



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

_____/В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Технологии личной эффективности заместителя руководителя общеобразовательной организации»

Дополнительная профессиональная программа
«Заместитель руководителя общеобразовательной организации (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Технологии личной эффективности заместителя руководителя общеобразовательной организации.

Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины): достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины): достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Технологии личной эффективности заместителя руководителя общеобразовательной организации» (коды формируемых компетенций): ПК-593.

Индикаторы достижения компетенций

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

На уровне знаний:

Знание современных моделей и методик тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра, GTD, Pomodoro) и принципов их адаптации к управленческой деятельности в школе. Знание психофизиологических основ стресса, причин профессионального выгорания и методов его профилактики и преодоления в условиях высокой ответственности. Знание функциональных возможностей современных цифровых инструментов и платформ для планирования, организации совместной работы и управления информацией (task-менеджеры, облачные сервисы, корпоративные мессенджеры). Знание методологий постановки и каскадирования целей (SMART, OKR) для согласования личных и организационных приоритетов образовательной организации. Знание принципов и техник эффективной деловой коммуникации, включая ведение сложных переговоров, предоставление конструктивной обратной связи и управление конфликтами.

На уровне умений:

Умение применять методы приоритизации задач и планирования рабочего времени с учетом цикличности образовательного процесса и высокой степени неопределенности. Умение распознавать ранние признаки собственного стресса и профессионального выгорания и применять техники саморегуляции и восстановления ресурсов. Умение выбирать и настраивать цифровые инструменты для организации личного информационного пространства и автоматизации рутинных управленческих операций. Умение формулировать личные и профессиональные цели по технологии SMART, декомпозировать их на конкретные задачи и определять критерии их достижения. Умение выстраивать структуру и аргументацию для проведения сложных разговоров с подчиненными, родителями и представителями вышестоящих организаций.

На уровне навыков:

Навык регулярного стратегического и тактического планирования своей деятельности с использованием систем личной организации. Навык поддержания высокого уровня личной энергетике и эмоциональной устойчивости при работе с конфликтными ситуациями и в периоды пиковых нагрузок. Навык эффективного

управления цифровыми коммуникационными потоками (электронная почта, мессенджеры) для оперативного принятия решений и предотвращения информационной перегрузки. Навык концентрации на высокоприоритетных задачах и управления отвлекающими факторами в условиях многозадачности и информационного шума. Навык предоставления развивающей обратной связи педагогическим работникам, способствующей их профессиональному росту без вызова сопротивления.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 54.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 4

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 48

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Основы личной эффективности и целеполагание в деятельности заместителя руководителя

Тема № 2: Тайм-менеджмент и технологии расстановки приоритетов в условиях многозадачности

Тема № 3: Стратегическое и оперативное планирование учебно-воспитательного процесса

Тема № 4: Цифровые инструменты и информационный менеджмент для оптимизации рабочих процессов

Тема № 5: Эффективные коммуникации и техники ведения переговоров с участниками образовательных отношений

Тема № 6: Принципы эффективного делегирования и организация командной работы

Тема № 7: Технологии принятия управленческих решений и разрешения конфликтных ситуаций

Тема № 8: Управление стрессом и профилактика профессионального выгорания

Тема № 9: Развитие эмоционального интеллекта и лидерских качеств

Тема № 10: Проектирование индивидуальной системы личной эффективности и оценка результатов

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Какой из перечисленных принципов является ключевым для эффективной постановки целей по методике SMART в деятельности заместителя руководителя?

- Цель должна быть максимально общей, чтобы охватить все аспекты деятельности
- Цель не должна иметь конкретных сроков для обеспечения гибкости в работе
- + Цель должна быть измеримой, чтобы можно было отследить прогресс и оценить результат
- Цель должна быть легко достижимой и не требовать значительных усилий

- Цель должна зависеть исключительно от внешних обстоятельств, а не от действий исполнителя

Задание: Согласно матрице Эйзенхауэра, какие задачи требуют первоочередного выполнения в условиях многозадачности?

- Важные, но не срочные
- Срочные, но не важные
- Не срочные и не важные
- + Срочные и важные
- Задачи, которые нравятся больше всего

Задание: Что из перечисленного относится к стратегическому планированию учебно-воспитательного процесса, а не к оперативному?

- Составление расписания уроков на следующую четверть
- + Разработка концепции развития цифровой образовательной среды школы на 3 года
- Организация замены заболевшего учителя на завтра
- Подготовка ежемесячного отчета о посещаемости
- Проверка планов-конспектов уроков у молодых специалистов

Задание: Какова основная цель внедрения облачных сервисов для совместной работы (например, Google Workspace, Microsoft 365) для оптимизации рабочих процессов заместителя руководителя?

- Полная замена живого общения электронным
- Увеличение количества бумажных документов для дублирования информации
- + Обеспечение единого информационного пространства и оперативного доступа к документам для всех участников команды
- Создание дополнительных барьеров в коммуникации между сотрудниками
- Ограничение доступа сотрудников к рабочей информации

Задание: Какой прием является ключевым элементом техники активного слушания в переговорах с родителями или педагогами?

- Немедленное опровержение каждого аргумента собеседника
- Обдумывание своего следующего ответа, пока говорит собеседник
- + Перефразирование слов собеседника, чтобы убедиться в правильности понимания его позиции
- Использование исключительно закрытых вопросов, требующих ответа "да" или "нет"
- Навязывание своей точки зрения без учета мнения другой стороны

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какую задачу из перечисленных заместителю руководителя не следует делегировать ни при каких обстоятельствах?

- Организацию школьного мероприятия
- Сбор данных для отчета

- + Утверждение годового плана учебно-воспитательной работы
- Подготовку проекта приказа по итогам проверки
- Контроль за ведением электронного журнала в одном из классов

Задание: Какой стиль разрешения конфликтной ситуации, согласно модели Томаса-Килманна, направлен на поиск решения, полностью удовлетворяющего интересы обеих сторон (стратегия "выиграть-выиграть")?

- Соперничество (конкуренция)
- Приспособление
- Избегание
- + Сотрудничество
- Компромисс

Задание: Какой из предложенных способов является наиболее конструктивной стратегией управления стрессом и профилактики профессионального выгорания?

- Игнорирование стрессовых факторов в надежде, что они исчезнут сами
- Увеличение продолжительности рабочего дня, чтобы успеть сделать все дела
- + Регулярное переключение между видами деятельности и соблюдение баланса "работа-отдых"
- Постоянное обсуждение рабочих проблем с коллегами в негативном ключе
- Отказ от выполнения сложных задач, вызывающих напряжение

Задание: Какое качество является основополагающим для развития эмоционального интеллекта руководителя и проявляется в способности понимать чувства, потребности и проблемы других людей?

- Самоконтроль
- + Эмпатия
- Мотивация
- Уверенность в себе
- Социальная ответственность

Задание: Что является финальным и обязательным этапом в проектировании индивидуальной системы личной эффективности?

- Выбор самых модных цифровых инструментов для планирования
- Копирование системы эффективности у успешного коллеги без адаптации
- + Регулярный анализ и оценка результатов для корректировки системы на основе достижения поставленных целей
- Полный отказ от планирования в пользу интуитивного подхода
- Создание максимально сложной и детализированной системы, охватывающей каждую минуту времени

Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:
 подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

Условия реализации рабочей программы дисциплины

Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины: технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

Список литературы

Нормативно-правовая база

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

Основная литература

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

Дополнительная литература

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/

Интернет-ресурсы

Информационное обеспечение представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение): реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для

электронных вычислительных машин и баз данных).

Электронные информационные ресурсы (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- Состав современных профессиональных баз данных

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

- Состав информационных справочных систем

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - периодические издания

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

RT (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).