

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии

В.В. Мацуя

Рабочая программа дисциплины

**Тайм-менеджмент**

по направлению подготовки

**39.03.03 Организация работы с молодежью**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Социально-гуманитарные технологии сопровождения молодежных инициатив»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2025**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
Е.Ю. Ливенцова

Председатель УМК  
М.А. Подойницина

Томск – 2025

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

– УК-7 – Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– ПК-1 – Способен организовывать мероприятия в сфере молодежной политики.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-6.1. Распределяет время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач;

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности;

ИПК-1.1. Формирует, обобщает, систематизирует аналитическую и статистическую информацию о состоянии сферы молодежной политики и реализации услуг (работ) по организации мероприятий в сфере молодежной политики.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- формирование общих представлений о сущности и типах управления временем;
- совершенствование навыков управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности;
- повышение личной эффективности и освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени.

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 2, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

– практические занятия: 28 ч. (в том числе практическая подготовка 14 ч.).

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

### **Раздел 1. Введение в тайм-менеджмент**

Тема 1. Основы тайм-менеджмента.

Актуальность изучения тайм-менеджмента в современных условиях. Основные понятия, задачи и функции тайм-менеджмента

Тема 2. Значение тайм-менеджмента в планировании учебного и рабочего процесса  
**Раздел 2. Персональная эффективность**

Тема 2.1. «Поглотители времени». Способы минимизации неэффективных расходов времени.

Тема 2.2. Феномен «целеполагания». Принципы целеполагания.

Тема 2.3. Мотивация и самомотивация в тайм-менеджменте. Разбор специфики феномена мотивации и внешних и внутренних факторов ее формирования

Тема 2.4. Инструменты и методы планирования и распределения времени.

Тема 2.5. Организация личного времени. Анализ личной эффективности.

Классификация расходов времени. Техники и приемы тайм-менеджмента.

Тема 2.6. Отдых как условие успешного тайм-менеджмента.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения индивидуальных заданий, написания эссе, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» – <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

Зачет в первом семестре проводится в устной форме по билетам. Билет содержит теоретический вопрос и два практических. Продолжительность зачета 1,5 часа.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» – <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

а) Электронный учебный курс по дисциплине в среде электронного обучения - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=5082>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

### **Основная литература**

1. Кулов С.К. Тайм-менеджмент: принципы эффективной организации работы руководителя / С.К. Кулов - Владикавказ : Терские ведомости , 2015. – 289 с.

2. Петрова Т.Э. Организация работы с молодежью: учебное пособие / Т. Э. Петрова, И. Э. Петрова - Москва : Альфа-М [и др.] , 2015. – 207 с.

3. Парабеллум А.А. Прорыв! 11 лучших тренингов по личностному росту / А.А. Парабеллум, Н.С. Мрочковский, А.И. Толкачев и др. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер , 2013. – 350 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Аверина А.Ж. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева / А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И. А. Васильева и др. - Москва : Смысл , 2011. – 679 с.

2. Глухова Е.С. Тайм-менеджмент: личная эффективность. Учебно-методическое пособие / Е.С. Глухова - Томск : Томский государственный университет , 2012. – 62 с.

3. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. Учебное пособие / Е.А. Горбатова – СПб.: Речь, 2008. - 317 с.

1. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://trepsy.net>
2. Психолог. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru>
3. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия [Электронный ресурс] / Леванова Е.А., Телегина И.О., Волошина А.Г. и др. - СПб: Питер. – 2012. – 144 с. - Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/igra-v-treninge-vozmozhnosti-igrovogo-vzaimodejstviya-read-296823-1.html>

### **13. Перечень информационных технологий**

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
- |   |     |   |
|---|-----|---|
| – Электронный каталог Научной библиотеки  | ТГУ | – |
| <a href="http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&amp;theme=system">http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&amp;theme=system</a> |     |   |
| – Электронная библиотека (репозиторий)  | ТГУ | – |
| <a href="http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index">http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index</a>                           |     |   |
| – ЭБС Лань – <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>  |     |   |
| – ЭБС Консультант студента – <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>  |     |   |
| – Образовательная платформа Юрайт – <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>   |     |   |
| – ЭБС ZNANIUM.com – <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>   |     |   |
| – ЭБС IPRbooks – <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>  |     |   |

### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

### **15. Информация о разработчиках**

Асютина Оксана Николаевна, кафедра общей и педагогической психологии, факультет психологии НИ ТГУ, старший преподаватель.