

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макушев Андрей Евгеньевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.06.2023 11:37:19  
Уникальный проприетарный ключ:  
4c46f2d9ddd3fafb9e57683d11e5a4257b6ddfe

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Чувашский государственный аграрный университет"

(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

Кафедра Экономики, менеджмента и агроконсалтинга

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной  
и научной работе



Л.М. Корнилова

14.06.2023 г.

**Б1.В.08**

**Управление карьерой и тайм-менеджмент**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) Налоги и налогообложение

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144

в том числе:

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 123

часов на контроль 9

Виды контроля:

экзамен

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс              | 1   |     | Итого |     |
|-------------------|-----|-----|-------|-----|
|                   | УП  | РП  |       |     |
| Вид занятий       |     |     |       |     |
| Лекции            | 6   | 6   | 6     | 6   |
| Практические      | 6   | 6   | 6     | 6   |
| В том числе инт.  | 6   | 6   | 6     | 6   |
| Итого ауд.        | 12  | 12  | 12    | 12  |
| Контактная работа | 12  | 12  | 12    | 12  |
| Сам. работа       | 123 | 123 | 123   | 123 |
| Часы на контроль  | 9   | 9   | 9     | 9   |
| Итого             | 144 | 144 | 144   | 144 |

Программу составил(и):

*канд. экон. наук, доц., Абросимова М.С.*

При разработке рабочей программы дисциплины (модуля) "Управление карьерой и тайм-менеджмент" в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954).

2. Учебный план: Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) Налоги и налогообложение, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ от 14.06.2023 г., протокол № 17.

Рабочая программа дисциплины (модуля) проходит согласование с использованием инструментов электронной информационно-образовательной среды Университета.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Абросимова М.С.

Заведующий выпускающей кафедрой Алексеева Н.В.

Председатель методической комиссии факультета Филиппова С.П.

Директор научно-технической библиотеки Викторова В.А.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ |                                                                         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                         | Цель изучения дисциплины заключается в освоении обучающимися            |
| 1.2                         | теоретических основ, сущности управления временем, принципах и способах |
| 1.3                         | управления временным ресурсом в профессиональной деятельности,          |
| 1.4                         | взаимодействия с работодателем, адаптации к рынку труда и формированию  |
| 1.5                         | компетенций, необходимых для трудоустройства и построения карьеры,      |
| 1.6                         | способностей к самоорганизации и самообразованию.                       |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП |                                                                                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОПОП:                 | Б1.В                                                                                                  |
| 2.1                                 | Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                 |
| 2.2                                 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1                               | Психология и педагогика                                                                               |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                                                                                                |  |
| УК-3.1 Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия, основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии                                   |  |
| УК-3.2 Умеет: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе, применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды |  |
| УК-3.3 Имеет навыки: социального взаимодействия и работы в команде                                                                                                                                                       |  |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни                                                                        |  |
| УК-6.1 Знает: основные приемы эффективного управления собственным временем, основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни                                                      |  |
| УК-6.2 Умеет: эффективно планировать и контролировать собственное время, использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения                                                                                  |  |
| УК-6.3 Имеет навыки: управления собственным временем, технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний                                                                    |  |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|       |                                                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1   | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                 |
| 3.1.1 | - основные приемы эффективного управления собственным временем, основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни;                                                      |
| 3.1.2 | - основные приемы и нормы социального взаимодействия, основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии;                                   |
| 3.1.3 | - содержание процесса формирования целей профессионального и личностного развития, способы его реализации при решении профессиональных                                                                        |
| 3.1.4 | задач, подходы и ограничения при использовании творческого потенциала.                                                                                                                                        |
| 3.2   | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                 |
| 3.2.1 | - эффективно планировать и контролировать собственное время, использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения;                                                                                  |
| 3.2.2 | - устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе, применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды; |
| 3.2.3 | - формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их самореализации с учётом индивидуально-личностных особенностей и                                                                    |
| 3.2.4 | возможностей использования творческого потенциала.                                                                                                                                                            |
| 3.3   | <b>Иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>                                                                                                                                                                |
| 3.3.1 | - управления собственным временем, технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний;                                                                           |
| 3.3.2 | - социального взаимодействия и работы в команде;                                                                                                                                                              |
| 3.3.3 | - владения приемами и технологиями формирования целей саморазвития и их самореализации, критической оценки результатов деятельности по решению                                                                |
| 3.3.4 | профессиональных задач и использованию творческого потенциала.                                                                                                                                                |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                               |                |       |                                              |                                        |            |             |                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|----------------------------------------------|----------------------------------------|------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
| Наименование разделов и тем /вид занятия/                                   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции                                  | Литература                             | Инте ракт. | Прак. подг. | Примечание                                                |
| <b>Раздел 1. Сущность, развитие и управление карьерой</b>                   |                |       |                                              |                                        |            |             |                                                           |
| Тема 1. Понятие, виды и стадии карьеры /Лек/                                | 1              | 0     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           |                                                           |
| Тема 1. Понятие, виды и стадии карьеры /Пр/                                 | 1              | 0     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           |                                                           |
| Тема 1. Понятие, виды и стадии карьеры /Ср/                                 | 1              | 12    | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           | Обсуждение, сообщение, доклад, эссе.                      |
| Тема 2. Самооценка и профессиональная ориентация /Лек/                      | 1              | 2     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 2          | 0           | Проблемная лекция                                         |
| Тема 2. Самооценка и профессиональная ориентация /Пр/                       | 1              | 2     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 2          | 0           | Дискуссия                                                 |
| Тема 2. Самооценка и профессиональная ориентация /Ср/                       | 1              | 12    | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           | Опрос, обсуждение, сообщение, доклад, творческие задания. |
| Тема 3. Технология планирования карьеры /Лек/                               | 1              | 0     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           |                                                           |
| Тема 3. Технология планирования карьеры /Пр/                                | 1              | 0     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           |                                                           |
| Тема 3. Технология планирования карьеры /Ср/                                | 1              | 12    | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           | Опрос, обсуждение, сообщение, доклад, творческие задания. |
| Тема 4. Развитие и система управления карьерой в современных условиях /Лек/ | 1              | 2     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           |                                                           |
| Тема 4. Развитие и система управления карьерой в современных условиях /Пр/  | 1              | 2     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           |                                                           |
| Тема 4. Развитие и система управления карьерой в современных условиях /Ср/  | 1              | 12    | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           | Опрос, обсуждение, сообщение, доклад, творческие задания. |
| Тема 5. Организационное управление карьерой /Лек/                           | 1              | 0     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0          | 0           |                                                           |

|                                                                                             |   |    |                                              |                                        |   |   |                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----------------------------------------------|----------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------|
| Тема 5. Организационное управление карьерой /Пр/                                            | 1 | 0  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |                                                           |
| Тема 5. Организационное управление карьерой /Ср/                                            | 1 | 12 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 | Творческие задания, тестирование.                         |
| <b>Раздел 2. Тайм-менеджмент: управление временем</b>                                       |   |    |                                              |                                        |   |   |                                                           |
| Тема 6. Сущность и содержание системы тайм-менеджмента /Лек/                                | 1 | 0  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |                                                           |
| Тема 6. Сущность и содержание системы тайм-менеджмента /Пр/                                 | 1 | 0  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |                                                           |
| Тема 6. Сущность и содержание системы тайм-менеджмента /Ср/                                 | 1 | 12 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 | Обсуждение, сообщение, доклад, эссе.                      |
| Тема 7. Время в управленческой деятельности и принципы его эффективного использования /Лек/ | 1 | 2  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |                                                           |
| Тема 7. Время в управленческой деятельности и принципы его эффективного использования /Пр/  | 1 | 2  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 2 | 0 | Деловая игра                                              |
| Тема 7. Время в управленческой деятельности и принципы его эффективного использования /Ср/  | 1 | 18 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 | Опрос, обсуждение, сообщение, доклад, творческие задания. |
| Тема 8. Методы рационализации времени современного менеджера /Лек/                          | 1 | 0  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |                                                           |
| Тема 8. Методы рационализации времени современного менеджера /Пр/                           | 1 | 0  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |                                                           |
| Тема 8. Методы рационализации времени современного менеджера /Ср/                           | 1 | 18 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 | Опрос, обсуждение, сообщение, доклад, творческие задания. |
| Тема 9. Тайм-менеджмент как важный инструмент организационного развития /Лек/               | 1 | 0  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |                                                           |
| Тема 9. Тайм-менеджмент как важный инструмент организационного развития /Пр/                | 1 | 0  | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |                                                           |
| Тема 9. Тайм-менеджмент как важный инструмент организационного развития /Ср/                | 1 | 15 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 | Творческие задания, тестирование.                         |
| <b>Раздел 3. Контроль</b>                                                                   |   |    |                                              |                                        |   |   |                                                           |

|           |   |   |                                              |                                        |   |   |  |
|-----------|---|---|----------------------------------------------|----------------------------------------|---|---|--|
| /Экзамен/ | 1 | 9 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3<br>УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | 0 | 0 |  |
|-----------|---|---|----------------------------------------------|----------------------------------------|---|---|--|

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Примерный перечень вопросов к зачету

Не предусмотрено учебным планом.

### 5.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Понятия «Карьера» и «Управление карьерой». Основные подходы к изучению карьеры.
2. Карьера как один из ключевых процессов саморазвития.
3. Основы процесса построения карьеры.
4. Виды карьеры. Гендерные факторы построения карьеры.
5. Личностные качества необходимые для карьерного развития
6. Этапы жизни и стадии карьеры.
7. Типы карьерного развития служащего
8. Особенности карьерного развития управленца
9. Самореализация и карьера: сходство и отличие
10. Самоорганизация в карьерном процессе
11. Влияние карьерной среды на развитие личности
12. Самооценка как первая ступень развития карьеры.
13. Тестирование как метод самооценки.
14. Оценка способностей и личных качеств. Анализ сильных и слабых сторон.
15. Направления профессиональной ориентации.
16. Типы личностной ориентации при выборе карьеры.
17. Профессиограмма: анализ и требования к формированию. Применение профессиограмм.
18. Профессиональные стандарты и их использование для планирования карьеры
19. Основные способы продвижения по карьерной лестнице.
20. Индивидуальное планирование карьеры Карьерограмма.
21. Схемы замещения должностей. Ротация.
22. Резерв персонала на выдвижение. Порядок формирования и учета.
23. Проблемы планирования карьеры.
24. Анализ сильных и слабых сторон.
25. Эффективная система управления карьерой как конкурентное преимущество в условиях рыночной экономики.
26. Модели управления: японская, американская, европейская.
27. Карьера в условиях кризисных явлений в экономике.
28. Резюме как инструмент развития карьеры (в т.ч. на английском).
29. Конкурсы профессионального мастерства и научно-практические конференции как инструмент развития карьеры
30. Международные стажировки и волонтерская деятельность как инструмент развития карьеры
31. Зарубежный опыт управления служебной карьерой.
32. Система управления карьерой по Э. Мэйо.
33. Понятие и цели организационного управления карьерой. Связь карьеры с жизненным циклом развития
34. Карьера как инструмент мотивации самосовершенствования
35. Политика управления карьерой.
36. Инвестирование в карьеры индивидов.
37. Кадровый резерв.
38. Цели и задачи тайм-менеджмента. Роль тайм-менеджмента в самоорганизации.
39. Истоки тайм-менеджмента в зарубежной теории и практике.
40. Целеполагание в тайм-менеджменте.
41. Основные идеи современного таймменеджмента.
42. Истоки тайм-менеджмента в теории и практике российских исследователей в области управления.
43. Категория «время» в менеджменте.
44. Роль фактора времени в деятельности менеджера.
45. Время и реализация управленческих функций.
46. Типичные ошибки в процессе управления временем, их анализ.
47. Основные принципы эффективного использования времени.
48. Правила личной организованности и их роль в эффективной деятельности.
49. Самоменеджмент.
50. Значение, особенности и виды принимаемых решений (в управлении проектами).
51. Процесс принятия решений и таймменеджмент.
52. Методы принятия решений и влияние на них принципов тайм-менеджмента.
53. Основы эффективного управления временем.
54. Система планирования личного труда.
55. Техника планирования личного времени.
56. План и распорядок дня.

|     |                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| 57. | Виды тайм-менеджмента, их характеристика.                                      |
| 58. | Личный тайм-менеджмент, его характеристика.                                    |
| 59. | Личный тайм-менеджмент и производительность труда                              |
| 60. | Тайм менеджмент как основа совершенствования процесса изменений в организации. |
| 61. | Логика внедрения корпоративного тайм-менеджмента.                              |
| 62. | Корпоративный стандарт организации времени персонала.                          |
| 63. | Место тайм-менеджмента в системе управления бизнесом.                          |
| 64. | Понятие «карьера», её роль в повышении эффективности                           |

### 5.3. Тематика курсовых работ (курсовых проектов)

Не предусмотрено учебным планом.

### 5.4. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Темы рефератов

1. Карьера как процесс личностного и профессионального развития человека.
2. Выбор карьеры: сущность и характеристики.
3. Планирование карьеры: сущность, характеристики
4. Реализация карьеры: сущность, характеристики.
5. Анализ и коррекция карьеры: сущность, характеристики.
6. Профессионализм: психологическое, управленческое и операциональное содержание.
7. Профессионализм и карьера.
8. Карьерный потенциал личности.
9. Карьерное пространство человека.
10. Технология самомаркетинга.
11. Персональное резюме как средство самомаркетинга, техника его составления.
12. Повороты и кризисы карьеры: сущность и причины.
13. Стратегии поведения работника в ситуациях поворота и кризиса карьеры.
14. Потеря работы и карьера.
15. Адаптация к новому месту работы
16. Технология индивидуального консультирования по карьере.
17. Технология группового консультирования по карьере.
18. Особенности управления карьерой менеджеров.
19. Специфика управления карьерой молодых специалистов.
20. Гендерные аспекты развития карьеры.
21. Управление карьерой отдельных категорий работников.
22. История становления тайм-менеджмента в России.
23. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.
24. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени.
25. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени.
26. Анализ личной эффективности. Классификация расходов времени.
27. Контекстное планирование.
28. Метод структурированного внимания и горизонты планирования.
29. Система планирования на основе метода структурированного внимания.
30. Суть обзора задач в тайм-менеджменте, инструменты создания обзора.
31. Расстановка приоритетов в тайм-менеджменте.
32. Закон Парето. Использование принципа 80/20 при организации планирования личного времени.
33. ABC-хронометраж. Приоритезация задач на этапе учета расходов времени.
34. Грамотное распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективной работы.
35. Работоспособность человека и биоритмы. Влияние суточных ритмов на распределение рабочей нагрузки.
36. Правила организации эффективного отдыха.
37. Методы самонастройки на решение задач.
38. Самомотивация как эффективное решение больших трудоемких задач.
39. Лень и повышение личной эффективности.
40. Корпоративный тайм-менеджмент.
41. Корпоративные ТМ-стандарты.
42. Гибкое и жесткое планирование времени на MS Outlook.
43. Базовые навыки тайм-менеджмента.
44. Причины неэффективности в организации личного времени.
45. Принципы текущего планирования.
46. «Матрица Эйзенхауэра».
47. Многозадачность как инструмент менеджмента.
48. Преимущества и основные принципы делегирования.
49. Психологические причины неэффективного тайм- менеджмента.
50. Мозговой штурм в практике тайм- менеджмента.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

| 6.1.1. Основная литература                                                |                                                                                                                                                              |                                                                               |                                |                    |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|
|                                                                           | Авторы, составители                                                                                                                                          | Заглавие                                                                      | Издательство, год              | Колич-во           |
| Л1.1                                                                      | Резник С. Д.,<br>Игошина И. А.,<br>Резник С. Д.                                                                                                              | Студент вуза: технология обучения и профессиональной карьеры: учебное пособие | М.: Инфра-М, 2011              | 20                 |
| Л1.2                                                                      | Архангельский Г. А.,<br>Лукашенко М. А.,<br>Телегина Т. В.,<br>Бехтерев С. В.                                                                                | Тайм-менеджмент: учебное пособие                                              | Москва: Альпина Паблишер, 2016 | Электронный ресурс |
| 6.1.2. Дополнительная литература                                          |                                                                                                                                                              |                                                                               |                                |                    |
|                                                                           | Авторы, составители                                                                                                                                          | Заглавие                                                                      | Издательство, год              | Колич-во           |
| Л2.1                                                                      |                                                                                                                                                              | Управление персоналом: бизнес-курс. MBA                                       | М.: Челнокова Т. Е., 2005      | 0                  |
| Л2.2                                                                      |                                                                                                                                                              | Управление персоналом: инструменты руководителя                               | М.: Равновесие, 2004           | 0                  |
| Л2.3                                                                      | Кафидов В. В.                                                                                                                                                | Управление персоналом: учебное пособие                                        | СПб.: Питер, 2009              | 0                  |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" |                                                                                                                                                              |                                                                               |                                |                    |
| Э1                                                                        | Министерство сельского хозяйства Чувашской Республики                                                                                                        |                                                                               |                                |                    |
| Э2                                                                        | Министерство сельского хозяйства Российской Федерации                                                                                                        |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения                                   |                                                                                                                                                              |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.1                                                                   | ОС Windows XP                                                                                                                                                |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.2                                                                   | SuperNovaReaderMagnifier                                                                                                                                     |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.3                                                                   | BusinessStudio 4.0                                                                                                                                           |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.4                                                                   | Visio 2016                                                                                                                                                   |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.5                                                                   | VisualStudio 2015                                                                                                                                            |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.6                                                                   | GIMP                                                                                                                                                         |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.7                                                                   | MozillaFirefox                                                                                                                                               |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.8                                                                   | MozillaThinderbird                                                                                                                                           |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.9                                                                   | 7-Zip                                                                                                                                                        |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.10                                                                  | Справочная правовая система КонсультантПлюс                                                                                                                  |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.11                                                                  | Электронный периодический справочник «Система Гарант»                                                                                                        |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.12                                                                  | OfficeStandard 2010                                                                                                                                          |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.13                                                                  | LibreOffice                                                                                                                                                  |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.14                                                                  | ОС Windows Vista                                                                                                                                             |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.15                                                                  | ОС Windows 7                                                                                                                                                 |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.16                                                                  | ОС Windows 8                                                                                                                                                 |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.17                                                                  | ОС Windows 10                                                                                                                                                |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.18                                                                  | Ubuntu (Mint)                                                                                                                                                |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.19                                                                  | OpenOffice 4.1.1                                                                                                                                             |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.1.20                                                                  | медиапроигрыватель VLC                                                                                                                                       |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем                           |                                                                                                                                                              |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.2.1                                                                   | Национальная электронная библиотека. Доступ посредством использования сети «Интернет» на 32 терминала доступа. <a href="https://нэб.рф/">https://нэб.рф/</a> |                                                                               |                                |                    |
| 6.3.2.2                                                                   | Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ». Полнотекстовый, обновляемый. Доступ по локальной сети академии                                        |                                                                               |                                |                    |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.3 | Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> ». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a> |
| 6.3.2.4 | Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM. Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                                                                                      |
| 6.3.2.5 | Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»). Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>                                          |
| 6.3.2.6 | Электронная библиотечная система издательства «Лань». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                                                                           |

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Вид работ | Назначение                           | Оснащенность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-----------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57а       |           | Учебная аудитория                    | Стол преподавателя (1 шт.), столы ученические (23 шт.), стулья (53 шт.), стул преподавателя (1 шт.), доска (1 шт.), трибуна (1 шт.), демонстрационное оборудование (проекционный экран LUMIEN (1 шт.), проектор Acer (6 шт.), моноблок Acer Aspire C22-963 (1шт.)) и учебно-наглядные пособия                                                  |
| 123       |           | Помещение для самостоятельной работы | Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (19 шт.), столы (17 шт.), компьютерный стол 6-и местный (3 шт.), стулья ученические (34 шт.), стулья п/м (18 шт.), стеллажи с литературой, видеоувеличитель Optelec Wide Screen (1 шт.) |
| 66а       |           | Учебная аудитория                    | Стол преподавателя (1 шт.), столы (16 шт.), стулья (30 шт.), стул преподавателя (1 шт.), доска (1 шт.), трибуна (1 шт.), Экран рулонный настенный (1 шт.)                                                                                                                                                                                      |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спецификой заочной формы обучения является преобладающее количество часов самостоятельной работы по сравнению с аудиторными занятиями, поэтому методика изучения курса предусматривает наряду с лекциями и практическими занятиями, организацию самостоятельной работы студентов, проведение консультаций, руководство докладами студентов для выступления на научно-практических конференциях, осуществление текущего, промежуточного и итогового форм контроля.

Учебный процесс для студентов заочной формы обучения строится иначе, чем для студентов-очников. В связи с уменьшением количества аудиторных занятий (в соответствии с рабочими учебными планами) доля самостоятельной работы значительно увеличивается. Преподаватель в процессе аудиторных занятий освещает основные ключевые темы дисциплины и обращает внимание студентов на то, что они должны вспомнить из ранее полученных знаний.

Студенты, изучающие дисциплину «Управление карьерой и тайм-менеджмент», должны обладать навыками работы с учебной литературой и другими информационными источниками (статистическими сборниками, материалами экономических исследований, статьями из периодических изданий, научными работами, опубликованными в специальных изданиях и т.п.) в том числе, интернет-сайтами, а также владеть основными методами, техникой и технологией сбора и обработки информации.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения должна начинаться с ознакомления с рабочей программой дисциплины, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические задания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

Изучение каждой темы следует начинать с внимательного ознакомления с набором вопросов. Они ориентируют студента, показывают, что он должен знать по данной теме. Следует иметь в виду, что учебник или учебное пособие имеет свою логику построения: одни авторы более широко, а другие более узко рассматривают ту или иную проблему. При изучении любой темы рабочей программы следует постоянно отмечать, какие вопросы (пусть в иной логической последовательности) рассмотрены в данной главе учебника, учебного пособия, а какие опущены. По завершении работы над учебником должна быть ясность в том, какие темы, вопросы программы учебного курса вы уже изучили, а какие предстоит изучить по другим источникам. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным.

Понимание и усвоение содержания курса невозможно без четкого знания основных терминов и понятий, используемых в данной дисциплине по каждой конкретной теме. Для этого студент должен использовать определения новых терминов, которые давались на лекции, а также в рекомендованных учебных и информационных материалах.

При изучении дисциплины «Управление карьерой и тайм-менеджмент» следует усвоить:

- основы теории и практики построения карьеры;
- технологии процесса управления профессиональной карьерой;
- знания в области анализа и применения методов управления карьерой, служебно-профессиональным продвижением и

работы с кадровым резервом;  
- основы управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала на основе тайм-менеджмента. Современные средства связи позволяют строить взаимоотношения с преподавателем и во время самостоятельной работы с помощью интернет-видео-связи, а не только во время аудиторных занятий и консультаций. Для продуктивного общения студенту необходимо владеть навыками логичного, последовательного и понятного изложения своего вопроса. Желательно, чтобы студент заранее написал электронное письмо, в котором перечислил интересующие его вопросы или вопросы, изучение которых представляется ему затруднительным. Это даст возможность преподавателю оперативно ответить студенту по интернет-связи и более качественно подготовиться к последующим занятиям. Необходимо отметить, что самостоятельная работа с литературой и интернет-источниками не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью будущей профессиональной деятельности выпускника бакалавриата.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1 (МУ к ФОС).docx

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_