

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 21.05.2024 13:42:18  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

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

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

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) Экономика и финансы предприятий (организаций)  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очно-заочная**  
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:  
зачеты с оценкой 1

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	24	24	24	24
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24,15	24,15	24,15	24,15
Сам. работа	75	75	75	75
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 - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана: 38.03.01-24-1-ЭФПб-оз.plz.plx

Направление подготовки 38.03.01 Экономика Направленность (профиль) Экономика и финансы предприятий (организаций)

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 (УК-3), и способности приоритизации собственной деятельности с использованием инструментов 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.08
-------------------	---------

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

УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-3.1	Организует и координирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнения её членов
УК-3.2	Вырабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1	Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов
УК-6.2	Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

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

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- технологии работы и ролевое распределение в команде
3.1.2	- инструментарий, позволяющий вырабатывать командную стратегию
3.1.3	- цели и задачи общекультурного и профессионального саморазвития, методологию, технологии и современные инструменты развития собственной личности, базовые принципы и приемы критического мышления;
3.1.4	- способы саморазвития и технологии самообразования, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- организовывать и руководить работой команды
3.2.2	- разрабатывать стратегию сотрудничества и на ее основе организовывать отбор членов команды для достижения поставленной цели
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 техники обучения для саморазвития и профессионального роста;
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- способами организации и руководства работой команды
3.3.2	- способами вырабатывая командной стратегии для достижения поставленной цели
3.3.3	- навыками саморазвития и инструментами непрерывного образования, рефлексии своих действий
3.3.4	- навыками использования инструментов саморазвития при построении траектории личностного роста

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Кварт	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 Habit TRACKER для повышения эффективности развития личности /Пр/	1	2	
1.2	«Карта Soft Skills». Выстраиваем план обучения /Ср/	1	8	
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 инструменты /Пр/	1	2	

1.4	Взаимодействие со временем: понятие тайм-менеджмента, Временной круг: структура и понимание. Основные задачи и приемы хронометража, самоирония и ее важность в саморазвитии, сон и его фазы. Расчет эффективности использования времени (коэффициента полезного действия) /Пр/	1	2	
1.5	Найди время: сферы жизни человека, приемы определения целей, ценности и миссия. /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. /Пр/	1	2	
2.2	Инструменты планирования: «to-do list», горизонт планирования, диаграмма Ганта, Интеллект-карты, принципы и цифровые инструменты их составления /Пр/	1	2	
2.3	Инструменты организации работы: Доски Scrum и Kanban, Лягушки и слоны, Метод 4D, Помodoro, Окно Джохари. /Ср/	1	9	
	<b>Раздел 3. Работа с информацией как основа саморазвития студента</b>			
3.1	Определение целей. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация. Фактчекинг: распознавание достоверной информации. Поиск первоисточников с использованием данных электронно-библиотечной системы СамГУПС /Пр/	1	2	
3.2	Анализ и понимание: скорость чтения, внимание, понимание, запоминание. Таблицы Шульте, тест «Корректирующая проба», тест переплетенных линий Рэя /Пр/	1	2	
3.3	Использование и хранение информации: концепция DIKW, виды и методы конспектирования, развитие носителей информации, концепция LATCH, метод PARA, принцип Цетелькастен. /Ср/	1	9	
	<b>Раздел 4. Командная работа</b>			
4.1	Основные понятия управления командой: Процессы управления человеческими ресурсами в команде. Организационные структуры команд. /Пр/	1	2	
4.2	Цели организации. Цели команды: миссия, цели, задачи организации. Цели и задачи команды. Природа планирования, распределение ресурсов. Исследование внутренней и внешней среды. Стратегические инициативы. /Ср/	1	9	
4.3	Развитие команды: Критерии отбора в команду. Ролевая модель по Белбину. 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, пути решения и возможные выходы. /Пр/	1	4	
4.6	Управление конфликтами в команде: Стратегии реагирования и выхода из конфликта /Пр/	1	2	
4.7	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	1	24	
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.

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А.	Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/491953">https://urait.ru/bcode/491953</a>
Л1.2	Карякин А. М., Великороссов В. Н.	Основы командной работы: учебное пособие	Москва: Русайнс, 2021	<a href="https://book.ru/books/938372">https://book.ru/books/938372</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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	<a href="https://urait.ru/bcode/497108">https://urait.ru/bcode/497108</a>
Л2.2	Ашурбеков Р. А., Белова О. Л., Гурова Е. В.	Командная работа и лидерство: учебное пособие	Москва: Русайнс, 2022	<a href="https://book.ru/books/944033">https://book.ru/books/944033</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>			
<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			