

**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 специалитета  
по специальности  
23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и  
транспортных тоннелей,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Практикум по самоорганизации**

Специальность: 23.05.06 Строительство железных дорог,  
мостов и транспортных тоннелей

Специализация: Управление техническим состоянием  
железнодорожного пути

Форма обучения: Очная

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: 34298  
Подписал: заместитель директора Евлаев Андрей Николаевич  
Дата: 19.12.2025

## 1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целью освоения дисциплины «Практикум по самоорганизации» является освоение универсальных компетенций, направленных на формирование мягких умений и навыков, необходимых для успешной социализации как в обществе, так и в профессиональной среде.

Задачами освоения дисциплины «Практикум по самоорганизации» являются:

- формирование представления о принципах самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- формирование систем знаний, необходимых для создания индивидуальной системы тайм-менеджмента;
- овладение личной голосовой разминкой;
- овладение собственной психологической настройкой;
- снятие телесных зажимов;
- освобождения раскрепощения тела;
- выделение ключевых моментов речи;
- умение самостоятельно составить текст выступления;
- установка зрительного контакта;
- снятие эмоциональных зажимов;
- распределение внимания между несколькими объектами в ходе работы с презентацией;
- навыки владения голосом;
- формирование практических навыков по управлению конфликтами.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

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

**УК-2** - Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;

**УК-3** - Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели;

**УК-4** - Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия;

**УК-6** - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

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

**Знать:**

- теоретико-методологическую основу саморазвития и самореализации в личной и профессиональной деятельности;
- основные инструменты, приемы, технологии саморазвития и самоорганизации;
- принципы и методы планирования публичного выступления;
- технологии создания коммуникационной программы для взаимодействия с различными целевыми аудиториями;
- типовые алгоритмы коммуникаций;
- основные понятия конфликта: участники конфликта, причины его возникновения, позитивные и негативные последствия конфликта, функции конфликта, виды конфликта;
- структурные компоненты конфликта;
- динамику развития конфликта;
- модели эскалации конфликта;
- стратегии поведения в конфликте и основные варианты решения конфликта;
- техники эффективного общения, применяемые для урегулирования и профилактики конфликта;
- основные характеристики эмоционального выгорания и техники регуляции эмоционального напряжения.

**Уметь:**

- критически оценивать эффективность использования времени и иных ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно поставленного результата;
- анализировать и применять в своей деятельности нормы организации и планирования времени в профессиональной сфере;
- извлекать смысл из сказанного и прочитанного;
- логически верно построить, спланировать, подготовить и реализовать выступление, используя речевое мастерство и ораторское искусство, с целью достижения желаемого результата от аудитории;
- оперативно и безошибочно реагировать на поведение аудитории;
- определять виды и типы конфликта, основные структурные элементы, этапы развития конфликта, стратегии поведения в конфликте;

- анализировать причины возникновения конфликта, индивидуальные особенности и интересы участников конфликтных ситуаций, возможные формы и способы решения конфликта;
- применять техники эффективного общения для нейтрализации манипулятивного и конфликтного взаимодействия.

**Владеть:**

- навыками планирования, организации и контроля личного и рабочего распорядка времени;
- навыками создания, планирования и управления инструментами публичного выступления;
- техниками выбора и реализации инструментов профессиональных компетенций и социальных навыков в ходе публичного выступления;
- навыками написания текстов публичного выступления, приемами риторики для подготовки презентаций и выступлений.

**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):	32	32
В том числе:		
Занятия семинарского типа	32	32

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 40 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.

Не предусмотрено учебным планом

##### 4.2. Занятия семинарского типа.

##### Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	Тема 1. В результате практического занятия студенты освоят рече-голосовой тренинг, включающий снятие физиологических зажимов, активацию дыхания, развитие дикции и артикуляции. Они приобретут навык составления индивидуальной разминки для подготовки речевого аппарата.
2	Тема 2. В результате практического студенты освоят техники актёрского психологического тренинга, направленные на снятие эмоциональных зажимов. Они будут уметь устанавливать контакт с партнёром и аудиторией, улучшая коммуникативные способности.
3	Тема 3. В результате практического студенты научатся анализировать структуру публичного выступления, выделять ключевые моменты и определять последовательность этапов речи. Они приобретут умение логично выстраивать текст для максимального воздействия на слушателей.
4	Тема 4. В результате практического студенты разовьют навык работы с предметами (макетами, ноутбуками, презентациями) во время выступления. Они будут уметь распределять внимание между несколькими объектами, сохраняя концентрацию на аудитории.
5	Тема 5. В результате практического студенты освоят методы работы с художественным текстом: анализ логики, мелодики речи и её эмоциональной составляющей. Они приобретут навык выразительного чтения и передачи авторского замысла.
6	Тема 6. В результате практического занятия студенты приобретают навык организации и работы в команде, доверять партнёру. Работа в команде/ансамбле: серия тренингов, в которых студент выводит объект внимания из внутреннего восприятия, во внимание на внешние объекты. В процессе тренинга студент начинает видеть пользу в открытом общении с партнерами в команде.
7	Тема 7ю В результате практического занятия студенты приобретают умение слышать и видеть в диалоге партнеров, не перебивать в конфликтных ситуациях. Внимание в процессе взаимодействия с партнером: тренинги направлены на развитие внимания слухового, зрительного, тактильного.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
8	Тема 8. В результате практического занятия студенты приобретают навык анализа и логического мышления над событийным рядом. Партнерство: тренинги направлены на взаимодействие с одним партнером . Анализировать обстоятельства, в которые попадает студент.
9	Тема 9. В результате практического занятия студенты приобретают умение креативно подходить к выполнению задачи в команде. Тренинги на фантазию воображения: развитие фантазии и воображение в команде, в партнерстве ( работа в парах) и индивидуальная работа.
10	Тема 10. В результате практического занятия студенты приобретают навык взаимодействия с аудиторией, точного понимания цели выхода на аудиторию, формулирования действия в адрес аудитории. Работа с аудиторией: тренинги направлены на привлечение внимания аудитории и удержание данного внимания, при непосредственном общении с ней и ,когда студент ,находящийся на сцене, не подключает в открытое общение аудиторию, и она (аудитория) становится в статус пассивного наблюдателя, а выступающему надо все равно удерживать зрительское внимание.
11	Тема 11. В результате практического занятия студенты поймут, что такое конфликт, что лежит в основе конфликтной ситуации. Какие типы и виды конфликтов существуют.
12	Тема 12. В результате практического занятия обучающиеся поймут причины, признаки и модели эскалации.
13	Тема 13. В результате практического занятия обучающиеся поймут, как управлять своими эмоциями, познакомятся с техниками регуляции эмоционального напряжения (не только у себя, но и у своего собеседника).
14	Тема 14. В результате практического занятия обучающиеся поймут какие существуют причины конфликтов, познакомятся с причинными препятствующими предотвращению конфликтов. Сформулируют правило бесконфликтного общения, проведут диагностику конфликта. Освоят стратегии поведения в конфликте, типы конфликтных личностей.
15	Тема 15. Манипулятивное поведение в конфликте. практического занятия обучающиеся поймут, что такое манипуляция, познакомятся с ее моделями, узнают основные чувства и эмоции, на которые воздействует манипулятор и познакомятся с приемами общения с манипулятором.
16	Тема 16. В результате практического занятия обучающиеся разберутся в причинах профессионального выгорания, стадиях эмоционального выгорания и получают рекомендации по профилактике.

#### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Подготовка к практическим занятиям.
2	Подготовка к промежуточной аттестации.
3	Подготовка к текущему контролю.

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

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Леонов, Н. И. Конфликтология: общая и прикладная : учебник и практикум для вузов / Н. И. Леонов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 395 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09672-9.	<a href="https://urait.ru/bcode/516451">https://urait.ru/bcode/516451</a> (дата обращения: 24.01.2025). Текст: электронный.
2	Кашапов, М. М. Основы конфликтологии : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07564-9.	<a href="https://urait.ru/bcode/515199">https://urait.ru/bcode/515199</a> (дата обращения: 24.01.2025). Текст: электронный.
3	Лавриненко, В. Н. Психология и этика делового общения : учебник и практикум для вузов / В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова ; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 408 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01353-5.	<a href="https://urait.ru/bcode/449749">https://urait.ru/bcode/449749</a> (дата обращения: 24.01.2025). Текст: электронный.
4	Деловые коммуникации : учебник для бакалавров / В. П. Ратников [и др.] ; под редакцией В. П. Ратникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 527 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916- 3685-8.	<a href="https://urait.ru/bcode/487259">https://urait.ru/bcode/487259</a> (дата обращения: 24.01.2025). Текст: электронный.
5	Русский язык и культура речи : учебник и практикум для вузов / В. Д. Черняк, А. И. Дунев, В. А. Ефремов, Е. В. Сергеева ; под общей редакцией В. Д. Черняк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 389 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 04154-5.	<a href="https://urait.ru/bcode/449717">https://urait.ru/bcode/449717</a> (дата обращения: 24.01.2025). Текст: электронный.
6	Станиславский, К. С. Работа актера над собой в 2 ч. Часть 1 / К. С. Станиславский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 171 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07313-3.	<a href="https://urait.ru/bcode/562810">https://urait.ru/bcode/562810</a> (дата обращения: 22.04.2025). Текст: электронный.
7	Станиславский, К. С. Работа актера над собой в 2 ч. Часть 2 / К. С. Станиславский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07315-7.	<a href="https://urait.ru/bcode/562819">https://urait.ru/bcode/562819</a> (дата обращения: 22.04.2025). Текст: электронный.
8	Кнебель, М. О. Слово в творчестве актера / М. О. Кнебель. — 10-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2024. — 152 с. — ISBN 978-5-507-48714-1.	<a href="https://e.lanbook.com/book/366137">https://e.lanbook.com/book/366137</a> (дата обращения: 22.04.2025). Текст: электронный.

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

1. Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ) - <http://library.miit.ru> ;
2. Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com/>;
3. Образовательная платформа для университетов и колледжей. - <https://urait.ru/>.

Интернет-ресурсы:

Культура письменной речи [www.grammar.ru](http://www.grammar.ru)

Справочно-информационный портал [www.gramota.ru](http://www.gramota.ru)

Институт русского языка им. В.В. Виноградова РАН [www.ruslang.ru](http://www.ruslang.ru)

Словари русского языка [www.slovari.ru](http://www.slovari.ru)

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

- 1) Интернет-браузер (Yandex и др.)
- 2) Microsoft Office.

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

Для проведения аудиторных занятий по дисциплине используется аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием: проектор, экран, персональный компьютер/ноутбук.

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:

старший преподаватель Академии  
базовой подготовки

А.С. Ефремова

старший преподаватель Академии  
базовой подготовки

М.В. Литвинова

старший преподаватель Академии  
базовой подготовки

И.А. Чунихина

доцент, доцент, к.н. Академии  
базовой подготовки

Н.А. Рудыка

Согласовано:

Заведующий кафедрой ППХ

Е.С. Ашпиз

Заместитель директора

А.Н. Евлаев

Председатель учебно-методической  
комиссии

М.Ф. Гуськова