

**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  
23.05.04 Эксплуатация железных дорог,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Практикум по самоорганизации**

Специальность: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация: Пассажирский комплекс железнодорожного транспорта

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).

Целями освоения дисциплины (модуля) являются:

- изучение студентами теории и практики организации публичного выступления, основных техник, планирования, организации, спичрайтинга и целеполагания выступления;

- изучение студентами характерных особенностей ораторской речи и диалога с аудиторией.

Задачами дисциплины (модуля) являются:

- овладение техниками публичной речи, осмысленным управлением речевым аппаратом;

- формирование навыков стрессоустойчивости в процессе выступления в публичном пространстве;

- овладение техниками прямой или скрытой полемики в коммуникативной части выступления.

## 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:**

- социально-психологические основы коммуникации;

- принципы вербального и невербального взаимодействия с аудиторией;

- техники построения выступления;

- основы ведения полемики и спора;

- техники идентификации рисков в управлении коммуникациями в проекте;

- принципы высокоэффективной командной работы;

- составляющие эмоционального интеллекта;

- подходы разрешения конфликтных ситуаций;
- основные логические законы составления речи;
- тактические приемы восприятия критики.

#### **Уметь:**

- работать в едином стиле, придерживаясь содержания проекта и коммуникаций в команде;
- подбирать аргументы, убеждать слушателей, отстаивать свою точку зрения;
- говорить четко, внятно, управлять своим голосом;
- использовать антистрессовые техники;
- слушать и воспринимать чужую точку зрения;
- критически оценивать эффективность использования времени и иных ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно поставленного результата;
- использовать диаграмму Ганта - инструмент для планирования и управления проектами и коммуникациями в командной деятельности.
- анализировать и применять в своей деятельности нормы организации и планирования времени в профессиональной сфере.

#### **Владеть:**

- навыками написания текстов публичного выступления;
- приемами риторики для подготовки выступлений;
- навыками анализа и ранжирования материала для подготовки презентации;
- программами создания презентаций исходя из личных предпочтений и потребностей пользователя, заказчика.
- техниками проектного управления в части коммуникации в командной работе;
- способом управления временем и энергией аптайм.

### 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	Личность. Ресурсный подход в развитии личности. В рамках практического занятия студенты разбирают понятие личности как субъекта отношений. Пресуппозиции (убеждения), создающие субъективность знаний для самоидентификации и создания проекта. Знакомятся с концепцией Ст. Кови о достижении личностной зрелости, сущности и функции ресурсного подхода, а также необходимости и значимости знания принципов и техник личностного роста.
2	Личность как субъект сознательной деятельности в современной коммуникационно реальности. Определение навыков. В результате работы над кейсом студенты учатся на конкретных примерах определять социально-психологические основы коммуникации, уровни коммуникации по Гэри Смолли. Влияние и важность знания и опыта на реализацию цели выступления. Обучающийся получает представление

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	о современном коммуникационном процессе, месте и роли аудита личного контента в публичных коммуникациях.
3	<b>Коммуникации и взаимодействия в рамках проектной деятельности.</b> В результате работы студента учатся использовать конкретные техники работы в команде. Методика Томаса Гордона «Я-сообщение», техника «Общего языка в условиях конфликта» Чарльза Дахигга, «Сочетание границ» по Лоре мэй Мартин, техника Раппорта.
4	<b>Публичное выступление в управлении коммуникациями в рамках проектной деятельности.</b> В результате занятия студенты учатся использовать диаграмму Ганта – как инструмент для планирования и управления проектом и коммуникациями в командной деятельности. Обучающийся получает представление об основных законах построения коммуникационного взаимодействия в проектной группе и техниках визуально-информационной подачи проекта на защите.
5	<b>Публичное выступление как реализация сверхзадачи в подаче основного тезиса.</b> В результате практического занятия обучающийся получает представление о правилах спичрайтинга, использования законов логики разговорного жанра в публичном выступлении, а также основных техниках выстраивания взаимодействия с целевыми аудиториями.
6	<b>Коммуникативные приемы.</b> В результате практического занятия обучающиеся познакомятся с методами управления вниманием аудитории: групповая динамика, метафоры, цитаты и афоризмы как потенциал для взаимопонимания. Основные правила онлайн выступлений.
7	<b>Невербальная коммуникация.</b> В результате практического занятия обучающиеся познакомятся с невербальными средствами коммуникации: передача информации или влияние через образы, движения.
8	<b>Методы и способы аргументации.</b> В результате практического занятия обучающиеся познакомятся с понятием «аргумент» и научатся аргументировать свою позицию, доказательно презентовать свой проект, используя основные логические законы представления материала.
9	<b>Техники публичного выступления.</b> В результате практического занятия обучающиеся познакомятся с современными моделями выступлений, форматами и жанрами выступлений: информирующей речи, убеждающей речи, протокольной речи. Техник «Правило края», техникой экспертной оценки «PREP». Разберут основные этапы подготовки по каждой из техник.
10	<b>Взаимодействие с аудиторией.</b> В результате практического занятия обучающиеся научатся выяснять потребности аудитории, работать с возражениями, формулировать и задавать вопросы. Разберут кейсы доказывающие необходимость формирования навыков эмоционального интеллекта и критического мышления в части информационной культуры в рамках презентации продукта.
11	<b>Методы формирования уверенного поведения.</b> В результате практического занятия обучающиеся познакомятся с методами борьбы со стрессом, тревожностью. Узнают, как действовать в ситуациях форс-мажоров, и как снимать барьеры. Научатся использовать методом аптайм, как способом управления временем и энергией в рамках подготовки и защиты проекта.
12	<b>Сбор конструкции речи репетиция речи.</b> В результате выполнения практических заданий студенты получают навык построения и оптимизации речи, в зависимости от обратной связи (реакции) целевой аудитории, в ответах на вопросы выступающий должен показать умение полемизировать на тему выступления, а также отработать временные параметры публичного выступления.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
13	<p>Визуальное сопровождение выступления.</p> <p>В результате практического занятия обучающиеся научатся правильно использовать информационную и визуальную составляющую презентации в проекте, выстраивать логическую цепочку информации по слайдам, размещать таблицы, схемы, графики, диаграммы в презентации в PowerPoint при визуализации выступления.</p>
14	<p>Сторителлинг и импровизационные навыки.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты отрабатывают навык сторителлинга и умения импровизации в заданных упражнениях обстоятельствах.</p>
15	<p>Организационная структура проекта. Контекст и презентация в проектном подходе.</p> <p>В результате практического занятия студенты определяют критерии успешной защиты проекта (первичные и вторичные), а также анализируют и применяют в своей деятельности нормы организации и планирования контента и времени защиты проекта.</p>
16	<p>Управление рисками во время защиты проекта. Управление эмоциями и техники саморегуляции.</p> <p>Студенты знакомятся с кейсами и учатся сохранять открытой и уважительной обратную связь с целевой аудиторией, предлагать альтернативные решения, а также адаптироваться к сложившейся ситуации. В целом занятие посвящено отработке практических навыков антистрессовых техник.</p>

#### 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	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: 24.01.2026). Текст: электронный.
2	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: 24.01.2026). Текст: электронный.
3	Русский язык и культура речи : учебник и практикум для вузов / В. Д. Черняк, А. И. Дунев, В. А. Ефремов, Е.	<a href="https://urait.ru/bcode/449717">https://urait.ru/bcode/449717</a> (дата обращения:

	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.	24.01.2026). Текст: электронный.
4	Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6.	<a href="https://urait.ru/bcode/447962">https://urait.ru/bcode/447962</a> (дата обращения: 24.01.2026). Текст: электронный.
5	Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4.	<a href="https://urait.ru/bcode/497385">https://urait.ru/bcode/497385</a> (дата обращения: 24.01.2026). Текст: электронный.

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

Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ) (<http://library.miit.ru>)

Библиотека образовательной платформы «Юрайт» (<https://urait.ru/search?words=библиотека>)

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

Справочно-информационный портал «Грамота.ру» – [www.gramota.ru](http://www.gramota.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

Р.К. Назарова

доцент, доцент, к.н. Академии  
базовой подготовки

Н.А. Рудыка

Согласовано:

и.о. заведующего кафедрой ЖДСТУ

М.Ю. Савельев

Заместитель директора

А.Н. Евлаев

Председатель учебно-методической  
комиссии

Н.А. Андриянова