

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к302) Менеджмент



Третьяк С.Н., канд.
экон. наук, доцент

10.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Тайм-менеджмент

для направления подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Составитель(и): Ст.преподаватель, Щуковская Марина Алексеевна

Обсуждена на заседании кафедры: (к302) Менеджмент

Протокол от 10.06.2021г. № 17

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 01.01.1754 г. №

г. Хабаровск
2022 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
(к302) Менеджмент

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Третьяк С.Н., канд. экон. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
(к302) Менеджмент

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Третьяк С.Н., канд. экон. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
(к302) Менеджмент

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Третьяк С.Н., канд. экон. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
(к302) Менеджмент

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Третьяк С.Н., канд. экон. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Тайм-менеджмент

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2020 № 911

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

| | | | |
|-------------------------|-----|----------------------------|---|
| Часов по учебному плану | 144 | Виды контроля в семестрах: | |
| в том числе: | | экзамены (семестр) | 4 |
| контактная работа | 52 | | |
| самостоятельная работа | 56 | | |
| часов на контроль | 36 | | |

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

| Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>) | 4 (2.2) | | Итого | |
|--|---------|-----|-------|-----|
| | 16 5/6 | | | |
| Неделя | 16 5/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Контроль самостоятельной работы | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого ауд. | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Контактная работа | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Сам. работа | 56 | 56 | 56 | 56 |
| Часы на контроль | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Итого | 144 | 144 | 144 | 144 |

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Введение в тайм-менеджмент: тайм-менеджмент как подсистема управления организацией. Сущность и содержание тайм-менеджмента, его роль в практической деятельности современного менеджера и влияние на деятельность организации. |
| 1.2 | История становления и развития тайм-менеджмента. Инструменты тайм-менеджмента. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени: определение понятия, суть, задачи. Техника хронометража. |
| 1.3 | Поглотители времени, способы минимизация неэффективных расходов времени. Контекстное планирование. Планирование дня. Долгосрочное планирование. Метод структурированного внимания и горизонты планирования. Техника планирования "день-неделя". Двумерные графики как инструмент планирования и контроля в таймменеджменте. Майнд-менеджмент. Работоспособность человека и биоритмы. Правила эффективного отдыха. Методы и способы самонастройки, техника "якорения". Решение больших трудоемких задач. Решение мелких неприятных задач. Стратегии избавления от навязанной срочности и важности. Корпоративный тайм-менеджмент. |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-----------------|--|
| Код дисциплины: | Б1.В.ДВ.02.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Социальная психология |
| 2.1.2 | История (история России, всеобщая история) |
| 2.1.3 | Социология |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Организация мультимодальных перевозок |
| 2.2.2 | Преддипломная практика |

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

Основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.

Уметь:

Эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.

Владеть:

Методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|----------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Лекции | | | | | | |
| 1.1 | Тема 1. Тайм-менеджмент в системе управления организацией Понятие, сущность и содержание тайм - менеджмента, его роль в практической деятельности современного менеджера и влияние на деятельность организации. История становления и развития тайм- менеджмента Инструменты тайм- менеджмента. | 4 | 2 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|------|--------------------|---|--|
| 1.2 | Тема 2.Целеполагание как основа эффективного тайм-менеджмента. Проактивный и реактивный подходы к жизни. Ценности как основа целеполагания. Цели и ключевые области жизни. Методка SMART в определении целей. /Лек/ | 4 | 2 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| 1.3 | Тема 3. Оптимизация расходов времени. Время как стратегический ресурс. Поглотители времени. Классификация расходов времени. Роль расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Определение приоритетности долгосрочных целей и текущих задач. Матрица Эйзенхауэра в расстановке приоритетов.Избавление от навязанной срочности и важности. Стратегии отказа. Делегирование полномочий, как эффективный способ оптимизации времени. /Лек/ | 4 | 2 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| 1.4 | Тема 3. Хронометраж как система учета и контроля времени. Анализ личной эффективности. Сущность, цели и задачи хронометража. Технология хронометража. Проблемы ведения хронометража и способы их преодоления. ABC-хронометраж. /Лек/ | 4 | 2 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| 1.5 | Тема 4. Планирование времени. Роль планирования в системе тайм-менеджмента. Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня. Метод структурированного внимания и горизонты планирования. Техника планирования "день-неделя. Обзор задач в тайм-менеджменте. Инструменты создания обзора. Двумерные графики как инструмент планирования и контроля в тайм- менеджменте. Правила и принципы планирования: 6"П", правило 2-х минут, принцип Парето, принцип 60/40. Майнд -менеджмент. /Лек/ | 4 | 4 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| 1.6 | Тема 5. Личностно-психологические аспекты тайм-менеджмента. Типы личности и время. Работоспособность человека и биоритмы. Правила эффективного отдыха. Методы и способы самонастройки, техника "якорения". Решение трудоемких и мелких задач. Методы и способы самонастройки. Самомотивация. /Лек/ | 4 | 2 | УК-6 | Л1.2Л2.1Л3.1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|----|------|-----------------------|---|--|
| 1.7 | Тема 6. Корпоративный тайм-менеджмент. Необходимость корпоративного внедрения тайм-менеджмента. Предпосылки и определение корпоративного тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент в программе корпоративного университета. Диагностика и аттестация ТМ-навыков. Методика ТМ-аттестации. Корпоративные ТМ-стандарты. /Лек/ | 4 | 2 | УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| Раздел 2. Практические занятия | | | | | | | |
| 2.1 | Тема 1. Тайм-менеджмент в системе управления организацией 1. История становления и развития тайм-менеджмента. 2. Инструменты тайм-менеджмента. /Пр/ | 4 | 4 | УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| 2.2 | Тема 2.Целеполагание как основа эффективного тайм-менежмента. 1.Ценности как основа целеполагания. 2. Методка SMART в определении целей. /Пр/ | 4 | 6 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| 2.3 | Тема 3. Оптимизация расходов времени. 1. Матрица Эйзенхауэра в расстановке приоритетов. 2. Делегирование полномочий, как эффективный способ оптимизации времени. /Пр/ | 4 | 6 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| 2.4 | Тема 4. Планирование времени. 1. Двумерные графики как инструмент планирования и контроля в тайм-менеджменте. 2. Правила и принципы: 6"П", правило 2-х минут, принцип Парето, принцип 60/40. Майнд-менеджмент. /Пр/ | 4 | 6 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| 2.5 | Тема 5. Личностно-психологические аспекты тайм-менеджмента. 1. Определение типологии личности в зависимости от умения упавлять временем. 2. Работоспособность человека и биоритмы. /Пр/ | 4 | 6 | УК-6 | Л1.2Л2.1Л3.1 Э2 | 0 | |
| 2.6 | Тема 6. Корпоративный тайм-менеджмент. 1. Диагностика и аттестация ТМ-навыков. 2. Корпоративные | 4 | 4 | УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |
| Раздел 3. Самостоятельная работа | | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к практическим занятиям /Ср/ | 4 | 18 | УК-6 | Л1.2Л2.1Л3.1 Э2 | 0 | |
| 3.2 | Самостоятельное углубленное изучение отдельных вопросов курса /Ср/ | 4 | 38 | УК-6 | Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 3.3 | /Экзамен/ | 4 | 36 | УК-6 | Л1.2Л2.1 Э2 | 0 | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | |
|--|--|--|--|
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | |
| 6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л1.1 | Архангельский Г. | Корпоративный тайм-менеджмент: энциклопедия решений | Москва: Альпина Паблишерз, 2016, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229830 |
| Л1.2 | Медведева В. Р. | Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: учебное пособие | Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет, 2017, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859 |
| 6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Г.А. Архангельский | Тайм-менеджмент. Полный курс | Москва: Альпина Паблишер, 2016, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985 |
| 6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л3.1 | Ефремова Е. | Эффективный тайм-менеджмент, самоорганизация и формирование правильного отношения к работе: Деловое совершенство (Business Excellence) 2013, N7. | , 2013, |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) | | | |
| Э1 | HR-портал. HR- Сообщество и Публикации | | https://hr-portal.ru/ |
| Э2 | Сайт для специалистов-менеджеров по вопросам управления персоналом | | https://www.hr-director.ru/ |
| 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) | | | |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | | | |
| Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition - Антивирусная защита, контракт 469 ДВГУПС | | | |
| Антиплагиат - Система автоматической проверки текстов на наличие заимствований из общедоступных сетевых источников, контракт 12724018158180000974/830 ДВГУПС | | | |
| АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц.АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372 | | | |
| Free Conference Call (свободная лицензия) | | | |
| Zoom (свободная лицензия) | | | |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | | |
| Компьютерная справочно-информационная система "Консультант Плюс" | | | |
| ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | | | |
| ЭБС «Книгафонд» | | | |
| «Издательство Лань» | | | |
| «ЭБС ЮРАЙТ» | | | |
| ЭБС «ZNANIUM»ЭБС | | | |
| «BOOK.ru» | | | |
| 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | | | |
| Аудитория | Назначение | Оснащение | |
| 201 | Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также | столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС, проектор | |

| Аудитория | Назначение | Оснащение |
|-----------|--|--|
| | для самостоятельной работы | |
| 2602 | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | комплект учебной мебели: столы, стулья, доска |
| 2604 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа | комплект учебной мебели: столы, стулья, доска |
| 343 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по организации изучения дисциплины

Для продуктивного изучения дисциплины и успешного прохождения контрольных испытаний (текущих и промежуточных) студенту рекомендуется:

В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программа дисциплины;
- перечень знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематические планы лекций и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- список основной и дополнительной литературы, а также электронных ресурсов;
- перечень вопросов экзамену.

Процесс изучения дисциплины нужно построить с учётом следующих важных моментов:

- большой объем дополнительных источников информации;
- широчайший разброс научных концепций, точек зрения и мнений по всем вопросам содержания;
- значительный объем нормативного материала, подлежащий рассмотрению;
- существенно ограниченное количество учебных часов, отведенное на изучение дисциплины.

Получив представление об основном содержании темы, необходимо изучить материал с помощью основной и дополнительной литературы. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Учитывая особенности распределения материала дисциплины, рекомендуется следующая последовательность освоения изучаемых тем:

- студент знакомится с основными понятиями и научными представлениями о принципах и способах решения профессиональных задач. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект;
- студент изучает содержательные аспекты решения поставленных задач на реальном практическом материале или приближенной к нему моделируемой ситуации.

Успешно освоить дисциплину и создать базу для сдачи зачета позволит систематическое выполнение учебных заданий в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа представляет собой овладение компетенциями, включающими научные знания, практические умения и навыки во всех формах организации обучения, как под руководством преподавателя, так и без него. При этом необходимо целенаправленное управление самостоятельной деятельностью посредством формулировки темы-проблемы, ее уточнения через план или схему, указания основных и дополнительных источников информации, вопросов и заданий для самоконтроля осваиваемых знаний, заданий для развития необходимых компетенций, посещения консультаций преподавателя.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла. Для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла. Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.