

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

УТВЕРЖДЕНА  
Ученым советом университета  
(протокол от 24.02.2026 №15)

**Практикум по самоорганизации, саморазвитию и  
командной работе**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Направленность (профиль) Магистральный транспорт

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

зачет с оценкой 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семестр<br/>на курсе&gt;</b> ) | <b>2 (1.2)</b> |       | Итого |       |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|
| Неделя                                                          | 16 4/6         |       |       |       |
| Вид занятий                                                     | УП             | РП    | УП    | РП    |
| Практические                                                    | 48             | 48    | 48    | 48    |
| Конт. ч. на аттест. в<br>период ЭС                              | 0,15           | 0,15  | 0,15  | 0,15  |
| Итого ауд.                                                      | 48             | 48    | 48    | 48    |
| Контактная работа                                               | 48,15          | 48,15 | 48,15 | 48,15 |
| Сам. работа                                                     | 51             | 51    | 51    | 51    |
| Часы на контроль                                                | 8,85           | 8,85  | 8,85  | 8,85  |
| Итого                                                           | 108            | 108   | 108   | 108   |

Программу составил(и):

к.э.н., доцент, Кузнецова О.А.

Рабочая программа дисциплины

**Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 216)

составлена на основании учебного плана: 23.05.04-26-1-ЭЖД.pli.plx

Направление подготовки 23.05.04 Эксплуатация железных дорог Направленность (профиль) Магистральный транспорт

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Цифровые технологии**

Зав. кафедрой Ефимова Т.Б.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Формирование универсальных компетенций, направленных на развитие навыков командной работы, в том числе в цифровой среде (УК-3) и способности приоритизации собственной деятельности с использованием инструментов, в том числе цифровых, по дальнейшему ее совершенствованию в течение всей жизни (УК-6), согласно ФГОС ВО в части представленных ниже знаний, умений и навыков. |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.14 |
|-------------------|---------|

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

УК-3.1 Организует и руководит работой команды в цифровой среде

УК-3.2 Вырабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов

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

УК-6.1 Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни

УК-6.2 Определяет способы и средства саморазвития с использованием цифровых инструментов

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1.1      | - технологии работы с командой в цифровой среде;                                                                                                                                                                      |
| 3.1.2      | - инструментарий, позволяющий вырабатывать командную стратегию, в том числе цифровой                                                                                                                                  |
| 3.1.3      | - цели и задачи общекультурного и профессионального саморазвития, методологию, технологии и современные инструменты, в т.ч. цифровые, развития собственной личности, базовые принципы и приемы критического мышления; |
| 3.1.4      | - способы саморазвития и принципы отбора цифровых инструментов и технологий самообразования, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;                                                         |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                         |
| 3.2.1      | - организовывать и руководить работой команды в цифровой среде                                                                                                                                                        |
| 3.2.2      | - разрабатывать стратегию сотрудничества и на ее основе организовывать отбор членов команды для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов                                      |
| 3.2.3      | - устанавливать приоритеты при выборе инструментов непрерывного образования с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности;                                    |
| 3.2.4      | - применять цифровые инструменты для саморазвития и профессионального роста;                                                                                                                                          |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                       |
| 3.3.1      | - способами организации и руководства работой команды, в том числе в цифровой среде                                                                                                                                   |
| 3.3.2      | - способами вырабатывая командной стратегии для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов                                                                                      |
| 3.3.3      | - навыками саморазвития и инструментами непрерывного образования, рефлексии своих действий;                                                                                                                           |
| 3.3.4      | - навыками использования цифровых инструментов при построении траектории личностного роста                                                                                                                            |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Введение в саморазвитие через понятие обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |       |            |
| 1.1         | Развитие личности через обучение: формальные и истинные цели обучения (сайт Alpina Digital <a href="https://alpinadigital.ru/">https://alpinadigital.ru/</a> ), массовый открытый онлайн-курс (МООК) (сайт развития личности 4Brain <a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a> , образовательная онлайн-платформа «Огарёв-University» <a href="https://mooc.mrsu.ru/">https://mooc.mrsu.ru/</a> ), правила формирования полезной привычки, использование цифровых приложений Habit TRACKER для повышения эффективности /Пр/ | 2              | 4     |            |
| 1.2         | «Карта Soft Skills». Выстраиваем план обучения (сайт <a href="https://sdelano.media/softskills/">https://sdelano.media/softskills/</a> ) /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2              | 2     |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
| 1.3 | Прокрастинация и мотивация: лень и прокрастинация – причины и последствия, мотивация и ее виды, теория самодетерминации (Бесплатный курс "Мастерство учиться" <a href="https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/study-course/">https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/study-course/</a> ). Использование графических редакторов для визуализации оформления теоретических материалов: правила и цифровые инструменты (Power Point, Fotoshow-pro, VideoScribe и другие). <a href="https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/study-course/">https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/study-course/</a> /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 2 |  |
| 1.4 | Взаимодействие со временем: понятия тайм-менеджмента, Временной круг: структура и понимание, цифровые инструменты для построения Временного круга (сайт <a href="https://yequalx.com/">https://yequalx.com/</a> ). Основные задачи и приемы хронометража, самоирония и ее важность в саморазвитии, сон и его фазы. Использование цифровых технологий для ведения хронометража (Яндекс.Документы, Яндекс.Таблицы, MS Excel программы визуализации результатов в Google Docs, сайт «Личное развитие и самореализация» <a href="https://manprogress.com/ru/services/personaltime/">https://manprogress.com/ru/services/personaltime/</a> ) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 4 |  |
| 1.5 | Найди время: сферы жизни человека, приемы определения целей, ценности и миссия. Цифровые инструменты управления личным временем (сервис «Дела от Яндекс» ) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 2 |  |
|     | <b>Раздел 2. Инструменты и приемы тайм-менеджмента в самоорганизационной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |  |
| 2.1 | Управляй временем: суть тайм-блокинга, инструменты целеполагания и расстановки приоритетов. Пирамида Франклина, система SMART, АБВГД, Матрица Эйзенхауэра, Закон Паретто, система Автофокус. Цифровые инструменты целеполагания и расстановки приоритетов (сайт ЛидерTask <a href="https://www.leadertask.ru/">https://www.leadertask.ru/</a> , платформа сделано.медиа <a href="https://sdelano.media/prioritization-matrix/">https://sdelano.media/prioritization-matrix/</a> ) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 4 |  |
| 2.2 | Инструменты планирования: «to-do list», горизонт планирования, диаграмма Ганта, Интеллект-карты, принципы и цифровые инструменты их составления (платформа сделано.медиа <a href="https://sdelano.media/">https://sdelano.media/</a> , <a href="https://sdelano.media/mindmap/">https://sdelano.media/mindmap/</a> , цифровой инструмент Чек-лист  Эксперт <a href="https://checklists.expert/">https://checklists.expert/</a> , приложение Coogle - <a href="http://www.coggle.it">www.coggle.it</a> , платформа Xmind - <a href="http://www.xmind.net">www.xmind.net</a> , Freemind, MindNode, BubblUs, WiseMapping и др. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | 2 |  |
| 2.3 | Инструменты организации работы: Доски Scrum и Kanban, Лягушки и слоны, Метод 4D, Помодоро, Окно Джохари. Цифровые платформы для организации работы (онлайн-доски Padlet, VK Доска, сайт РБК.Тренды <a href="https://trends.rbc.ru/trends/tag/self_development">https://trends.rbc.ru/trends/tag/self_development</a> ) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2 |  |
|     | <b>Раздел 3. Работа с информацией как основа саморазвития студента</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |  |
| 3.1 | Определение целей. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация. Фактчекинг: распознавание достоверной информации (сайт <a href="https://sdelano.media/factchecking/">https://sdelano.media/factchecking/</a> ). Поиск первоисточников с использованием данных электронно-библиотечной системы ПривГУПС (Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> , ЭБС издательства "Лань" <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> , ЭБС BOOK.RU <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a> , Образовательная платформа «Юрайт» <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> , Polpred.com Обзор СМИ <a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a> , Электронная библиотечная система IPR BOOKS <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> ) /Пр/ | 2 | 2 |  |
| 3.2 | Анализ и понимание: скорость чтения, внимание, понимание, запоминание. Цифровые инструменты: Таблицы Шульте <a href="https://schultetable.ru/training/">https://schultetable.ru/training/</a> , тест «Корректирующая проба» <a href="https://metodorf.com/tests/bourdon_test.php">https://metodorf.com/tests/bourdon_test.php</a> , тест переплетенных линий Рэя <a href="http://crlab.site/lines-ray-test/">http://crlab.site/lines-ray-test/</a> , сайт Мозготрен <a href="https://mozgotren.com/">https://mozgotren.com/</a> , сайт Викиум <a href="https://wikium.ru/">https://wikium.ru/</a> , сайт BrainApps <a href="https://brainapps.ru/dashboard">https://brainapps.ru/dashboard</a> ) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 4 |  |
| 3.3 | Использование и хранение информации: концепция DIKW, виды и методы конспектирования, развитие носителей информации, концепция LATCH, метод PARA, принцип Цеттелькастен. Программные продукты с возможностью реализовать принцип Цеттелькастен (Dyalist, Roam Research, DEVONthink, The Brain, Obsidian) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 4 |  |
|     | <b>Раздел 4. Командная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--|
| 4.1 | Основные понятия управления командой: Процессы управления человеческими ресурсами в команде. Организационные структуры команд. Использование основных возможностей облачного офисного пакета для совместной работы (Яндекс360, Polaris Office, Мой Офис) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 4    |  |
| 4.2 | Цели организации. Цели команды: миссия, цели, задачи организации. Цели и задачи команды. Природа планирования, распределение ресурсов. Исследование внутренней и внешней среды, в т.ч. с использованием цифровых средств (SWOT - Инструмент, Smartsheet, SWOT-анализ online). Стратегические инициативы. Проектная деятельность с использованием системы YouGile <a href="https://ru.yougile.com/">https://ru.yougile.com/</a> ; Битрикс24 <a href="https://www.bitrix24.ru/">https://www.bitrix24.ru/</a> /Пр/                                                       | 2 | 4    |  |
| 4.3 | Развитие команды: Критерии отбора в команду. Ролевая модель по Белбину (тест Белбина (цифровой аналог) . Развитие команды: модель Брюса Такмана. Командная работа по формированию команды с использованием информации социальных сетей (Одноклассники, ВКонтакте) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 4    |  |
| 4.4 | Знакомство с функционалом платформы YouGile, Yandex Tracker /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 1    |  |
| 4.5 | Управление коммуникациями: Основные понятия, обзор процессов управления коммуникациями. Базовые модели коммуникаций. Классификации коммуникаций. Коммуникационные технологии: типы и критерии выбора. Основные проблемы коммуникации в цифровой среде, пути решения и возможные выходы (учебная платформа lc.rt.ru Общение в социальных сетях, общение в мессенджерах, общение по телефону ). Использование доступных систем видеоконференцсвязи (ВКС) для повышения эффективности командного взаимодействия (МТС Линк, Яндекс.Телемост, BigBlueButton, Moodle). /Пр/ | 2 | 4    |  |
| 4.6 | Управление конфликтами в команде: Стратегии реагирования и выхода из конфликта. Тест фрустрационных реакций Розенцвейга (цифровой аналог <a href="https://psycho-tests.com/ru/test/rosenzweig-frustration-test">https://psycho-tests.com/ru/test/rosenzweig-frustration-test</a> ) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 2    |  |
| 4.7 | Подготовка к практическим занятиям /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 48   |  |
| 4.8 | Зачет с оценкой (конт. ч. на аттест. в период ЭС) /КЭ/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 0,15 |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие                                         | Издательство, год | Эл. адрес                                                       |
|------|---------------------|--------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Звягинцева О. С.    | Командная работа и коммуникации: учебное пособие | , 2019            | <a href="https://e.lanbook.com/bo">https://e.lanbook.com/bo</a> |

|      | Авторы, составители                                | Заглавие                                               | Издательство, год         | Эл. адрес                                                         |
|------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Л1.2 | Маралов В. Г.,<br>Низовских Н. А.,<br>Щукина М. А. | Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов | Москва:<br>Юрайт,<br>2022 | <a href="https://urait.ru/bcode/49">https://urait.ru/bcode/49</a> |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители               | Заглавие                                                                                    | Издательство, год           | Эл. адрес                                                         |
|------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Л2.1 | Валеева Н.Ш.,<br>Фролова Ф.Ф.     | Компетенция профессионального саморазвития. Сущность и формирование у студентов: Монография | Москва:<br>Русайнс,<br>2019 | <a href="https://www.book.ru/boc">https://www.book.ru/boc</a>     |
| Л2.2 | Артюхова Т. Ю.,<br>Козырева О. А. | Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы: учебное пособие для вузов      | Москва:<br>Юрайт,<br>2022   | <a href="https://urait.ru/bcode/49">https://urait.ru/bcode/49</a> |

### 6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 6.2.1.1 | Microsoft Windows |
| 6.2.1.2 | Python            |
| 6.2.1.3 | Яндекс 360        |

#### 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

|         |                                                                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.2.2.1 | База данных «Библиотека управления» - Корпоративный Менеджмент - <a href="https://www.cfin.ru/rubricator.shtml">https://www.cfin.ru/rubricator.shtml</a> |
| 6.2.2.2 | Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - <a href="http://ecsocman.hse.ru">http://ecsocman.hse.ru</a>                       |
| 6.2.2.3 | База профессиональных данных «Мир психологии» - <a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>                                        |
| 6.2.2.4 | Консультант плюс - <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                                                                       |
| 6.2.2.5 | Гарант - <a href="https://www.garant.ru">https://www.garant.ru</a>                                                                                       |

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное) |
| 7.2 | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.                                                                                                                       |
| 7.3 | Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования                                                                                                                                                                                                                                                    |