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 - программа бакалавриата
по направлению подготовки
27.03.02 Управление качеством,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практикум по самоорганизации

Направление подготовки: 27.03.02 Управление качеством

Направленность (профиль): Управление качеством в производственно-технологических системах

Форма обучения: Очно-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: 34298
Подписал: заместитель директора Евлаев Андрей Николаевич
Дата: 24.05.2025

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целью освоения дисциплины «Практикум по самоорганизации» является освоение универсальных компетенций, направленных на формитрование 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 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:

- 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):	16	16
В том числе:		
Занятия семинарского типа	16	16

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 56 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	Самоорганизация и личная эффективность. Прокрастинация и мотивация. В результате практического занятия обучающийся получает представление о значимости самоорганизации и принципах личной эффективности, представление о различии понятий «лень» и «прокрастинация», приобретает навык работы с различными методами самомотивации.
2	Управление личным временем. Инструменты целеполагания и расстановки приоритетов. В результате практического занятия обучающийся получает представление о принципах управления личным временем, знакомится с различными методами и инструментами управления временем, приобретает умение граммотно распределять личное время; получает знания о методах целеполагания и расстановки приоритетов, учится формулировать свои собственные цели по SMART, учится их приоритизировать.
3	Инструменты планирования. В результате практического занятия обучающийся получает представление о методах планирования своего личного времени (дня, недели), учится составлять собственные списки задач, приоритизировать их и составлять план на день, неделю.
4	Личный бренд в современной коммуникационной реальности. Ораторское мастерство в самопрезентации. В результате практического занятия обучающийся получает представление о современном коммуникационном процессе, месте и роли аудита личного контента в публичных коммуникациях, представление о законах и техниках самопрезентации или бэкграунда, научатся самопрезентации..
5	Публичное выступление как реализация сверхзадачи в подаче основного тезиса. 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, научатся взаимодействовать с аудиторией.
6	Публичное выступление в управлении коммуникациями в рамках проектной деятельности. Коммуницируй без стресса. В результате практического занятия обучающийся получает представление об основных законах построения коммуникационного взаимодействия в проектной группе и техниках визуально-информационной подачи проекта на защите, научатся визуализировать информацию; получает представление об организации коммуникации и выступления через понимание основ развития личности, научатся использовать инструменты и техники построения работы со стрессом.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
7	Характеристика конфликта и его типология. Эскалация конфликта. Причины конфликтов и принципы их урегулирования. В результате практического занятия студенты поймут, что такое конфликт, что лежит в основе конфликтной ситуации, научатся определять типы и виды конфликтов, поймут причины, признаки и модели эскалации, научатся разрешать конфликты. Сформулируют правило бесконфликтного общения, проведут диагностику конфликта. Освоят стратегии поведения в конфликте, типы конфликтных личностей.
8	Манипулятивное поведение в конфликте. Профессиональное выгорание. В результате практического занятия обучающиеся поймут, что такое манипуляция, познакомятся с ее моделями, узнают основные чувства и эмоции, на которые воздействует манипулятор, научатся приемам общения с манипулятором, разберутся в причинах профессионального выгорания, стадиях эмоционального выгорания и получат рекомендации по профилактике.

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

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

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.	https://urait.ru/bcode/516451 (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.	https://urait.ru/bcode/515199 (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.	https://urait.ru/bcode/449749 (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.	https://urait.ru/bcode/487259 (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.	https://urait.ru/bcode/449717 (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.	https://urait.ru/bcode/562810 (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.	https://urait.ru/bcode/562819 (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.	https://e.lanbook.com/book/366137 (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.gramma.ru

Справочно-информационный портал www.gramota.ru

Институт русского языка им. В.В. Виноградова РАН www.ruslang.ru

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	М.В. Литвинова
старший преподаватель Академии базовой подготовки	И.А. Чунихина
доцент, доцент, к.н. Академии базовой подготовки	Н.А. Рудыка

Согласовано:

Заведующий кафедрой МК	М.Ф. Гуськова
Заместитель директора	А.Н. Евлаев
Председатель учебно-методической комиссии	М.Ф. Гуськова