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 **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:
зачет с оценкой 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Практические	10	10	10	10
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10,15	10,15	10,15	10,15
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
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.plz.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 приоритезации 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

3.1	**Знать:**
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;
3.2	**Уметь:**
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;
3.3	**Владеть:**
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
	Раздел 1. Введение в саморазвитие через понятие обучения			
1.1	Развитие личности через обучение: формальные и истинные цели обучения (сайт Alpina Digital https://alpinadigital.ru/), массовый открытый онлайн-курс (МООК) (сайт развития личности 4Brain https://4brain.ru/, образовательная онлайн-платформа «Огарёв-University» https://mooc.mrsu.ru/), правила формирования полезной привычки, использование цифровых приложений Habit TRACKER для повышения эффективности /Пр/	1	2	
1.2	«Карта Soft Skills». Выстраиваем план обучения (сайт https://sdelano.media/softskills/) /Ср/	1	10	

1.3	Прокрастинация и мотивация: лень и прокрастинация – причины и последствия, мотивация и ее виды, теория самодетерминации (Бесплатный курс "Мастерство учиться" https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/study-course/). Использование графических редакторов для визуализации оформления теоретических материалов: правила и цифровые инструменты (Power Point, Fotoshow-pro, VideoScribe и другие). https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/study-course/ /Пр/	1	2	
1.4	Взаимодействие со временем: понятия тайм-менеджмента, Временной круг: структура и понимание, цифровые инструменты для построения Временного круга (сайт https://yequalx.com/). 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» https://manprogress.com/ru/services/personaltime/) /Пр/	1	1	
1.5	Найди время: сферы жизни человека, приемы определения целей, ценности и миссия. Цифровые инструменты управления личным временем (сервис «Дела от Яндекс) /Ср/	1	8	
	Раздел 2. Инструменты и приемы тайм-менеджмента в самоорганизационной деятельности			
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 ЛидерТаск https://www.leadertask.ru/, платформа сделано.медиа https://sdelano.media/prioritization-matrix/) /Пр/	1	1	
2.2	Инструменты планирования: «to-do list», горизонт планирования, диаграмма Ганта, Интеллект-карты, принципы и цифровые инструменты их составления (платформа сделано.медиа https://sdeelano.mdia/, https://sdelano.media/mindmup/, цифровой инструмент Чек-лист| Эксперт https://checklists.expert/, приложение Coogle - www.coggle.it, платформа Xmind - www.xmind.net, Freemind, MindNode, BubblUs, WiseMapping и др. /Пр/	1	1	
2.3	Инструменты организации работы: Доски Scrum и Kanban, Лягушки и слоны, Метод 4D, Помадоро, Окно Джохари. Цифровые платформы для организации работы (онлайн-доски Padlet, VK Доска, сайт РБК.Тренды https://trends.rbc.ru/trends/tag/self_development) /Ср/	1	8	
	Раздел 3. Работа с информацией как основа саморазвития студента			
3.1	Определение целей. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация. Фактчекинг: распознавание достоверной информации (сайт https://sdelano.media/factchecking/). Поиск первоисточников с использованием данных электронно-библиотечной системы ПривГУПС (Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) http://umczdt.ru/books/, ЭБС издательства "Лань" http://e.lanbook.com/, ЭБС BOOK.RU https://www.book.ru/, Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/, Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/, Polpred.com Обзор СМИ http://polpred.com/, Электронная библиотечная система IPR BOOKS https://www.iprbookshop.ru/ /Ср/	1	8	
3.2	Анализ и понимание: скорость чтения, внимание, понимание, запоминание. Цифровые инструменты: Таблицы Шульте https://schultetable.ru/training/, тест «Корректурная проба» https://metodorf.com/tests/bourdon_test.php, тест переплетенных линий Рэя http://crlab.site/lines-ray-test/, сайт Мозготрен https://mozgotren.com/, сайт Викиум https://wikium.ru/, сайт BrainApps https://brainapps.ru/dashboard) /Ср/	1	8	
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 (Dynalist, Roam Research, DEVONthink, The Brain, Obsidian) /Ср/	1	8	
	Раздел 4. Командная работа			

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/	1	1	
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 https://ru.yougile.com/; Битрикс24 https://www.bitrix24.ru/ /Ср/	1	8	
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/	1	2	
4.4	Знакомство с функционалом платформы YouGile, Yandex Tracker /Ср/	1	8	
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). /Ср/	1	8	
4.6	Управление конфликтами в команде: Стратегии реагирования и выхода из конфликта. Тест фрустрационных реакций Розенцвейга (цифровой аналог https://psycho-tests.com/ru/test/rosenzweig-frustration-test) /Ср/	1	10	
4.7	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	1	10	
4.8	Зачет с оценкой (конт. ч. на аттест. в период ЭС) /КЭ/	1	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	https://e.lanbook.com/bo

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

6.1.2. Дополнительная литература

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

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 - https://www.cfin.ru/rubricator.shtml
6.2.2.2	Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - http://ecsocman.hse.ru
6.2.2.3	База профессиональных данных «Мир психологии» - http://psychology.net.ru/
6.2.2.4	Консультант плюс - http://www.consultant.ru
6.2.2.5	Гарант - https://www.garant.ru

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