

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Садыкова Алёна Григорьевна
Должность: Директор Высшей школы креативных индустрий
Дата подписания: 30.04.2026 11:16:25
Уникальный программный ключ:
d72783635b7f7c872e79a746e849dcb1abc6ab7a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор высшей школы
креативных индустрий
А. Г. Садыкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Технологии самоорганизации педагога

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Технологии креативных индустрий в сфере образования
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестре	___1___

Разработано
Доцент кафедры педагогики,
методологии и технологии
образования
Букреева И.В

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины является овладение студентами компетенциями в области управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Задачи освоения дисциплины:

1) сформировать знания студентов о технологиях самоорганизации и их применения для оценки личностных ресурсов, достижения целей саморазвития и оценки эффективности использования времени при реализации траектории саморазвития.

2) сформировать навыки оценки личностных ресурсов по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни. и критической оценки эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина современные психолого-педагогические технологии относится к дисциплинам части (обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	ИД-1 ук 1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	Использует технологии оценки эффективности деятельности при планировании сроков решения задач и подготовки проектов
	ИД-2 ук 1. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	Применяет актуальные техники самоорганизации и оценки эффективности использования временного ресурса
ПК-7. Способен изучать состояние и потенциал управляемой системы и ее макро- и микроокружения путем использования комплекса методов стратегического и оперативного анализа	ИД-1 ПК 7. Демонстрирует знания способов повышения личной эффективности при создании креативных продуктов	Применяет в деятельности знания способов повышения личной эффективности при организации работы по созданию креативных продуктов
	ИД-2 ПК 7. Применяет технологии организации работы коллектива студентов при создании учебных проектов.	Применяет техники целеполагания и делегирования во время организации работы коллектива студентов при создании учебных проектов.

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: <u> 2 </u> з.е. акад.ч. 144,0	ОФО, в акад. часах	ЗФО, в акад. часах	ОЗФО, в акад. часах
Контактная работа:	72		
Лекции/из них практическая подготовка	18		
Лабораторных работ/из них практическая подготовка			
Практических занятий/из них практическая подготовка	18		
Самостоятельная работа	36		
Формы контроля			
Экзамен			
Зачет	1 семестр		
Зачет с оценкой			
Расчетно-графические работы			
Курсовые работа			
Контрольные работы			

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма			С а м о с т о я т е л ь н а я р а б о т а , ч а с о в
			Л е к ц и и	П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я	Л а б о р а т о р н ы е р а б о т ы	

1	<p>Технологии самоорганизации педагога</p> <p>Тема посвящена инструментам и подходам, помогающим педагогу эффективно управлять своей деятельностью. В рамках темы рассматриваются:</p> <p>целеполагание: постановка краткосрочных и долгосрочных профессиональных целей;</p> <p>планирование: жёсткое (расписание на год/семестр) и гибкое (план на день/неделю) планирование;</p> <p>расстановка приоритетов: методы определения срочных и важных задач (матрица Эйзенхауэра и др.);</p> <p>работа со «слонами»: дробление масштабных задач (подготовка курса, методики) на небольшие этапы;</p> <p>тайм-менеджмент: техники управления временем (Pomodoro, GTD);</p> <p>самоконтроль и рефлексия: ведение дневника задач, анализ продуктивности;</p> <p>цифровые инструменты: планировщики (Google Calendar, Notion, Trello), приложения для заметок (Evernote, OneNote), трекеры привычек;</p> <p>профилактика выгорания: баланс работы и отдыха, физкультурные паузы, чёткое разделение рабочего и личного времени.</p>	УК-1, ИД-1УК-1 ИД-2УК-1 ПК-7, ИД-1ПК-7 ИД-2ПК-7	6	6		12
---	---	--	---	---	--	----

2	<p>Тайм-менеджмент в креативных индустриях</p> <p>Тема раскрывает специфику управления временем в условиях творческой работы, где важны гибкость и вдохновение. Изучаются:</p> <p>особенности креативного труда: цикличность энергии, необходимость «творческих окон», работа в режиме дедлайнов;</p> <p>гибкие методики: Agile-подходы к личному планированию, спринты для творческих задач;</p> <p>техники фокусировки: Pomodoro для поддержания концентрации, «глубокая работа» (Cal Newport);</p> <p>управление поглотителями времени: ограничение соцсетей, настройка уведомлений, цифровые детоксы;</p> <p>инструменты визуализации: канбан-доски (Trello, Miro) для отслеживания проектов, диаграммы Ганта для долгосрочных инициатив;</p> <p>баланс креативности и дисциплины: выделение времени на генерацию идей и на их реализацию;</p> <p>адаптация классических методов: применение матрицы Эйзенхауэра, ABC-анализа к творческим задачам;</p> <p>кейсы из индустрии: как планируют время дизайнеры, режиссёры, музыканты, гейм-дизайнеры.</p>	<p>УК-1, ИД-1_{УК-1} ИД-2_{УК-1} ПК-7, ИД-1_{ПК-7} ИД-2_{ПК-7}</p>	6	6		12
---	---	--	---	---	--	----

3	<p>Организация работы коллектива исполнителей при создании креативных продуктов</p> <p>Тема фокусируется на координации команд в проектах креативных индустрий (реклама, дизайн, кино, игры и т. д.). Рассматриваются:</p> <p>модели команд: кросс-функциональные группы, студии, временные проектные коллективы;</p> <p>роли в команде: арт-директор, продюсер, дизайнер, копирайтер, разработчик - распределение зон ответственности;</p> <p>методологии управления: Scrum (спринты, стендапы), Kanban (визуализация задач), Lean (минимизация потерь);</p> <p>инструменты совместной работы: Miro (мозговые штурмы), Figma (дизайн), Jira/Trello (задачи), Slack/Telegram (коммуникация);</p> <p>процессы постановки задач: SMART-критерии, брифы, брифинги;</p> <p>коммуникация и фасилитация: проведение эффективных встреч, ретроспектив, ревью работ;</p> <p>мотивация и вовлечённость: создание творческой атмосферы, признание достижений, геймификация процессов;</p> <p>контроль и отчётность: KPI для креативных задач, чек-листы готовности продукта, управление рисками;</p> <p>кросс-культурные команды: особенности удалённой координации, часовые пояса, языковые барьеры.</p>	<p>УК-1, ИД-1_{УК-1} ИД-2_{УК-1} ПК-7, ИД-1_{ПК-7} ИД-2_{ПК-7}</p>	6	6		12
	Подготовка к экзамену					
	ИТОГО за 1 семестр		18	18		36
	ИТОГО		18	18		36

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (модулю) базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента.

Не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Лабораторные работы направлены на приобретение опыта практической работы в соответствующей предметной области *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Исаченко И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 312 с. ISBN 978-5-16-005304-2. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1893924> (дата обращения: 19.03.2026).

2. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебник для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19573-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590598> (дата обращения: 19.03.2026).

3. Резник, С. Д. Самоорганизация и личная эффективность: секреты и уроки жизни организованного человека / С. Резник, В. Усов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 290 с. - ISBN 978-5-16-020522-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2192986> (дата обращения: 19.03.2026).

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Жилина Ж. А. Самоменеджмент и управление карьерой учебное пособие, [для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки "Управление персоналом"] / Ж. А. Жилина, П. Ю. Макаров, А. И. Абдряшитова; [Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС), Владимирский филиал]. — Владимир : Владимирский филиал РАНХиГС, 2017. — 147 с. ил., табл.; 21. — ISBN 978-5-906773-43-2. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009416264> (дата обращения: 19.03.2026).

2. Смоловик Г.Н. Персональный менеджмент : учебное пособие / Смоловик Г.Н.. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и

информатики, 2020. — 137 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102130.html> (дата обращения: 19.03.2026).

3. Урмина, И. А. Самоменеджмент : учебник для академического бакалавриата / И. А. Урмина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 201 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06805-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437366> (дата обращения: 19.03.2026).

4. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585356> (дата обращения: 19.03.2026).

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Технологии самоорганизации педагога» для студентов направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование. – Ставрополь: СКФУ, 2026.

2. Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы по дисциплине «Технологии самоорганизации педагога» для студентов направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование. – Ставрополь: СКФУ, 2026.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://biblioclub.ru/>- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств. Журналы. Мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, цифровые карты, онлайн-энциклопедии, словари

2. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

3. <http://enc.biblioclub.ru/>- Энциклопедиум [энциклопедии, словари, справочники] - справочный портал

4. <http://gramota.ru/>- ГРАМОТА.РУ - справочно-информационный интернет-портал

5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования

6. <http://uisrussia.msu.ru/>- Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)

7. <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам - федеральная информационная система открытого доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное

8. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

9. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт

10. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks

11. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт

12. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)

13. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт

14. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования

15. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Договор № 128-04/16 от 23.05.2016 (базовая коллекция). Организация: ООО «Директ-Медиа». Срок действия договора: 23.05.2016 г. – 23.05.2019 г. Обновлено 13.05.2019 http://biblioclub.ru
2	Электронно-библиотечная система IPRbooks. Договор № 2039/16 от 27.04.2016 (базовая коллекция). Организация: ООО «Ай Пи Эр Медиа». Срок действия договора: 06.06.2016г. – 06.06.2019 г. Обновлено 13.05.2019 http://www.iprbookshop.ru

Программное обеспечение:

- 1 Альт Рабочая станция 10
- 2 Альт Рабочая станция К
- 3 Альт «Сервер»
- 4 Пакет офисных программ - Р7-Офис

Специальное программное обеспечение не требуется.

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

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета

11. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающего студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающего студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных

образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.