

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

Утверждаю  
Директор/Декан Игошина Ю. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-45.03.01.51\_2019\_103778  
Актуализировано: 17.04.2021

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

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	45.03.01 шифр
	Филология наименование
Направленность (профиль)	3-45.03.01.51 шифр
	Отечественная филология (русский язык и литература) наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра русского языка, культуры речи и методики обучения (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра русского языка, культуры речи и методики обучения (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Вылегжанина Светлана Юрьевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Научиться рационально использовать ресурс времени, действовать эффективно и добиваться успеха, научившись правильно планировать свою деятельность, управлять своими задачами и делами (как долгосрочными, так и краткосрочными), расставлять приоритеты, ставить перед собой цели и достигать их, распределять свою рабочую нагрузку, находя время и для работы, и для отдыха, и для самообразования.
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у студентов знаний о теоретических основах тайм-менеджмента.</li> <li>2. Формирование понимания о рациональном использовании ресурса времени в жизни и необходимости увеличивать свою проактивность.</li> <li>3. Формирование умений работать в команде, быстро принимать учебные задачи (индивидуальные, групповые) и распределять участки работы между членами команды, правильно формулировать цели, планировать свои дела, расставлять приоритеты.</li> <li>4. Формирование умений эффективной коммуникации в межличностной и деловой сферах общения.</li> <li>5. Формирование представления о необходимости самообразования и саморазвития в течение всей жизни.</li> </ol>

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

#### Компетенция ОК-7

способность к самоорганизации и самообразованию		
Знает	Умеет	Владеет
принципы и способы самоорганизации и самообразования.	осуществлять самоорганизацию и самообразование	навыками самоорганизации и самообразования

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

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Целеполагание	ОК-7
2	Планирование	ОК-7
3	Оптимизация расходов времени и саморазвитие	ОК-7
4	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-7

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	2 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	2	72	2	41	18	0	18	0	31		2	
Заочная форма обучения	1	1	72	2	4.5	4	2	2	0	67.5		1	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Целеполагание»</b>		<b>19.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Тайм-менеджмент как система	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Ценности как основа целеполагания	2.00
П1.2	Цели и ключевые области жизни	2.00
П1.3	Тайм-менеджмент как система	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Тайм-менеджмент за рубежом	2.00
С1.2	История становления тайм-менеджмента в России	1.00
С1.3	Мемуарник	1.00
С1.4	Список достижений. Призвание	
С1.5	Цели и ключевые области жизни	
С1.6	Технологии визуализации будущего	2.00
С1.7	Карта долгосрочных целей	
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	7.00
<b>Раздел 2 «Планирование»</b>		<b>20.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Планирование дня. Жесткие и гибкие дела. Приоритеты	2.00
П2.2	Методы и приёмы учёта времени. Анализ эффективности дня.	2.00
П2.3	Контекстное планирование	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Планирование дня	1.00
С2.2	Хронометраж. Бюджетирование разных видов деятельности	1.00
С2.3	Выявление своих поглотителей времени, меры по их устранению	1.00
С2.4	Матрица Эйзенхауэра	1.00
С2.5	Контексты в учебной деятельности	2.00
С2.6	Планирование при написании проектов и курсовых работ	1.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	7.00
<b>Раздел 3 «Оптимизация расходов времени и саморазвитие»</b>		<b>29.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П3.1	Учёт индивидуальных особенностей и биоритмов в распределении рабочей нагрузки	2.00
П3.2	Самомотивация. Создание полезных привычек. Эффективный отдых	2.00

ПЗ.3	Стратегии эффективной коммуникации	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Учёт индивидуальных психологических особенностей в тайм-менеджменте	2.00
СЗ.2	Влияние биоритмов на распределение рабочей нагрузки	2.00
СЗ.3	Методы управления стрессами	1.00
СЗ.4	Стратегии и тактики коммуникации	2.00
СЗ.5	Деловая коммуникация. Деловой этикет	2.00
СЗ.6	Имидж и самопрезентация	2.00
СЗ.7	Этапы подготовки к публичному выступлению	3.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	Контактная внеаудиторная работа	8.50
<b>Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З4.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР4.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>72.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Целеполагание»</b>		<b>23.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Тайм-менеджмент как система	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Ценности как основа целеполагания	
П1.2	Цели и ключевые области жизни	1.00
П1.3	Тайм-менеджмент как система	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Тайм-менеджмент за рубежом	4.00
С1.2	История становления тайм-менеджмента в России	2.00
С1.3	Мемуарник	2.00
С1.4	Список достижений. Призвание	2.00
С1.5	Цели и ключевые области жизни	4.00
С1.6	Технологии визуализации будущего	2.00
С1.7	Карта долгосрочных целей	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Планирование»</b>		<b>23.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Планирование дня. Жесткие и гибкие дела. Приоритеты	1.00
П2.2	Методы и приёмы учёта времени. Анализ эффективности дня.	
П2.3	Контекстное планирование	
<b>Самостоятельная работа</b>		

C2.1	Планирование дня	4.00
C2.2	Хронометраж. Бюджетирование разных видов деятельности	4.00
C2.3	Выявление своих поглотителей времени, меры по их устранению	4.00
C2.4	Матрица Эйзенхауэра	2.00
C2.5	Контексты в учебной деятельности	4.00
C2.6	Планирование при написании проектов и курсовых работ	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Оптимизация расходов времени и саморазвитие»</b>		<b>22.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Учёт индивидуальных особенностей и биоритмов в распределении рабочей нагрузки	
ПЗ.2	Самомотивация. Создание полезных привычек. Эффективный отдых	
ПЗ.3	Стратегии эффективной коммуникации	
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Учёт индивидуальных психологических особенностей в тайм-менеджменте	2.00
СЗ.2	Влияние биоритмов на распределение рабочей нагрузки	2.00
СЗ.3	Методы управления стрессами	2.00
СЗ.4	Стратегии и тактики коммуникации	6.00
СЗ.5	Деловая коммуникация. Деловой этикет	2.00
СЗ.6	Имидж и самопрезентация	2.00
СЗ.7	Этапы подготовки к публичному выступлению	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	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>72.00</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) Фалеева, Лия Владимировна. Тайм-менеджмент : учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и всех форм обучения / Л. В. Фалеева ; ВятГУ. ИЭМ, ФМиС, каф. ГМУ. - Киров : ВятГУ, 2020. - 92 с. - ISBN 978-5-98228-224-8 : Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 29.01.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

3) 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.

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

1) 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.

2) 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.

3) Кеннеди, Д. Жесткий тайм-менеджмент: возьмите свою жизнь под контроль / Д. Кеннеди. - 6-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-9614-7076-5 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495610/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Цибульникова, В. Е. Тайм-менеджмент в образовании : учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова. - Москва : МПГУ, 2016. - 32 с. - ISBN 978-5-4263-0397-3 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469583/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Тарасов, Константин Николаевич. Тайм-менеджмент : учебное наглядное пособие для всех направлений подготовки / К. Н. Тарасов ; ВятГУ, ИГСН, ФИПНК, каф. ИСиПН. - Киров : ВятГУ, 2021. - 32 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

### **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=3-45.03.01.51](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-45.03.01.51)
- 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 Acer AS5749
ПРОЕКТОР CASIO XJ-F210WN
ЭКРАН ПРОЕКЦИОННЫЙ DIGIS DSOB-1106

**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=103778](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=103778)