

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Утемов В. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-37.03.01.03\_2019\_101524  
Актуализировано: 22.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Тайм-менеджмент**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	37.03.01 шифр
	Психология ПИ наименование
Направленность (профиль)	3-37.03.01.03 шифр
	Консультативная психология наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра психологии(ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра психологии(ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Втюрина Татьяна Анатольевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	обучение методам организации своей деятельности, навыкам управления важнейшим ресурсом - временем.
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"><li>- помочь осознать, что время это ресурс, которым можно управлять;</li><li>- познакомить с приемами и технологиями тайм-менеджмента;</li><li>- развить организационную компетенцию, предполагающую овладение способами управления и руководства временем;</li><li>- совершенствовать у студентов навыки самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;</li><li>- научить некоторым методам составления планов и управления временем.</li></ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОК-7

Способность к самоорганизации и самообразованию		
Знает	Умеет	Владеет
научные основы, способы, методы и приемы самоорганизации, самообразования и саморазвития на основе учета индивидуально-типологических особенностей	определять научные основы, необходимые способы, методы и приемы самоорганизации, самообразования и саморазвития на основе учета индивидуально-типологических особенностей	навыками определения научных основ, необходимых способов, методов и приемов самоорганизации, самообразования и саморазвития на основе учета индивидуально-типологических особенностей

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение в дисциплину "Тайм-менеджмент"	ОК-7
2	Целеполагание	ОК-7
3	Планирование времени	ОК-7
4	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-7

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения) 1 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1	1	144	4	82	36	10	26	0	62		1	
Заочная форма обучения	1	1	144	4	8.5	8	0	8	0	135.5		1	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в дисциплину "Тайм-менеджмент"»</b>		<b>34.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Природа времени. Время как ресурс и цель	2.00
Л1.2	Инвентаризация и анализ времени	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Понятие и составляющие эффективного тайм-менеджмента	2.00
П1.2	Время как стратегический ресурс	2.00
П1.3	Основные методы инвентаризации времени	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Время как стратегический ресурс	12.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	12.00
<b>Раздел 2 «Целеполагание»</b>		<b>50.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Ключевые аспекты целеполагания	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Жизненные ценности в личной и профессиональной жизни	2.00
П2.2	Поиск и формулирование цели	2.00
П2.3	Технологии постановки целей	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Жизненные ценности в личной и профессиональной жизни	8.00
С2.2	Поиск и формулирование цели	10.00
С2.3	Технологии постановки целей	8.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
<b>Раздел 3 «Планирование времени»</b>		<b>56.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Принципы и правила планирования	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П3.1	Приоритетное планирование	2.00
П3.2	Контекстное планирование и создание эффективного обзора задач	2.00
П3.3	Способы повышения личной эффективности. Делегирование.	2.00
П3.4	Сущность планирования рабочего времени. Золотые пропорции планирования времени	2.00
П3.5	Инструменты организации времени	6.00
<b>Самостоятельная работа</b>		

С3.1	Этапы планирования времени	6.00
С3.2	Делегирование полномочий	6.00
С3.3	Мотивация в тайм-менеджменте	8.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	17.50
<b>Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
34.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР4.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>144.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в дисциплину "Тайм-менеджмент"»</b>		<b>18.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Природа времени. Время как ресурс и цель	
Л1.2	Инвентаризация и анализ времени	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Понятие и составляющие эффективного тайм-менеджмента	2.00
П1.2	Время как стратегический ресурс	
П1.3	Основные методы инвентаризации времени	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Время как стратегический ресурс	16.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Целеполагание»</b>		<b>50.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Ключевые аспекты целеполагания	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Жизненные ценности в личной и профессиональной жизни	
П2.2	Поиск и формулирование цели	
П2.3	Технологии постановки целей	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Жизненные ценности в личной и профессиональной жизни	16.00
С2.2	Поиск и формулирование цели	16.00
С2.3	Технологии постановки целей	16.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Планирование времени»</b>		<b>72.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Принципы и правила планирования	
<b>Семинары, практические занятия</b>		

ПЗ.1	Приоритетное планирование	2.00
ПЗ.2	Контекстное планирование и создание эффективного обзора задач	
ПЗ.3	Способы повышения личной эффективности. Делегирование.	
ПЗ.4	Сущность планирования рабочего времени. Золотые пропорции планирования времени	
ПЗ.5	Инструменты организации времени	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Этапы планирования времени	16.00
СЗ.2	Делегирование полномочий	26.00
СЗ.3	Мотивация в тайм-менеджменте	26.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
34.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР4.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>144.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).



## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г.А. Архангельский. - 3-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 311 с. - ISBN 978-5-9614-1881-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. - Краснодар : КубГТУ, 2019. - 319 с. - ISBN 978-5-8333-0895-0 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151188> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

3) Медведева, В. Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем : учебное пособие / В.Р. Медведева. - Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017. - 92 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7882-2266-0 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

4) Бакирова, Г. Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом : учебное пособие / Г.Х. Бакирова. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 591 с. - (Magister). - ISBN 978-5-238-01437-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118124/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Малышева, О. В. Тайм-менеджмент: в обществе, на предприятии и в личной жизни : учебное пособие / О. В. Малышева, О. А. Зюрина. - Самара : СамГУПС, 2019. - 86 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/145831> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Петренко, Е. С. Современные инструменты тайм-менеджмента : учебное пособие / Е.С. Петренко, Л.В. Шабалтина, А.В. Варламов. - Москва : Креативная экономика, 2019. - 86 с. : ил. - Библиогр.: с. 82 - 83. - ISBN 978-5-91292-294-7 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599621/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Дрожжин, Л. П. Мотивация и стимулирование деятельности человека в менеджменте / Л.П. Дрожжин. - Москва : Лаборатория книги, 2012. - 154 с. - ISBN 978-5-504-00278-1 : Б. ц. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=141240/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

4) Архангельский, Глеб Алексеевич. Формула времени. Тайм-менеджмент на Outlook 2007 / Глеб Архангельский. - 4-е изд. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2009. - 212 с., [14] л. цв. ил., табл. : ил., табл. ; 21 см. - ISBN 978-5-91657-003-8 : 385.14 р. - Текст : непосредственный.

5) Ричи, Шейла. Управление мотивацией : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 062100 "Управление персоналом", 061100 "Менеджмент организации", 020400 "Психология" / Ш. Ричи, П. Мартин. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 399 с. : ил. - (Зарубежный учебник). - Библиогр.: с. 396-397. - Пер. изд. : Motivation management / Ritchie, Martin. - ISBN 978-5-238-01510-1 : 250.00 р. - Текст : непосредственный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-37.03.01.03](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-37.03.01.03)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
НОУТБУК HP 255 (HD) 15,6"
Проектор BenQ MP730

### Учебно-наглядное пособие

Перечень используемого оборудования
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА "LIFEMENTOR"

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=101524](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=101524)