

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))



Рабочая программа дисциплины (модуля),
как компонент образовательной программы
базового высшего образования
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: Тоннели и метрополитены

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: 01.06.2026

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-1 - Способен осмысленно подходить к решению задач, выявлять проблемы, ставить цели, вырабатывать стратегию действий;

УК-4 - Способен к продуктивной коммуникации;

УК-6 - Способен к рефлексии, самоанализу и самооценке;

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень психологической, эмоциональной и физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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 занятия 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 занятия 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 занятия 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 занятия 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 7. 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.
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.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
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 :	https://urait.ru/bcode/516451 (дата обращения: 24.01.2026). Текст: электронный.

	Издательство Юрайт, 2023. — 395 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09672-9.	
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.	https://urait.ru/bcode/515199 (дата обращения: 24.01.2026). 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.	https://urait.ru/bcode/449749 (дата обращения: 24.01.2026). 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.	https://urait.ru/bcode/487259 (дата обращения: 24.01.2026). 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.	https://urait.ru/bcode/449717 (дата обращения: 24.01.2026). 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.	https://urait.ru/bcode/562810 (дата обращения: 22.04.2026). 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.	https://urait.ru/bcode/562819 (дата обращения: 22.04.2026). 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.	https://e.lanbook.com/book/366137 (дата обращения: 22.04.2026). 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.miiit.ru> ;
3. Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com/>;

4. Образовательная платформа для университетов и колледжей. - <https://urait.ru/>.

5. Культура письменной речи www.gramma.ru

6. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» – www.gramota.ru

7. Словари русского языка 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

И.А. Чунихина

Согласовано:

Заведующий кафедрой МиТ

А.А. Пискунов

Заместитель директора

А.Н. Евлаев

Председатель учебно-методической
комиссии

М.Ф. Гуськова