

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаранин Максим Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.05.2024 11:06:30  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

## МОДУЛЬ "САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОРАЗВИТИЕ"

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

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ

Направленность (профиль) Локомотивы

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

зачеты с оценкой 1

#### Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс                            | 1     |       | Итого |       |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                                 | уп    | рп    |       |       |
| Практические                    | 10    | 10    | 10    | 10    |
| Конт. ч. на аттест. в период ЭС | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| Итого ауд.                      | 10    | 10    | 10    | 10    |
| Контактная работа               | 10,25 | 10,25 | 10,25 | 10,25 |
| Сам. работа                     | 94    | 94    | 94    | 94    |
| Часы на контроль                | 3,75  | 3,75  | 3,75  | 3,75  |
| 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 23.05.03  
Подвижной состав железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215)

составлена на основании учебного плана: 23.05.03-24-1-ПСЖДл.plz.plx

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Направленность (профиль) Локомотивы

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.09.02 |
|-------------------|------------|

**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 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 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 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, правила формирования полезной привычки, использование цифровых приложений Habit TRACKER для повышения эффективности развития личности /Пр/ | 1              | 2     |            |
| 1.2         | «Карта Soft Skills». Выстраиваем план обучения (сайт <a href="https://sdelano.media/softskills/">https://sdelano.media/softskills/</a> ) /Ср/   | 1              | 10    |            |

|     |  |   |   |  |
|-----|--|---|---|--|
| 1.3 | Прокрастинация и мотивация: лень и прокрастинация – причины и последствия, мотивация и ее виды, теория самодетерминации. Использование графических редакторов для визуализации оформления теоретических материалов: правила и цифровые инструменты (Power Point, Fotoshow-pro, VideoScribe и другие). /Пр/   | 1 | 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/   | 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 |  |
|     | <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 ЛидерТаск <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/   | 1 | 1 |  |
| 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://sdeelano.mdia/">https://sdeelano.mdia/</a> , <a href="https://sdelano.media/mindmup/">https://sdelano.media/mindmup/</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/  | 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, Miro, сайт РБК.Тренды <a href="https://trends.rbc.ru/trends/tag/self_development">https://trends.rbc.ru/trends/tag/self_development</a> ) /Ср/  | 1 | 8 |  |
|     | <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 СамГУПС (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> ) /Ср/ | 1 | 8 |  |
| 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 «Корректурная 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> ) /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 (Dynamist, Notion, Roam Research, DEVONthink, The Brain, Obsidian) /Ср/  | 1 | 8 |  |
|     | <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/  | 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 <a href="https://ru.yougile.com/">https://ru.yougile.com/</a> /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. /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 | 0,25 |  |

### 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 | 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/491953">https://urait.ru/bcode/491953</a>         |
| Л1.2 | Звягинцева О. С.                                   | Командная работа и коммуникации: учебное пособие       | , 2019                    | <a href="https://e.lanbook.com/book/169725">https://e.lanbook.com/book/169725</a> |

| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>   |  |   |                             |   |
|---|--|---|-----------------------------|---|
|   | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год           | Эл. адрес   |
| Л2.1  | Валева 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/book/932786">https://www.book.ru/book/932786</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/497108">https://urait.ru/bcode/497108</a>     |
| <b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b> |  |   |                             |   |
| <b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>                             |  |   |                             |   |
| 6.2.1.1   | Microsoft Windows  |   |                             |   |
| 6.2.1.2   | Python   |   |                             |   |
| 6.2.1.3   | Яндекс 360   |   |                             |   |
| <b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                  |  |   |                             |   |
| 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>   |   |                             |   |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |  |   |                             |   |
| 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  |   |                             |   |