МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ)

Рабочая программа дисциплины (модуля),
как компонент образовательной программы
высшего образования - программы бакалавриата
по направлению подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практикум по самоорганизации

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Форма обучения: Заочная

Рабочая программа дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 316173
Подписал: заведующий кафедрой Баринова Галина Викторовна
Дата: 06.05.2025

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целью освоения учебной дисциплины «Практикум по самореализации» является формирование у обучающихся компетенций в соответствии с самостоятельно утверждёнными образовательными стандартами высшего образования федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет транспорта» (СУОС РУТ МИИТ).

Целями освоения учебной дисциплины «Практикум по самоорганизации» является получение обучающимися систематизированных научных знаний по психологии самоорганизации и саморазвития, которые наряду с другими составят базу для их профессиональной деятельности. Развитие психологической составляющей профессионального мышления будущего специалиста в области управления на железнодорожном транспорте, формирование представлений о психологии самоорганизации, методах психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции, самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни. Преподавание данной дисциплины направлено на формирование высокообразованного специалиста транспортной отрасли, способного работать в коллективе, владеть навыками делового общения, конфликтологического знания и обладать способностями предупреждать конфликтные ситуации на производстве. Освоение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных в рамках учебных предметов при обучении по общеобразовательной программе или соответствующих дисциплин при обучении по программам среднего профессионального образования.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине (модулю):

УК-2 - Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-4 - Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции

Уметь:

управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации

Владеть:

способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально личностных целей

3. Объем дисциплины (модуля).

3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов).

3.2. Объем дисциплины (модуля) в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Тип учебных занятий	Количество часов	
	Всего	Семестр №1
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	8	8
В том числе:		
Занятия лекционного типа	4	4
Занятия семинарского типа	4	4

3.3. Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации составляет 64 академических часа (ов).

3.4. При обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе при

ускоренном обучении, объем дисциплины (модуля) может быть реализован полностью в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации.

4. Содержание дисциплины (модуля).

4.1. Занятия лекционного типа.

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
1	Личность: развитие, саморазвитие и самоорганизация Понятие личности. Соотношение понятия «личность» с понятиями «индивид», «человек», «индивидуальность». Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно-функциональный состав самоорганизации. Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной и профессиональной деятельностью. Модели возрастной периодизации развития личности Л. Колберга, Э. Эриксона, А.В. Петровского, Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина. Направленность личности. Интересы, мировоззрение, ценностные ориентации и личностные смыслы. Социализация личности и формирование «Я – концепции» личности. Структура психических свойств личности. Понятие «темперамент» и основные составляющие темперамента. Классификация типов темперамента. Понятие «способности». Факторы, влияющие на формирование способностей. Классификации способностей. Потребности и мотивация поведения личности. Виды потребностей. Классификация потребностей А. Маслоу. Мотивационная сфера личности. Виды мотивов и мотивации. Диагностика психологических свойств личности. Личностный и профессиональный рост, трудовая мотивация. Типологии личности. Диагностика и развитие профессиональных способностей. Кризисные периоды в становлении личности. Психологические факторы, влияющие на развитие личности. Личностное и профессиональное саморазвитие.
2	Самоорганизация в процессе общения и межличностных отношений Понятие «Общение». Виды общения: (непосредственное и опосредованное, деловое и личностное, межличностное, лично-групповое, межгрупповое, одностороннее). Формы общения (коммуникативная, интерактивная и перцептивная). Вербальные и невербальные средства общения. Технологии успешных коммуникативных контактов. Техники активного слушания. Конфликт. Классификация конфликтов. Межличностный конфликт. Правила, приемы и техники конструктивного общения. Стратегии поведения в конфликте. Эмоциональные состояния в конфликте. Конфликтные ситуации и их особенности.
3	Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации Психические состояния (функциональные и общие). Эмоциональные состояния - настроение, фрустрация, стресс и дистресс, аффект, депрессия, страсти. Кризисные, пограничные и реактивные состояния личности (неврозы, фобии, психопатии, реактивные депрессии, аффективно-шоковые реакции). Состояние психического напряжения в опасных ситуациях. Адаптивное поведение в экстремальных ситуациях (при авиакатастрофах, землетрясении, кораблекрушении, аварии железнодорожных и автомобильных цистерн, на химических производствах и др.). Общие рекомендации по безопасности поведения. Понятие стресса. Психологический и физиологический стресс. Стресс положительный и отрицательный. Стадии развития стресса по Г. Селье (стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения). Признаки, особенности и виды стрессоров.

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
	Стрессогенные факторы. Неуверенность как причина стресса. Физические, эмоциональные, поведенческие признаки стресса. Три типа индивидуальных стилей поведения в стрессовых ситуациях. Механизмы психологической защиты от стресса. Профессиональный стресс. Своевременное распознание стресса. История изучения синдрома профессионального выгорания. Сущностная характеристика синдрома профессионального выгорания. Стадии и фазы развития синдрома профессионального выгорания. Влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска профессионального выгорания. Диагностика профессионального выгорания. Стратегии и модели преодолевающего поведения. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Методы психологической саморегуляции как основа самоорганизации: нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация.
4	Психологический подход к исследованию и организации времени Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Тайм-менеджмент: управление временем. Многообразие форм тайм-менеджмента. Определение целей управления временем. Этапы управления временем. Целеполагание: способы и методы постановки цели. Планирование дел: составление списков и приоритизация. Планирование дел: составление списков и приоритизация. Методики и принципы планирования. Системы тайм-менеджмента: Пирамида Франклина, Матрица управления временем С. Кови, GTD Девида Аллена, тайм-драйв Г. Архангельского, тайм-менеджмент П. Друкера, «Как работать 4 часа в неделю» Т. Ферриса, тайм-менеджмент «изнутри наружу» Джулии Моргенстерн, «Time Power» Брайана Трейси. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем.

4.2. Занятия семинарского типа.

Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	Тренинг-практикум по самоорганизации общения и межличностных отношений Правила, приемы и техники конструктивного общения. Стратегии поведения в конфликте. Эмоциональные состояния в конфликте. Конфликтные ситуации и их особенности. Приемы антистрессовой самозащиты. Изменение отношения к стрессогенным факторам.
2	Методы диагностики личности Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации. Опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз; Опросник «Способность самоуправления», «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков. Диагностика стрессоустойчивости. Приемы антистрессовой самозащиты. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени».

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Изучение разделов электронного курса и выполнение заданий в СДО РОАТ (РУТ МИИТ)
2	Изучение разделов электронного курса и выполнение заданий в СДО РОАТ (РУТ

№ п/п	Вид самостоятельной работы
	МИИТ)
3	Изучение разделов электронного курса и выполнение заданий в СДО РОАТ (РУТ МИИТ)
4	Изучение разделов электронного курса и выполнение заданий в СДО РОАТ (РУТ МИИТ)
5	Подготовка к промежуточной аттестации.

5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16283-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	https://urait.ru/bcode/530736
2	Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	https://urait.ru/bcode/530582
3	Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	https://urait.ru/bcode/514021
4	Конфликтология : учебник / Анцупов А.Я., Баклановский С.В. — Москва : КноРус, 2022	https://book.ru/book/940645
5	Конфликтология : учебное пособие / Волков Б.С., под ред., Волкова Н.В. — Москва : КноРус, 2020.	https://book.ru/book/932788
6	Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	https://urait.ru/bcode/518978
7	Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее	https://urait.ru/bcode/514353

	образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	
8	Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16263-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	https://urait.ru/bcode/530704
9	Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	https://urait.ru/bcode/519405
10	Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	https://urait.ru/bcode/515671
11	Психология и этика делового общения : учебник и практикум для вузов / В. Н. Лавриненко [и др.] ; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 408 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01353-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	https://urait.ru/bcode/510546

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

1. Электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки РУТ МИИТ http://library.miit.ru/

2. Библиотека РОАТ http://irbis.roatrut.ru/jirbis2/

4. СДО РОАТ https://sdo.roat-rut.ru

5. Научно-электронная библиотека http://elibrary.ru/

6. ФГБУ ДПО "Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте" https://www.umczdt.ru/

7. Электронная библиотека https://academia-moscow.ru/elibrary/

8. Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/

9. Электронно-библиотечная система «Знаниум» https://znanium.ru/

10. Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/

11. Электронно-библиотечная система для учебных заведений https://book.ru/

12. Поисковые системы: Yandex.ru, Mail.ru.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

Учебный процесс по дисциплине обеспечивается программами Microsoft Windows; Microsoft Office; GoogleChrome. Свободно распространяемое ПО.

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

1. ПК/ноутбук/моноблок
2. Проектор/ телевизор
3. Микрофон

Аудитория для проведения практических занятий:

1. ПК/ноутбук/моноблок
2. Проектор/ телевизор

Требуется компьютерная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием и ПК (для демонстрации презентаций докладов студентов, просмотра видеоматериалов для проведения критического анализа и т.п.). ПК должны быть обеспеченны необходимыми для обучения лицензионными программными продуктами, позволять осуществлять поиск информации в сети Интернет, экспорт информации на цифровые носители.

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1 семестре.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).

Авторы:

заведующий кафедрой, профессор,
д.н. кафедры «Философия,
социология и история» Г.В. Баринова

Согласовано:

и.о. заведующего кафедрой ТБ РОАТ В.А. Аксенов

Заведующий кафедрой ФСИ РОАТ Г.В. Баринова

Председатель учебно-методической
комиссии С.Н. Климов