Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 20:27:22
Уникальный программный ключ:
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

Приложение В

к основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденной приказом от 15.06.2026 № 64-О
(в редакции приказа от 02.11.2026 г. № 87-О)

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНОО ВО «КИПО»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1. О.16 ЧЕЛОВЕК В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Направление подготовки
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)

Направленность (профиль)
Начальное образование.
Логопедическая работа в начальной школе

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная/ заочная

Год набора
2026

Начальное образование.
Логопедическая работа в начальной школе
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
2026 год набора

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.О.16 «Человек в современном мире » предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Приказ Минобрнауки РФ от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Минюсте РФ 15.03.2018 г. № 50358).

Начальное образование.
Логопедическая работа в начальной школе
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
2026 год набора

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины(модуля)
1.1 Цель освоения дисциплины (модуля)
1.2 Задачи дисциплины (модуля)
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Структура и содержание дисциплины (модуля)
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ
2.2 Содержание дисциплины (модуля)
2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)
4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.О.16 «Человек в современном мире» является формирование у обучающихся системы знаний и практических навыков в области эффективного управления личным временем (тайм-менеджмент), применения методов психической саморегуляции для поддержания работоспособности, а также освоение инструментов проектирования и реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития.

1.2 Задачи дисциплины

- изучить современные концепции и методы управления временем, целеполагания и планирования деятельности;
- сформировать умения анализировать собственные временные затраты, выявлять «поглотители времени» и применять техники приоритизации (матрица Эйзенхауэра, метод «Pomodoro», принцип Парето и др.);
- освоить приемы саморегуляции психических состояний для профилактики эмоционального выгорания и повышения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности;
- развить навыки построения индивидуальной образовательной траектории и карьерного планирования на основе принципов непрерывного образования (life-long learning);
- сформировать способность к рефлексии собственной деятельности и корректировке планов саморазвития с учетом изменения внешних условий и личных ресурсов.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.16 «Человек в современном мире» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и заочной формам обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. УК-6.2. Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. УК-6.3. Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей	**Знать:** современные концепции тайм-менеджмента и методы планирования деятельности (SMART-цели, матрица Эйзенхауэра, хронометраж); психологические основы саморегуляции, виды и механизмы стресса, техники совладающего поведения (копинг-стратегии); принципы построения индивидуальной образовательной траектории и модели карьерного роста. **Уметь:** проводить анализ использования собственного времени, выявлять и устранять неэффективные временные затраты («хронофаги»); применять техники приоритизации задач и методы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
	жизни.	самоорганизации (помидорная техника, канбан, делегирование); использовать приемы саморегуляции (дыхательные техники, медитация, аутогенная тренировка) для управления эмоциональным состоянием и поддержания работоспособности. **Владеть:** навыками составления личных планов (дневных, недельных, долгосрочных) и контроля их выполнения; технологиями постановки и достижения профессиональных и личных целей; навыками рефлексии собственной деятельности и корректировки траектории саморазвития; способами самостоятельного поиска и освоения новых знаний, необходимых для профессионального роста (работа с цифровыми образовательными ресурсами, сетевыми сообществами).

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 час.), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО
Контактная работа, в том числе:		**72**	**-**	**12**
Аудиторные занятия (всего):		**72**	**-**	**12**
занятия лекционного типа		36	-	6
практические занятия		36	-	6
Иная контактная работа:		**-**	**-**	**-**
Контрольная работа		-	-	-
Курсовая работа		-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		**72**	**-**	**128**
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины		40	-	70
Подготовка к текущему контролю		32	-	58
Контроль:		**-**	**-**	**-**
Промежуточная аттестация (зачет)		-	-	4
Общая трудоемкость	**час.**	**144**	**-**	**144**
	в том числе контактная работа	**72**	**-**	**12**
	зач. ед	**4**	**-**	**4**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 курсе (очная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1	Тема 1. Основы тайм-менеджмента в профессиональной деятельности педагога 1.1. Понятие и структура тайм-менеджмента. Временной ресурс как ключевой ресурс личности. Субъективное и объективное время. 1.2. Основные принципы управления временем: целеполагание, планирование, приоритизация, делегирование, контроль. 1.3. Техники планирования: SMART-цели, хронометраж, матрица Эйзенхауэра, метод «Pomodoro», принцип Парето (правило 20/80), метод «90 на 30», «Принцип трех дел». 1.4. Выявление и устранение «поглотителей времени» (хронофагов) в профессиональной деятельности педагога. Цифровая гигиена и управление цифровыми отвлечениями. 1.5. Цифровые инструменты тайм-менеджмента: приложения для планирования (Trello, Todoist, Notion), органайзеры, календари.	36	-	8	10	18
2	Тема 2. Психическая саморегуляция и стресс-менеджмент в профессиональной деятельности 2.1. Понятие психической саморегуляции. Физиологические и психологические основы саморегуляции. Структура и уровни саморегуляции. 2.2. Стресс: понятие, виды, стадии. Профессиональный стресс педагога: причины, проявления, последствия. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика. 2.3. Техники саморегуляции эмоциональных состояний: дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация, визуализация. 2.4. Копинг-стратегии (совладающее поведение): понятие, классификация, эффективность в профессиональной деятельности. 2.5. Роль здорового образа жизни в поддержании работоспособности и профилактике эмоционального выгорания педагога. Режим труда и отдыха.	36	-	10	8	18

3	Тема 3. Саморазвитие и самообразование как основа профессионального роста 3.1. Понятие саморазвития и самообразования. Концепция непрерывного образования (life-long learning). Модели саморазвития: антропоцентрическая, рационалистическая, трансцендентальная, системно-эволюционная. 3.2. Теории личностного роста и самоактуализации (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Самореализация как высшая потребность личности. 3.3. Самопознание и рефлексия как механизмы саморазвития. Самооценка, самоанализ, самоотчет. Самонаблюдение и самооценка профессиональной деятельности. 3.4. Индивидуальная траектория профессионального развития: понятие, структура, этапы построения. Роль педагога-наставника. 3.5. Профессиональный стандарт педагога как ориентир саморазвития. Компетентностный подход к профессиональному росту.	36	-	8	10	18
4	Тема 4. Цифровые инструменты и технологии саморазвития педагога 4.1. Цифровые образовательные ресурсы для профессионального развития: открытые онлайн-курсы (Coursera, Stepik, «Открытое образование»), вебинары, профессиональные сообщества. 4.2. Методика самостоятельного поиска и освоения новых знаний. Работа с профессиональными базами данных (eLIBRARY, КиберЛенинка) и периодическими изданиями. 4.3. Мнемотехника и эффективные методы запоминания в обучении. Техники развития памяти и внимания. 4.4. Цифровой след педагога: управление профессиональной репутацией в сети. Профессиональные интернет-сообщества и сетевой этикет. 4.5. Портфолио педагога как инструмент презентации профессиональных достижений. Создание электронного портфолио.	36	-	10	8	18
	ИТОГО по разделам дисциплины	144	-	36	36	72
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	144	-	36	36	72

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 курсе (заочная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1	Тема 1. Основы тайм-менеджмента в профессиональной деятельности педагога 1.1. Понятие и структура тайм-менеджмента. Временной ресурс как ключевой ресурс личности. Субъективное и объективное время. 1.2. Основные принципы управления временем: целеполагание, планирование, приоритизация, делегирование, контроль. 1.3. Техники планирования: SMART-цели, хронометраж, матрица Эйзенхауэра, метод «Pomodoro», принцип Парето (правило 20/80), метод «90 на 30», «Принцип трех дел». 1.4. Выявление и устранение «поглотителей времени» (хронофагов) в профессиональной деятельности педагога. Цифровая гигиена и управление цифровыми отвлечениями. 1.5. Цифровые инструменты тайм-менеджмента: приложения для планирования (Trello, Todoist, Notion), органайзеры, календари.	46	-	2	2	42
2	Тема 2. Психическая саморегуляция и стресс-менеджмент в профессиональной деятельности 2.1. Понятие психической саморегуляции. Физиологические и психологические основы саморегуляции. Структура и уровни саморегуляции. 2.2. Стресс: понятие, виды, стадии. Профессиональный стресс педагога: причины, проявления, последствия. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика. 2.3. Техники саморегуляции эмоциональных состояний: дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация, визуализация. 2.4. Копинг-стратегии (совладающее поведение): понятие, классификация, эффективность в профессиональной деятельности. 2.5. Роль здорового образа жизни в поддержании работоспособности и профилактике эмоционального выгорания педагога. Режим труда и отдыха.	30	-	1	1	28

3	Тема 3. Саморазвитие и самообразование как основа профессионального роста 3.1. Понятие саморазвития и самообразования. Концепция непрерывного образования (life-long learning). Модели саморазвития: антропоцентрическая, рационалистическая, трансцендентальная, системно-эволюционная. 3.2. Теории личностного роста и самоактуализации (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Самореализация как высшая потребность личности. 3.3. Самопознание и рефлексия как механизмы саморазвития. Самооценка, самоанализ, самоотчет. Самонаблюдение и самооценка профессиональной деятельности. 3.4. Индивидуальная траектория профессионального развития: понятие, структура, этапы построения. Роль педагога-наставника. 3.5. Профессиональный стандарт педагога как ориентир саморазвития. Компетентностный подход к профессиональному росту.	31	-	1	2	28
4	Тема 4. Цифровые инструменты и технологии саморазвития педагога 4.1. Цифровые образовательные ресурсы для профессионального развития: открытые онлайн-курсы (Coursera, Stepik, «Открытое образование»), вебинары, профессиональные сообщества. 4.2. Методика самостоятельного поиска и освоения новых знаний. Работа с профессиональными базами данных (eLIBRARY, КиберЛенинка) и периодическими изданиями. 4.3. Мнемотехника и эффективные методы запоминания в обучении. Техники развития памяти и внимания. 4.4. Цифровой след педагога: управление профессиональной репутацией в сети. Профессиональные интернет-сообщества и сетевой этикет. 4.5. Портфолио педагога как инструмент презентации профессиональных достижений. Создание электронного портфолио.	33	-	2	1	30
	ИТОГО по разделам дисциплины	140	-	6	6	128
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	4	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	144	-	6	6	128

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СР – самостоятельная работа обучающегося

При изучении дисциплины могут применятся электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине)

Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность обучающегося как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная

работа должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование конкретных компетенций.

Цель самостоятельной работы – овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональных компетенций, воспитание потребности в самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, выполнение контрольных заданий и работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и других материалов, а также реальных фактов, личных наблюдений и т.д.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме курса, написание реферата (доклада, эссе), исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.
2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины.
3.	Вопросы для письменного/устного собеседования, реферат, сообщение, доклад, эссе, практико-ориентированные задания, мини-кейсы, задания в виде расчетных задач, ситуационные задачи.

Задания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Б1.О.16 «Человек в современном мире» представлены в учебно-методическом отделе.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) при изучении данной дисциплины предоставлена возможность выбора технологий обучения в зависимости от степени заболевания и осознания своей деятельности. При этом содержание программы дисциплины не изменяется, изменяются, как правило, форма обучения и образовательные технологии. Также обучающимся, имеющим инвалидность, и лицам с ограниченными возможностями здоровья созданы условия комфортного психологического климата в процессе обучения и возможности оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная

технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Б1.О.16 Человек в современном мире». Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации размещены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.О.16 «Человек в современном мире».

4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

<table>
<tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине</th><th rowspan="2">Результаты обучения</th><th colspan="2">Наименование оценочного средства</th></tr>
<tr><th>Текущий контроль</th><th>Промежуточная аттестация</th></tr>
<tr><td>1</td><td>УК-6.1.
Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.</td><td rowspan="3">Знать: современные концепции тайм-менеджмента и методы планирования деятельности (SMART-цели, матрица Эйзенхауэра, хронометраж); психологические основы саморегуляции, виды и механизмы стресса, техники совладающего поведения (копинг-стратегии); принципы построения индивидуальной образовательной траектории и модели карьерного роста.
Уметь: проводить анализ использования собственного времени, выявлять и устранять неэффективные временные затраты («хронофаги»); применять техники приоритизации задач и методы самоорганизации (помидорная техника, канбан, делегирование);</td><td>Подготовка сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа</td><td>Вопросы для зачета</td></tr>
<tr><td>2</td><td>УК-6.2.
Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.</td><td>Подготовка сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа</td><td>Вопросы для зачета</td></tr>
<tr><td>3</td><td>УК-6.3. Владеть: методами управления собственным временем; технологиями</td><td>Подготовка сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа</td><td>Вопросы для зачета</td></tr>
</table>

	приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	использовать приемы саморегуляции (дыхательные техники, медитация, аутогенная тренировка) для управления эмоциональным состоянием и поддержания работоспособности. **Владеть:** навыками составления личных планов (дневных, недельных, долгосрочных) и контроля их выполнения; технологиями постановки и достижения профессиональных и личных целей; навыками рефлексии собственной деятельности и корректировки траектории саморазвития; способами самостоятельного поиска и освоения новых знаний, необходимых для профессионального роста (работа с цифровыми образовательными ресурсами, сетевыми сообществами).		

4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации, необходимые для оценки образовательных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся

Задание 1. (Практическая работа). Применение матрицы Эйзенхауэра
Вам необходимо распределить следующие задачи педагога по квадрантам матрицы Эйзенхауэра:
Перечень задач:

1. Подготовка к открытому уроку (завтра).
2. Проверка тетрадей учащихся.
3. Повышение квалификации (курсы через 3 месяца).
4. Ответ на письмо родителей (срочно).
5. Разработка рабочих программ на следующий учебный год.
6. Звонок родителей (не срочно, но важно).
7. Просмотр новостей в соцсетях (в течение дня).
8. Подготовка материалов к родительскому собранию (через 2 дня).

Задания:

1. Распределите задачи по квадрантам матрицы Эйзенхауэра:
   9. Квадрант A — важные и срочные;
   10. Квадрант B — важные и не срочные;
   11. Квадрант C — не важные и срочные;
   12. Квадрант D — не важные и не срочные.

2. **Обоснуйте своё распределение для каждой задачи.**
3. **Предложите оптимальную последовательность выполнения задач.**

Задание 2. (Практическая работа). Постановка SMART-целей

Задания:

1. Сформулируйте 3 профессиональные цели на предстоящий учебный год (в том числе в области повышения квалификации, методической работы, работы с детьми с особыми образовательными потребностями).
2. Проверьте каждую цель по критериям SMART:
   1.S (Specific) — конкретная;
   2.M (Measurable) — измеримая;
   3.A (Achievable) — достижимая;
   4.R (Relevant) — релевантная;
   5.T (Time-bound) — ограниченная по времени.
3. При необходимости скорректируйте формулировки целей до соответствия SMART-критериям.
4. Разработайте план достижения одной из целей с указанием этапов, сроков и контрольных точек.

Задание 3. (Кейс-задача). Профилактика эмоционального выгорания педагога

Вы — молодой педагог начальной школы. В конце учебного года вы чувствуете постоянную усталость, раздражительность, снижение интереса к работе, трудности с концентрацией внимания. Вы перестали получать удовольствие от общения с учениками.

Вопросы:

1. Какие симптомы эмоционального выгорания проявляются в описанной ситуации? Назовите не менее 3 симптомов.
2. Назовите возможные причины профессионального выгорания педагога в данном случае (не менее 4 причин).
3. Предложите конкретные меры профилактики эмоционального выгорания:
   -на уровне организации труда (не менее 3 мер);
   -на уровне саморегуляции (не менее 3 техник);
   - на уровне изменения отношения к деятельности (не менее 2 мер).
4. Составьте индивидуальный план восстановления работоспособности на ближайший месяц.

Задание 4. (Практическая работа). Освоение техники саморегуляции

Задания:

1. Выберите одну из изученных техник саморегуляции:
   - диафрагмальное дыхание;
   - прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону);
   - аутогенная тренировка;
   - техника визуализации («Безопасное место»).
2. Выполните выбранную технику самостоятельно в течение 7 дней, фиксируя в дневнике самонаблюдения:
   - дату и время выполнения;
   - продолжительность;
   - эмоциональное состояние до и после выполнения;
   - наблюдения и ощущения.
3. Составьте краткую памятку-инструкцию по применению данной техники для коллег-педагогов.
4. Оцените эффективность техники для себя: какие изменения произошли в вашем эмоциональном состоянии за 7 дней?

Задание 5. (Проектное задание). Индивидуальная траектория профессионального развития

Разработайте индивидуальную траекторию своего профессионального развития на 2 года (до

окончания бакалавриата).
Задания:

1. Проведите самооценку своих профессиональных компетенций, используя один из методов самоанализа (SWOT-анализ, анкета самооценки).
2. Сформулируйте долгосрочную цель профессионального развития.
3. Разделите её на этапы (по годам, семестрам) и определите задачи каждого этапа.
4. Определите формы и методы самообразования на каждом этапе:
   - курсы повышения квалификации;
   - участие в вебинарах, семинарах, конференциях;
   - изучение профессиональной литературы;
   - практическая деятельность (стажировка, волонтёрство).
5. Определите инструменты контроля и оценки достижения целей.
6. Оформите индивидуальную траекторию в виде схемы или плана в электронном или печатном виде.

Задание 6. (Практическая работа). Создание профессионального портфолио педагога
Разработайте структуру и наполните содержанием фрагмент электронного портфолио будущего педагога начальной школы.
Задания:

1. Разработайте структуру портфолио, включающую не менее 5 разделов:
   - общие сведения о педагоге;
   - профессиональное образование и повышение квалификации;
   - методическая работа;
   - результаты педагогической деятельности;
   - профессиональные достижения и награды.
2. Оформите разделы с использованием цифровых инструментов (Google Сайты, презентация, документ в облачном хранилище).
3. Подготовьте презентацию портфолио (8–10 слайдов) для представления на педагогическом совете.

Задание 7. (Кейс-задача). Цифровые инструменты в самообразовании педагога
Педагогу необходимо подготовить и провести открытый урок с использованием современных образовательных технологий. Он хочет повысить свою квалификацию в этой области, но имеет ограниченный бюджет и время.
Вопросы:

1. Какие бесплатные цифровые образовательные ресурсы и онлайн-платформы вы можете рекомендовать педагогу для самообразования? Назовите не менее 4 ресурсов.
2. Составьте план самообразования педагога по теме «Современные образовательные технологии в начальной школе» на 3 месяца:
   - формы работы (курсы, вебинары, чтение литературы, практика);
   - сроки выполнения;
   -ожидаемые результаты.
3. Предложите способы применения полученных знаний в профессиональной деятельности (не менее 4).
4. Составьте рекомендации по ведению профессионального блога или страницы педагога в социальных сетях для обмена опытом**.**

Задание 8. (Практическая работа). Анализ и рефлексия профессиональной деятельности
Проведите рефлексивный анализ одной из ваших педагогических практик (или учебного занятия).
Задания:

1. Опишите ситуацию (кратко): предмет, тема, класс, форма занятия, используемые методы и приёмы.
2. Проведите самоанализ по следующему плану:
   1.Что было запланировано и что получилось/не получилось?

2.Какие были трудности и как они были преодолены?
3.Что нового вы узнали о себе как о педагоге в ходе этого занятия?
4.Что бы вы сделали иначе в следующий раз?

3. Определите свои «зоны роста» на основе проведенного анализа.
4. Составьте план работы над выявленными дефицитами (не менее 3 направлений).

Задание 9. (Кейс-задача). Управление временем в условиях многозадачности педагога

Учитель начальных классов работает в режиме многозадачности: подготовка к урокам, проверка тетрадей, общение с родителями, участие в педагогических советах, заполнение электронного журнала, повышение квалификации. Время часто не хватает на важные дела, что приводит к стрессу и снижению качества работы.

Вопросы:

1. Какие методы тайм-менеджмента наиболее эффективны для работы в условиях многозадачности?
2. Как организовать рабочее время педагога, чтобы избежать перегрузок? Предложите конкретный план организации дня.
3. Какие цифровые инструменты могут помочь в планировании и контроле выполнения задач? Опишите не менее 3 инструментов.
4. Разработайте памятку для педагогов «Как оставаться продуктивным в условиях многозадачности» (не менее 10 пунктов).

Шкала оценивания результатов по заданиям для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100	5 - отлично
71-84	4 - хорошо
50-70	3 - удовлетворительно
0-49	2 - неудовлетворительно

Текущий контроль успеваемости для обучающихся по заочной форме

Контрольная работа представляет собой систематическое, достаточно полное изложение авторского решения соответствующей проблемы и выполнение заданий в рамках дисциплины, которая является одним из видов текущего контроля успеваемости обучающихся заочной формы обучения.

Цели контрольной работы:

- проверка и оценка знаний обучающихся;
- закрепление практических навыков применения теоретических подходов и методов анализа на учебных примерах и задачах;
- получение информации об уровне самостоятельности и активности обучающегося, об эффективности форм и методов учебной работы.

Контрольные работы выполняются обучающимися в сроки, предусмотренные учебным планом и календарным учебным графиком.

Контрольная работа выполняется в рукописном или в печатном (компьютерном) варианте на листах формата А4 в 1 экземпляре с соблюдением установленного формата. Текст набирается шрифтом Times New Roman 12, через 1 интервал, абзацный отступ - 1,25 см, выравнивание по ширине страницы. Страница должна иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Титульный лист содержит информацию об обучающемся выполнившем контрольную работу (ФИО обучающегося, направление подготовки, группа); наименование дисциплины; ФИО преподавателя, проверяющего работу.

Задания для контрольных работ разрабатываются преподавателем дисциплины по вариантам, которые содержат:

1. Задание в форме ответа на теоретический вопрос по теме (разделу) – объем не более 2-3 страниц;
2. Задания, составленные в форме тестов (2 задания открытого и закрытого типа, разработанные в фонде оценочных средств) или ответ на практическое задание (решить ситуацию, математическую задачу, расчетно-графическое задание и др.).

Готовая контрольная работа в электронном виде прикрепляется в электронную образовательную среду Moodle в профиль обучающегося выполнившего работу до начала сессии. Если работа в рукописном варианте, то она должна быть отсканирована и прикреплена.

Шкала и критерии оценивания контрольной работы

№ п/п	Критерии	Зачтено
Теоретический вопрос		
1	Глубина проработки материала	Основные теоретические положения по вопросу раскрыты. Имеются элементы обоснования выводов
2	Представление	Имеются элементы систематизации информации, факты применения профессиональной терминологии
3	Использование рекомендованной литературы	Основные источники рекомендованной литературы использованы
4	Грамотность изложения и качество оформления	Продемонстрирована культура речи. Соблюдены основные требования к оформлению
Выполнение тестовых заданий		

Если работа не отвечает названным критериям, выставляется оценка «не зачтено».

Зачтено-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

Теоретические вопросы к зачету

1. Дайте определение понятиям «тайм-менеджмент» и «управление временем». Какова роль временного ресурса в профессиональной деятельности педагога?
2. Охарактеризуйте основные принципы управления временем: целеполагание, планирование, приоритизация, делегирование, контроль.
3. Раскройте сущность метода SMART для постановки целей. Приведите примеры педагогических целей, сформулированных по SMART-критериям.
4. Что такое матрица Эйзенхауэра? Как она применяется для приоритизации задач в деятельности педагога?
5. Охарактеризуйте метод «Pomodoro» (помидорная техника). Каковы его преимущества и ограничения в педагогической практике?
6. Что такое «поглотители времени» (хронофаги) в профессиональной деятельности педагога? Как их выявить и устранить?
7. Назовите и охарактеризуйте цифровые инструменты тайм-менеджмента для педагога (приложения, сервисы, органайзеры). Как они помогают в планировании рабочего дня?
8. Каковы правила эффективного планирования рабочего времени педагога (еженедельное, ежедневное планирование)?
9. Что такое психическая саморегуляция? Опишите физиологические и психологические основы саморегуляции.
10. Охарактеризуйте структуру и уровни саморегуляции. Как они соотносятся с профессиональной деятельностью педагога?
11. Дайте определение понятию «стресс». Каковы основные причины профессионального стресса педагога?
12. Охарактеризуйте синдром эмоционального выгорания педагога: стадии, симптомы,

профилактика.

13. Назовите и охарактеризуйте основные техники саморегуляции эмоциональных состояний (дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация, визуализация).
14. Что такое копинг-стратегии (совладающее поведение)? Охарактеризуйте основные типы копинг-стратегий и их эффективность в профессиональной деятельности педагога.
15. Какова роль здорового образа жизни в поддержании работоспособности и профилактике эмоционального выгорания педагога?
16. Опишите алгоритм действий педагога при возникновении острой стрессовой ситуации на уроке.
17. Дайте определение понятиям «саморазвитие» и «самообразование». В чём заключается концепция непрерывного образования (life-long learning)?
18. Охарактеризуйте модели саморазвития: антропоцентрическую, рационалистическую, трансцендентальную, системно-эволюционную.
19. В чём заключается теория самоактуализации А. Маслоу? Как она применяется к профессиональному развитию педагога?
20. Что такое рефлексия как механизм самопознания и саморазвития? Опишите виды рефлексии и их роль в профессиональной деятельности педагога.
21. Охарактеризуйте понятие «индивидуальная траектория профессионального развития». Какова её структура и этапы построения?
22. Какую роль играет профессиональный стандарт педагога в саморазвитии и профессиональном росте учителя начальных классов?
23. Назовите основные методы самоконтроля и самооценки профессиональной деятельности педагога.
24. Охарактеризуйте соотношение понятий «саморегуляция», «самоконтроль», «самоуправление», «самоорганизация». В чём их сходство и различие?
25. Назовите цифровые образовательные ресурсы для профессионального развития педагога (онлайн-курсы, платформы, профессиональные сообщества).
26. Как организовать эффективный самостоятельный поиск и освоение новых профессиональных знаний? Опишите алгоритм работы с научно-методической литературой.
27. Что такое мнемотехника? Какие эффективные методы запоминания могут быть использованы педагогом для самообразования?
28. Что такое «цифровой след» педагога? Как управлять профессиональной репутацией в сети Интернет?
29. Охарактеризуйте структуру и содержание профессионального портфолио педагога. Какие цифровые инструменты можно использовать для его создания?
30. Каковы правила сетевого этикета и взаимодействия в профессиональных интернет-сообществах педагогов?

Критерии оценивания промежуточной аттестации: зачет

Оценка	Критерии оценивания по зачету
«зачтено»	заслуживает обучающийся, полностью или практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.

«не зачтено»:	заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Результат обучения считается сформированным, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается несформированным, если обучающийся при

выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях практического типа

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

Основная литература:

1. Рыжов, Б. Н. Психология личности : учебное пособие / Б. Н. Рыжов, Д. А. Донцов, М. В. Донцова, Л. В. Сенкевич. — Москва : Русайнс, 2026. — 357 с. — ISBN 978-5-466-09762-7. — URL: https://book.ru/book/959027 — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

2. Личность и управление трудовым поведением персонала : учебник / А. А. Литвинюк, Л. В.

Карташова, Л. Н. Иванова-Швец [и др.] ; под общ. ред. А. А. Литвинюка. — Москва : КноРус, 2026. — 284 с. — ISBN 978-5-406-15299-7. — URL: https://book.ru/book/960419 — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, в т.ч. в сфере образования и социальной защиты).
2. Справочная правовая система «Гарант» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).

Профессиональные базы данных и ресурсы свободного доступа

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/.
2. Министерство просвещения Российской Федерации - URL: https://edu.gov.ru/.
3. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) - URL: http://obrnadzor.gov.ru/.
4. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края - URL: https://minobr.krasnodar.ru/.
5. Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.
6. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) - URL: https://fgos.ru/.

Профессиональные сообщества, порталы и электронные библиотеки для педагогов и логопедов

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - URL: http://fcior.edu.ru/.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - URL: http://school-collection.edu.ru/.
3. Образовательный портал «Знанио» - URL: https://znanio.ru/ (методические разработки, сценарии уроков, интерактивные материалы).
4. Портал «Учительский портал» - URL: https://www.uchportal.ru/ (конспекты уроков, презентации, внеклассные мероприятия).
5. Сайт «Педразвитие» - URL: http://pedrazvitie.ru/ (публикации педагогов, методические материалы).
6. Сайт «Урок.рф» - URL: https://урок.рф/ (сообщество учителей, конкурсы, вебинары).
7. Библиотека по педагогике (педагогический словарь, литература) - URL: http://pedagogic.ru/.
8. Педагогическая энциклопедия - URL: https://didacts.ru/.
9. Российское общество «Знание» - URL: https://znanierussia.ru/.
10. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» - URL: http://gramota.ru/ (русский язык и культура речи).
11. Образовательный портал «Учеба» - URL: http://www.ucheba.com/.
12. Словари и энциклопедии на Академике - URL: https://dic.academic.ru/.
13. Проект Государственного института русского языка им. А.С. Пушкина «Образование на русском» - URL: https://pushkininstitute.ru/.

14. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации - URL: https://mintrud.gov.ru/.

15. Государственная система правовой информации «Законодательство России» - URL: http://pravo.gov.ru/.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. LibreOffice - офисный пакет
2. PDFedit – программа для работы с pdf
3. Yandex Browser – браузер
4. Менеджер архивов
5. Libre Base – программа для работы с БД
6. Inkscape – ПО для компьютерной графики
7. DIA – ПО для блока схем и диаграмм
8. GiMP - Программа обработки изображений

Перечень материально-технического обеспечения включает:

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического (семинарского) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Наименование помещения. Перечень основного оборудования	Адрес
Учебная аудитория № 208 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Оборудование: рабочее место преподавателя (1); рабочие места обучающихся (42); ноутбук с лицензионным ПО (LibreOffice) и возможностью выхода в сеть "Интернет" (1); мультимедийное оборудование (1); доска учебная (1); книжный шкаф (1); сплит-система(1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1
Аудитория № 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Оборудование: рабочие места обучающихся (17); персональный компьютер с лицензионным ПО и возможностью выхода в Интернет (17); книжный шкаф (1); сплит-система (1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1