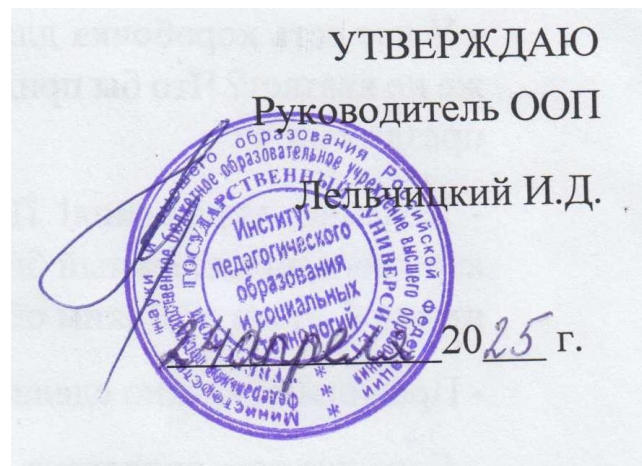


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 16.07.2025 14:38:50
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

УП: 44.04.01 ПО
Менедж в обр
2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Рабочая программа дисциплины

**Самоменеджмент руководителя образовательной
организации**

Закреплена за кафедрой:	Педагогики и психологии начального образования
Направление подготовки:	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Менеджмент в образовании
Квалификация:	Магистр
Форма обучения:	очная
Семестр:	2

Программу составил(и):

канд. психол. наук, доц., Голубева Тамара Алексеевна

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью является получение магистрантами теоретических знаний, а также приобретение необходимых практических умений в области управления личной карьерой, а также повышения собственной эффективности.

Задачи :

Задачи:

- 1) обеспечить приобретение системы знаний в области самоменеджмента;
- 2) сформировать общую систему теоретических и концептуальных представлений о персональном менеджменте;
- 3) осуществить подготовку к ведению профессиональной деятельности, базирующейся на научно – практической организации социальной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Требования к «входным» знаниям и умениям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин: Теория и практика межкультурной коммуникации, Комплексное взаимодействие специалистов в системе образования, Информационно-коммуникационные технологии в современном образовании, Учебная (Ознакомительная практика).

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Управление персоналом в образовании, Психология управленческой деятельности, Технологии управления учебно-воспитательным процессом в современных образовательных организациях, Технология дистанционного взаимодействия в международном образовательном пространстве.

Ознакомительная практика

Управление карьерой и технология эффективного трудоустройства

Педагогическая практика

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Дисциплина входит в раздел учебного плана «Методология управления». Данный раздел образовательной программы входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина связана с другими частями образовательной программы (дисциплинами и практиками): Управление региональными образовательными системами, Маркетинг образовательных услуг, Основы менеджмента в образовании.

Педагогическая практика

Преддипломная практика

Управление карьерой и технология эффективного трудоустройства

Управление персоналом в образовании

Информационно-коммуникационные технологии в современном образовании

Маркетинг образовательных услуг

Междисциплинарный экзамен по разделу "Технологии управления образовательной организацией"

Междисциплинарный экзамен по разделу "Оптимизация образовательной деятельности"

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
--------------------	-------

Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	48

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-1.1: Формулирует проблемы образовательного менеджмента

ПК-1.2: Определяет принципы, методы и ресурсы управления образовательными организациями

ПК-1.3: Проектирует и осуществляет управление образовательным процессом

УК-1.1: УК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними

УК-1.2: УК-1.2. Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению

УК-1.3: УК-1.3. Критически оценивает надежность источников информации, работает с противоречивой информацией из разных источников.

УК-1.4: УК-1.4. Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов

УК-1.5: УК-1.5 Строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения

УК-6.1: УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует

УК-6.2: УК-6.2. Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки

УК-6.3: УК-6.3 Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков

УК-6.4: УК-6.4. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
---	-----------------------------	-------------	------	-------	------------

	Раздел 1. Раздел I. Теоретические основы самоменеджмент а				
1.1	Тема 1. Самоменеджмент как основа эффективного развития личности руководителя образовательной организации	Пр	2	2	Проектная технология Тренинг
1.2	Тема 2. Тайм- менеджмент	Пр	2	4	Тренинг Проектная
1.3	Тема 3 . Методы и инструменты личной эффективности	Пр	2	3	Тренинг
1.4	Тема 1. Самоменеджмент как основа эффективного развития личности руководителя образовательной организации	Ср	2	4	
1.5	Тема 2. Тайм- менеджмент	Ср	2	8	
1.6	Тема 3 . Методы и инструменты личной эффективности	Ср	2	4	
	Раздел 2. Раздел II. Карьерный самоменеджмент				
2.1	Тема 4. Самопродвижение и самопрезентация	Пр	2	4	Тренинг
2.2	Тема 5. Самомониторинг и самоимиджирован ие	Пр	2	8	Проектная технология Тренинг
2.3	Тема 4. Самопродвижение и самопрезентация	Ср	2	8	
2.4	Тема 5. Самомониторинг и самоимиджирован ие	Ср	2	8	
	Раздел 3. Раздел III. Стресс- менеджмент				
3.1	Тема 6. Стресс и его симптомы	Пр	2	1	Тренинг

3.2	Тема 7. Стратегии стресс-менеджмента	Пр	2	1	Тренинг
3.3	Тема 8. Профессиональный стресс	Пр	2	1	Проектная технология
3.4	Тема 6. Стресс и его симптомы	Ср	2	8	
3.5	Тема 7. Стратегии стресс-менеджмента	Ср	2	4	
3.6	Тема 8. Профессиональный стресс	Ср	2	4	

Образовательные технологии

Проектная технология
Тренинг

Тренинг
Проектная технология
Тренинг

Тренинг

Проектная технология
Тренинг

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Проектная технология

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Вопросы к зачету

1. Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов в процессе жизнедеятельности.

2. Сущность и генезис самоменеджмента.
3. Процесс целеполагания в самоменеджменте.
4. Техники самоменеджмента у «управлении временем»
5. Философия А. Лакейна в процессе определения жизненных целей.
6. Эффективное определение приоритетов.
7. Правила постановки задач. Лучевая диаграмма задач для достижения цели.
8. Праксеология как наука об эффективной деятельности человека.
9. Деятели отечественной научной организации труда: современный подход.
10. Стиль работы и рациональная организация труда.
11. Способы организации жизнедеятельности в контексте трудовых отношений.
12. Управление стрессами как неотъемлемый элемент рациональной организации собственной трудовой активности.
13. Основные цели персонального менеджмента и концепция тайм-менеджмента.
14. Определение жизненных приоритетов в контексте постановки профессиональных задач.
15. Система планирования в самоменеджменте как метод достижения успеха.
16. Технология принятия профессионально-ориентированного решения в условиях кризисной ситуации.
17. Способы повышения эффективности технологии персонального менеджмента.
18. Техники самоменеджмента в процессе управления временем.

Темы рефератов

1. Правила самоменеджмента и их характеристика.
2. Самосовершенствование: мотивация и ее роль в повышении эффективности самоменеджмента.
3. Правила планирования.
4. Н. Макиавелли и его требования к эффективному руководителю.
1. Целеполагание: сущность и содержание.
2. Технологии формирования имиджа.
3. Правила публичного выступления.
4. Эйзенхауер и его подход к планированию времени.
5. Основы АБВ анализа.
6. Методы разработки альтернатив.
11. П. Друкер и его подход к понятию эффективности управляющего

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат	Формулировка задания	Вид и способ проведения	Критерии оценивания
и	результат промежуточной оценки	шкала	
оценивания	(компетенция, аттестации индикатор)		
работы:	УК-1 Способен 1) Планирование Проект	Оценка	
защита	осуществлять резервов в	Устная	
новизна	Актуальность и критический анализ образовательной проблемных организации. предлагаемых ситуаций на основе 2) Разрешение решений,	проекта	

системного подхода, конфликтов в сложность
темы -2

вырабатывать организации балла
стратегию действий 3) Личная и Объем
разработок

УК-1.1.Анализирует корпоративная и
количество

проблемную эффективность. предлагаемых
ситуацию как решений- 2 балла
систему, выявляя ее Практическая
составляющие и направленность –
связи между ними 2 балла

Ук-1.2. Определяет Уровень
пробелы в самостоятельности
информации, участников – 2
необходимой для балла
решения проблемной Качество
ситуации, и оформления
проектирует записки, плакатов
процессы по их и др. – 3 балла

устранению
УК-1.3. Критически Оценка защиты:
оценивает Качество доклада
надежность – 3 балла
источников Проявление
информации, глубины и широты
работает с представлений по
противоречивой излагаемой теме –
информацией из 3 балла
разных

источников. Ответы па

УК-1.4. вопросы
Разрабатывает и преподавателя – 2
содержательно балла
аргументирует Ответы на
стратегию решения вопросы
проблемной студентов – 1 балл
ситуации на основе

системного и
междисциплинарног
о подходов

УК-1.5. Строит
сценарии реализации
стратегии, определяя
возможные риски и
предлагая пути их
устранения

УК-6. Способен 1. Правила Проект Оценка работы:
определять и планирования. Устная защита Актуальность и
реализовывать 2. Целеполагание: проекта новизна
приоритеты сущность и содержание. предлагаемых
собственной 3. Методы
разработки решений,

деятельности и альтернатив. сложность темы -2
способы ее балла

совершенствования Объем разработок
 на основе и количество
 самооценки предлагаемых
 УК-6.1. Оценивает решений- 2 балла
 свои ресурсы и их Практическая
 пределы направленность –

(личностные, 2
 балла ситуативные, Уровень
 временные),
 самостоятельности
 целесообразно их
 участников – 2
 использует балла

УК-6.2. Определяет
 Качество
 образовательные
 оформления
 потребности
 и записки, плакатов
 способы и др.
 – 3 балла
 совершенствования

собственной (в т.ч.
 Оценка защиты:
 профессиональной)
 Качество доклада
 деятельности на – 3
 балла основе самооценки

Проявление
 УК-6.3 Выбирает и
 глубины и широты
 реализует с
 представлений по
 использованием
 излагаемой теме –
 инструментов 3
 балла непрерывного Ответы
 па образования вопросы

возможности
 преподавателя – 2
 развития балла

профессиональных
 Ответы на
 компетенций
 и вопросы
 социальных навыков студентов –

1 балл

ПК-1 Способен 1. Составьте табличную Проект Оценка
работы:

формировать и форму учета затрат Устная
защита Актуальность и
развивать структуры рабочего времени проекта
новизна

управления руководителя с предлагаемых
образовательной указанием: решений,

организацией - вида затрат времени, сложность темы -2
ПК-1.1.

Формулирует - количества балла
проблемы затрачиваемого времени,

Объем разработок
образовательного - точного времени и
количество

менеджмента (в выполняемых операций. предлагаемых
сферах обучения,
решений- 2 балла

воспитания,
развития 2. Составьте схему Практическая
кадров) анализа эффективности
направленность –

ПК-1.2. Определяет использования рабочего 2
балла

принципы времени руководителя Уровень

управления образовательной
самостоятельности
образовательными организации участников

– 2
организациями балла

ПК-1.3. Использует
Качество

приемы и методы
оформления
эффективной записки,
плакатов
коммуникации в и др. – 3
балла
образовательной

организации Оценка
защиты:

Качество
доклада

– 3
балла

Проявление

глубины и широты

представлений по
излагаемой теме –

3 балла
 Ответы па
 вопросы
 преподавателя – 2
 балла
 Ответы на
 вопросы
 студентов – 1 балл

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.3. Требования к рейтинг-контролю

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Симонова, Самоменджмент педагога: сущность, содержание, технологии, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015, ISBN: 978-5-16-103846-8, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=261330

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://www.management.com.ua/ :
Э2	http://www.big.spb.ru/ :
Э3	http://www.megabook.ru/business/ :
Э4	http://www.glossary.ru/ :
Э5	5. http://orlovs.pp.ru/ :
Э6	http://www.md-management.ru/ :
Э7	http://www.bpm-online.ru/ :
Э8	http://www.kmttec.ru/ :
Э9	http://vernikov.ru/ :
Э10	http://eup.kulichki.net/Catalog/All-All.htm :
Э11	http://econom.nsc.ru/jep/ :
Э12	http://www.kommersant.ru/ :
Э13	http://www.vopreco.ru/ :

Э14	http://www.expert.ru/ :
Э15	http://www.akdi.ru/ :
Э16	http://www.informika.ru/ :
Э17	http://economicus.ru/ :
Э18	http://dic.academic.ru/searchall.php :
Э19	http://glossary.ru/ :
Э20	http://www.ecsocman.edu.ru/ :
Э21	www zipsites. ru :
Э22	http://www.menobr.ru/materials/46/44015/ :

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	RStudio
3	SMART Notebook
4	Any Video Converter
5	Deductor Academic
6	G*Power

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Репозиторий ТвГУ
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
3	ЭБС ТвГУ
4	ЭБС BOOK.ru
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС IPRbooks
7	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
8	ЭБС «ЮРАИТ»
9	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-213	компьютер, принтер, электрообогреватель, чайник, зеркало
9-208	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор
9-207	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа начинается до прихода студента на занятие. Целесообразно использование «системы опережающего чтения», т.е. предварительного прочитывания лекционного материала, содержащегося в учебниках и учебных пособиях, закладывающего базу для более глубокого восприятия лекции. Работа над лекционным материалом включает два основных этапа: конспектирование лекций и последующую работу над лекционным материалом. Под конспектированием подразумевают составление конспекта, т.е. краткого письменного изложения содержания чего-либо (устного выступления – речи, лекции, доклада и т.п. или письменного источника – документа, статьи, книги и т.п.).

Методика работы при конспектировании устных выступлений значительно отличается от методики работы при конспектировании письменных источников. Конспектируя письменные источники, студент имеет возможность неоднократно прочитать нужный отрывок текста, поразмыслить над ним, выделить основные мысли автора, кратко сформулировать их, а затем записать. При необходимости он может отметить и свое отношение к этой точке зрения. Поэтому при конспектировании лекции рекомендуется на каждой странице отделять поля для последующих записей в дополнение к конспекту.

Подготовка к семинарскому занятию требует, прежде всего, чтения рекомендуемых нормативных и монографических работ, их реферирования, подготовки докладов и сообщений.

В процессе организации самостоятельной работы большое значение имеют консультации с преподавателем, в ходе которых можно решить многие проблемы изучаемого курса, уяснить сложные вопросы.

При подготовке к практическим занятиям необходимо:

- оформить задания, предлагаемые для самостоятельной работы и быть готовым к обсуждению процесса и результат выполняемой работы;
- внимательно прочитать текст лекции и определить вопросы, которые вызывают затруднения;
- воспользоваться списком дополнительной литературы (по каждой теме дополнительная литература указана в учебной программе) и уточнить, дополнить имеющуюся информацию по той или иной проблеме.
- готовясь к инсценировке занятия, фрагмента занятия, отдельного упражнения или игры необходимо подготовить необходимый раздаточный материал, который может понадобиться для работы, точно рассчитать время, необходимое на реализацию каждого этапа продуманного и зафиксированного в рабочей тетради плана.

Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат представляет собой краткое изложение в письменной форме определенного научного материала: содержания книги, учения, научной проблемы и т.д. Главная задача, стоящая перед студентами при его написании, – научиться осуществлять подбор литературы по теме, уметь выделять главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена

работа, а также пути и способы их решения, используемые авторами. Объем реферата должен составлять не менее 15 страниц.

Реферат является одной из форм самостоятельной работы студентов и средством контроля за усвоением учебного материала в объеме, установленном программой.

Процесс выполнения реферата начинается с выбора темы. Тема реферата согласовывается с преподавателем, ведущим практические или семинарские занятия.

После выбора темы студент знакомится в общих чертах с ее проблематикой,

основными понятиями. Для этого необходимо составить библиографию, используя систематический и электронный каталоги библиотеки, других библиотек города, при необходимости провести поиск в сети Интернет и изучить относящиеся к данной теме источники и литературу.

Реферат должен иметь четкую структуру. Монографический реферат обычно включает в себя небольшое введение, в котором обосновывается важность данного вопроса; основную часть, раскрывающую содержание книги; заключение, в котором студент кратко представляет выводы автора работы, если они есть, или сам их формулирует.

Обзорный реферат в целом имеет аналогичную структуру; различие состоит в том, что перед введением дается обязательно план реферата, а в конце его приводится список реферируемой литературы. Работа над таким рефератом гораздо сложнее, поскольку он представляет собой обзор основной литературы одного или нескольких авторов по отдельной научной проблеме или теории. В этом случае требуется не просто выделить основное содержание изученных источников, но и сделать некоторые обобщения и сопоставления. Источники могут рассматриваться каждый отдельно в определенной последовательности или аналитически, т.е. по различным аспектам проблемы, нашедшим отражение в разных источниках.

Написание реферата является обязательным при проведении практических и семинарских занятий. При этом студент в течение изучения курса должен выбрать и написать один реферат, выступить по нему на практическом занятии.