

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт управления, экономики и финансов  
Центр бакалавриата Менеджмент



*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

### Самоменеджмент

Направление подготовки: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль подготовки: Управление бизнесом

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): доцент, к.н. Гарипова Е.Н. (кафедра общего менеджмента, Институт управления, экономики и финансов), garipova\_e\_n@list.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции  |
|------------------|--|
| ПК-2             | Способен владеть методами принятия решений в управлении операционной (производственной) деятельностью организаций, устанавливать требования к стандартам деятельности в рамках конкретной профессиональной области |
| УК-6             | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни  |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- принципы эффективного целеполагания (УК-6);
- признаки нарастающего стресса (УК-6);
- возможности и способы решения проблемы дефицита рабочего времени (УК-6);
- принципы эффективного нормирования рабочего времени (ПК-2);
- методы планирования задач (ПК-2);
- алгоритм планирования рабочего дня (ПК-2).

Должен уметь:

- рационально структурировать и организовывать рабочее и личное время (УК-6);
- преодолевать стрессовые ситуации (УК-6);
- формировать и эффективно позиционировать собственные лидерские качества (УК-6);
- ставить и описывать краткосрочные и долгосрочные цели (ПК-2);
- выделять ключевые показатели учета рабочего времени (ПК-2).

Должен владеть:

- техниками борьбы с потерями рабочего времени (УК-6);
- умениями самомотивации и организации эффективного отдыха (УК-6);
- приемами снятия стресса и напряжения (УК-6);
- методами распределения времени и расстановки приоритетов при решении сложных управленческих задач (ПК-2).

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.05.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 38.03.02 "Менеджмент (Управление бизнесом)" и относится к дисциплинам по выбору части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 4 курсе в 8 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы) на 180 часа(ов).

Контактная работа - 80 часа(ов), в том числе лекции - 40 часа(ов), практические занятия - 40 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 55 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 45 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 8 семестре.

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| N  | Разделы дисциплины / модуля   | Се-местр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                    |                              |                           |                             |                           | Само-стоя-тель-ная ра-бота |
|----|---|----------|--|--------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|
|    |   |          | Лекции, всего  | Лекции в эл. форме | Практи-ческие занятия, всего | Практи-ческие в эл. форме | Лабора-торные работы, всего | Лабора-торные в эл. форме |                            |
| 1. | Тема 1. Тема 1. Понятие самоменеджмента и его взаимосвязь с другими дисциплинами.       | 8        | 6  | 0                  | 6                            | 0                         | 0                           | 0                         | 10                         |
| 2. | Тема 2. Тема 2. Цели в системе самоменеджмента  | 8        | 6  | 0                  | 6                            | 0                         | 0                           | 0                         | 10                         |
| 3. | Тема 3. Тема 3. Отдых в системе самоменеджмента.  | 8        | 6  | 0                  | 6                            | 0                         | 0                           | 0                         | 5                          |
| 4. | Тема 4. Тема 4. Приемы психологической саморегуляции в самоменеджменте                  | 8        | 6  | 0                  | 6                            | 0                         | 0                           | 0                         | 5                          |
| 5. | Тема 5. Тема 5. Таймменеджмент в системе самоменеджмента.                               | 8        | 6  | 0                  | 6                            | 0                         | 0                           | 0                         | 10                         |
| 6. | Тема 6. Тема 6. Корпоративный тайм-менеджмент   | 8        | 6  | 0                  | 6                            | 0                         | 0                           | 0                         | 10                         |
| 7. | Тема 7. Тема 7. Ораторское искусство как элемент личной эффективности в самоменеджменте | 8        | 4  | 0                  | 4                            | 0                         | 0                           | 0                         | 5                          |
|    | Итого   |          | 40   | 0                  | 40                           | 0                         | 0                           | 0                         | 55                         |

##### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

###### Тема 1. Тема 1. Понятие самоменеджмента и его взаимосвязь с другими дисциплинами.

Тема 1. Понятие Самоменеджмента и его взаимосвязь с другими дисциплинами

Изучение данной темы предполагает рассмотрение следующих вопросов:

Ортобиоз - основа формирования направления "самоменеджмент". Мифы самоменеджмента, препятствующие повышению личной эффективности руководителя. Самоорганизация руководителя. Семь сфер расточительства в разрезе самоменеджмента. Значимость навыков самоменеджмента в реализации функций руководителя современной организации.

###### Тема 2. Тема 2. Цели в системе самоменеджмента

Изучение данной темы предполагает рассмотрение следующих вопросов:

Ценности, цели и ключевые области жизни.

Подходы к определению целей.

Life management и жизненные цели.

Модель Джона Уитмора. Модель SMART. Причины "провалов" при реализации целей.

Определение понятия "планирование".

Контекстное планирование.

Долгосрочное планирование.

Планирование дня.

Метод структурированного внимания и горизонты планирования.

###### Тема 3. Тема 3. Отдых в системе самоменеджмента.

Изучение данной темы предполагает рассмотрение следующих вопросов:  
рамотное распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективной работы. Работоспособность человека и биоритмы. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон. Значимость творческой лени. Принципы предотвращения профессионального и эмоционального выгорания на рабочем месте. Методы отдыха в течении рабочего дня.

#### **Тема 4. Тема 4. Приемы психологической саморегуляции в самоменеджменте**

Изучение данной темы предполагает рассмотрение следующих вопросов:  
Понятие психологической саморегуляции. акторы, создающие психологическую нагрузку в работе руководителя. Особенности саморегуляции различных человеческих психотипов. Как настроить себя на решение задач: методы и способы самонастройки. Самомотивация как эффективное решение больших и трудоемких задач.

#### **Тема 5. Тема 5. Таймменеджмент в системе самоменеджмента.**

Изучение данной темы предполагает рассмотрение следующих вопросов:  
Определение и суть расстановки приоритетов в тайм-менеджменте.  
Основные способы и методы расстановки приоритетов в тайм-менеджменте.  
Определение приоритетности долгосрочных целей.  
Определение приоритетности текущих задач.  
Избавление от навязанной срочности и важности. Стратегии отказа.  
Гибкое и жесткое планирование в MS Outlook.  
Расстановка приоритетов.  
Настройка пользовательского представления.  
Планирование по методу "День - Неделя".  
Обзор сроков исполнения задач и контроль за назначенными задачами.  
Корпоративный тайм-менеджмент в MS Outlook.

#### **Тема 6. Тема 6. Корпоративный тайм-менеджмент**

Изучение данной темы предполагает рассмотрение следующих вопросов:  
Необходимость корпоративного внедрения тайм-менеджмента. Предпосылки и определение корпоративного тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент в программе корпоративного университета. Корпоративные ТМ-стандарты: Общие правила управления временем . Методика внедрения ТМ-стандарта. Стандарты: Исторический экскурс. Диагностика ТМ-стандартов в компании . Контроль поручений.

#### **Тема 7. Тема 7. Ораторское искусство как элемент личной эффективности в самоменеджменте**

Изучение данной темы предполагает рассмотрение следующих вопросов:  
Правила и приемы самонастройки перед публичным выступлением.  
Виды и структура ораторской речи. Общие требования к ораторской речи. Основные этапы работы оратора над речью. Методика подготовки публичного выступления. Способы управления аудиторией в процессе публичного выступления. Приемы ораторского искусства: пауза; первое слово; яркое начало; главная мысль; остроумие; цитаты; вопросы.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

"ПСИ-ФАКТОР" - информационный ресурсный центр по научной и практической психологии - <https://psyfactor.org/koncept.htm>

ГЛЕБ АРХАНГЕЛЬСКИЙ И ЕГО МЕТОД ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА - <http://glebarhangelsky.ru/>

КУРС "САМОМЕНЕДЖМЕНТ" - [https://courses.openedu.ru/courses/course-v1:urfu+SMNGM+spring\\_2019/info](https://courses.openedu.ru/courses/course-v1:urfu+SMNGM+spring_2019/info)

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

"ПСИ-ФАКТОР" - информационный ресурсный центр по научной и практической психологии - <https://psyfactor.org/koncept.htm>

ГЛЕБ АРХАНГЕЛЬСКИЙ И ЕГО МЕТОД ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА - <http://glebarhangelsky.ru/>

КУРС "САМОМЕНЕДЖМЕНТ" - [https://courses.openedu.ru/courses/course-v1:urfu+SMNGM+spring\\_2019/info](https://courses.openedu.ru/courses/course-v1:urfu+SMNGM+spring_2019/info)

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**



| Вид работ              | Методические рекомендации  |
|------------------------|--|
| лекции                 | Лекционный материал и указанные литературные источники по соответствующей теме необходимо изучить до посещения соответствующего лекционного занятия, так как лекция в аудитории предполагает раскрытие актуальных и проблемных вопросов рассматриваемой темы, а не содержания лекционного материала. Таким образом, для понимания того, что будет сказано на лекции, необходимо получить базовые знания по теме, которые содержатся в лекционном материале.  |
| практические занятия   | Практическое занятие по дисциплине является аудиторным занятием, в процессе которого преимущественно осуществляется реализация навыков решения задач в области управления ресурсами организации, а также контроль знаний, полученных студентом самостоятельно. В связи с этим такое занятие начинается либо с выполнения практического задания, либо с контрольной работы, которая может проводиться по: лекционному материалу темы, литературным источникам, указанным по данной теме заданиям для самостоятельной работы. В связи с этим подготовка к практическому занятию заключается в том, чтобы до практического занятия : изучить лекционный материал и указанные по теме литературные источники выполнить задания для самостоятельной работы.   |
| самостоятельная работа | Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа проводится с целью: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения теоретических знаний; - формирования умений использовать специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; - развития исследовательских умений. Основными видами аудиторной самостоятельной работы являются: - выполнение практических работ ; работа с литературой и другими источниками информации, в том числе электронными; - само- и взаимопроверка выполненных заданий; - решение проблемных и ситуационных задач. Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия: - готовность студентов к самостоятельному труду; - наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала; - консультационная помощь. Самостоятельная работа может проходить в компьютерном зале, библиотеке, дома. Самостоятельная работа тренирует волю, воспитывает работоспособность, внимание, дисциплину и т.д. |
| экзамен                | Результаты экзамена/зачета вносятся в зачетную книжку студента. Экзамен/зачет проводится в аудитории, которая заранее определяется учебным отделом. Для подготовки к сдаче экзамена/зачета студенту может быть выдана рабочая программа по дисциплине. Студентам предъявляются на выбор билеты зачета, включающие два вопроса. Преподаватель вправе предложить студенту практическую задачу в качестве третьего задания. Экзамен/зачет проводится в устной форме. Однако студентам рекомендуется сделать краткие записи ответов на проштампованных листах. Письменные ответы делаются в произвольной форме. Это может быть развернутый план ответов, статистические данные, точные формулировки нормативных актов, схемы, позволяющие иллюстрировать ответ, и т.п. Записи, сделанные при подготовке к ответу, позволяют студенту составить план ответа на вопросы, и, следовательно, полно, логично раскрыть их содержание, а также помогут отвечающему справиться с естественным волнением, чувствовать себя увереннее. В то же время записи не должны быть слишком подробные. В них трудно ориентироваться при ответах, есть опасность упустить главные положения, излишней детализации несущественных аспектов вопроса, затянуть его. В итоге это может привести к снижению уровня ответа и повлиять на его оценку  |

#### 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 38.03.02 "Менеджмент" и профилю подготовки "Управление бизнесом".



### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль подготовки: Управление бизнесом

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

#### Основная литература:

1. Тайм-менеджмент для руководителей : учебно-методическое пособие / М. И. Ананич, А. Ю. Воронин, О. В. Сересева, Л. И. Чурина. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 86 с. - ISBN 978-5-7782-4073-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866297> (дата обращения: 21.01.2025). - Режим доступа: по подписке.
2. Иванова, С. Тайм-менеджмента нет: психология дружбы со временем : практическое руководство / С. Иванова. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 151 с. - ISBN 978-5-9614-4141-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1841918> (дата обращения: 21.01.2025). - Режим доступа: по подписке.
3. Тайм-менеджмент. Полный курс / Г.А.Архангельский, С.В.Бехтерев, М.Лукашенко. - Москва : Альпина Пабл., 2016. - 311 с.: ISBN 978-5-9614-1881-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925383> (дата обращения: 21.01.2025). - Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительная литература:

1. Нётеберг, Ш. Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут / Ш.Нётеберг - Москва : Альпина Пабл., 2016. - 245 с.: ISBN 978-5-9614-1982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925374> (дата обращения: 21.01.2025). - Режим доступа: по подписке.
2. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 312 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1893924> (дата обращения: 21.01.2025). - Режим доступа: по подписке.
3. Резник, С. Д. Основы личной конкурентоспособности : учебное пособие / С. Д. Резник, А. А. Сочилова ; под общ. ред. д-ра экон. наук, проф. С. Д. Резника. - 3-е изд., стер. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 251 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-003702-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1836633> (дата обращения: 21.01.2025). - Режим доступа: по подписке.

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль подготовки: Управление бизнесом

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.