

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

**ОПК-1** - Способен ставить и решать научно-технические задачи в сфере своей профессиональной деятельности и новых междисциплинарных направлений с использованием естественно-научных и математических моделей с учетом последних достижений науки и техники;

**ПК-8** - Способен применять методы управления комплексной инженерно-экономической системой, на основе эффективного использования транспортных средств, перегрузочного и складского оборудования, а также информационных технологий, обеспечивая максимально возможную скоростную и сохранную доставку груза от грузоотправителя грузополучателю;

**ПК-9** - Способен применять знания российского и международного рынков, законодательства, специфики портов, терминалов и стандартов перевозок для организации оптимальных условий доставки груза.

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

**Знать:**

Основные принципы тайм-менеджмента и методы эффективного управления временем.

**Уметь:**

Составлять эффективные планы работы и распределения времени.

**Владеть:**

Навыками эффективного планирования и контроля рабочего времени.

**3. Объем дисциплины (модуля).****3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 з.е. (180 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 №3
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	48	48
В том числе:		
Занятия лекционного типа	16	16
Занятия семинарского типа	32	32

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 132 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	<b>Введение в тайм-менеджмент</b> Основные принципы и цели управления временем. Различие между проактивным и реактивным подходами к управлению временем.
2	<b>Техники планирования и приоритизации задач</b> Матрица Эйзенхауэра, метод "Материалы, Важные, Срочные".
3	<b>Управление производительностью и преодоление прокрастинации</b> Техники борьбы с отлаганием задач, установление четких целей и сроков.
4	<b>Организация рабочего пространства</b> Принципы эффективной организации рабочего места, минимализм и уборка рабочего пространства.
5	<b>Управление стрессом и временными ресурсами</b> Техники управления стрессом, психологические аспекты эффективного использования времени.
6	<b>Технологии и инструменты тайм-менеджмента</b> Использование приложений и онлайн-сервисов для организации рабочего времени.
7	<b>Эффективное планирование долгосрочных и краткосрочных целей</b> Составление планов действий и маршрутов достижения поставленных задач.
8	<b>Практические аспекты применения навыков тайм-менеджмента</b> Кейсы и задания для самостоятельного применения полученных знаний в повседневной жизни.

#### 4.2. Занятия семинарского типа.

##### Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	<b>Эффективное использование электронной почты и коммуникаций</b> Стратегии управления электронной почтой, встречами и другими формами коммуникаций для минимизации временных затрат.
2	<b>Самоменеджмент и самодисциплина</b> Развитие навыков самоменеджмента, укрепление самодисциплины и поддержание мотивации для достижения целей.
3	<b>Управление эмоциями и стрессом</b> Понимание влияния эмоций на управление временем, методы контроля эмоций и управления стрессом.
4	<b>Инновационные подходы к тайм-менеджменту</b> Новейшие методы и технологии в области управления временем, их применение и эффективность.
5	<b>Управление мультитаскингом</b> Разбор мифов о мультитаскинге, методы эффективного выполнения нескольких задач одновременно и минимизации ошибок.
6	<b>Тайм-менеджмент и баланс работы и личной жизни</b> Стратегии для поддержания равновесия между работой, учебой и личной жизнью, предотвращение выгорания и сохранение здоровья.
7	<b>Индивидуальные подходы к тайм-менеджменту</b> Адаптация методов управления временем к индивидуальным особенностям, личным предпочтениям и стилю работы.
8	<b>Управление проектами и задачами</b> Методы планирования, организации и контроля выполнения проектов и задач, использование инструментов управления проектами для повышения эффективности и достижения поставленных целей.

#### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Составление личного расписания и плана действий
2	Анализ временных потерь
3	Установка и достижение SMART-целей
4	Изучение и применение методов тайм-менеджмента
5	Развитие навыков делегирования
6	Практика приоритизации задач
7	Разработка стратегий управления стрессом
8	Самооценка и коррекция
9	Подготовка к промежуточной аттестации.
10	Подготовка к текущему контролю.

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

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Тайм-менеджмент: как управлять своим временем более эффективно. Ковалева О.И. Учебное пособие. М.: Издательство Проспект. - 320 с. - ISBN: 978-5-17-121489-4. 2021	НТБ (МИИТ)
2	Личная эффективность: стратегии достижения успеха. Иванова Е.П. Учебное пособие. СПб.: Издательство Питер. - 256 с. - ISBN: 978-5-91121-498-1. 2020	НТБ (МИИТ)
3	Мастерство времени: как достичь максимальной продуктивности. Смирнов А.А. Учебное пособие. М.: Издательство Эксмо. - 384 с. - ISBN: 978-5-04-106932-8. 2019	НТБ (МИИТ)
4	Тайм-менеджмент и самодисциплина: ключи к успеху. Петрова Н.С. Учебное пособие. Киев: Издательство КМ-Букс. - 288 с. - ISBN: 978-617-12-3456-7. 2018	НТБ (МИИТ)
5	Эффективное использование времени: секреты профессионалов. Григорьев Д.В. Учебное пособие. М.: Издательство Эксмо. - 320 с. - ISBN: 978-5-04-107543-5. 2017	НТБ (МИИТ)

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

<http://library.miiit.ru/> - электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ

<http://rzd.ru/> - сайт ОАО «РЖД».

<http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека

Поисковые системы : YANDEX, GOOGLE, MAIL

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

Для проведения занятий по дисциплине необходимо наличие ПО Microsoft Office

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

Для проведения учебных занятий необходима аудитория, оснащенная доской, проектором, экраном и ПК.

9. Форма промежуточной аттестации:

Экзамен в 3 семестре.

10. Оценочные материалы.

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

Авторы:

профессор, доцент, д.н. кафедры  
«Управление транспортным  
бизнесом и интеллектуальные  
системы»

Е.В. Копылова

старший преподаватель кафедры  
«Управление транспортным  
бизнесом и интеллектуальные  
системы»

М.А. Туманов

Согласовано:

Заведующий кафедрой УТБиИС

С.П. Вакуленко

Председатель учебно-методической  
комиссии

Н.А. Андриянова