

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом Ректора АНО ВО  
«Центральный университет»  
Ивашкевич Е.В.  
от «19» января 2024 г. № 0119.37

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)»  
дополнительной профессиональной программы – программы  
профессиональной переподготовки «Академия data science»**

**Траектория: Backend-разработка**

**Москва  
2024**

## Содержание

<b>1. Краткая характеристика дисциплины (модуля) .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Тематический план .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Содержание дисциплины (модуля) .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Учебно-методическое обеспечение .....</b>	<b>5</b>
<b>5. Материально-техническое обеспечение .....</b>	<b>5</b>
<b>6. Методические и оценочные материалы .....</b>	<b>7</b>

## 1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины (модуля) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)» помогает слушателям адаптироваться к быстро меняющимся условиям рынка труда и эффективно взаимодействовать с коллегами и клиентами.

**Цель изучения дисциплины (модуля):** формирование у слушателей ключевых мягких навыков, таких как коммуникация, командная работа и критическое мышление, необходимых для успешной профессиональной деятельности в современном мире.

**Задачи изучения дисциплины (модуля):**

— формирование знания основных паттернов поведения и восприятия в коммуникации, различий между чувствами и эмоциями, их влияние на общение;

— формирование знания методов работы с собственным состоянием через управление телом, способов управления вниманием и снижения стресса;

— формирование умения анализировать свои и чужие паттерны поведения в коммуникации, распознавать и понимать собственные чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей;

— формирование умения применять техники работы с телом для улучшения своего состояния, использовать различные методы работы над состоянием через телесные практики;

— формирование навыка эффективного общения и понимания собеседника;

— формирование навыков рефлексии и самоанализа, управления своими эмоциями и чувствами, концентрации внимания и снижения уровня стресса.

## 2. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы				ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма				
		Аудиторная работа		Контр оль	Самосто ятельна я работа	
Лекции	Практически е занятия					
1	Исследование паттернов поведения и восприятия в коммуникации		21		36	Подготовка к практическому занятию
2	Различие концепций чувств и эмоций		21		36	Подготовка к практическому занятию
3	Тело как инструмент работы над своим состоянием 1 часть		21		36	Подготовка к практическому занятию Тест
4	Инструменты работы над своим вниманием		21		36	Подготовка к практическому занятию
5	Стресс		21		38	Подготовка к практическому занятию
6	Тело как инструмент работы над своим состоянием 2 часть		21		38	Подготовка к практическому занятию Тест
	<i>Зачет</i>					
	<i>Итого:</i>		<i>126</i>		<i>220</i>	
	<b>Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)</b>	<b>346</b>				

## 3. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Исследование паттернов поведения и восприятия в коммуникации	Различные модели поведения и восприятия, которые влияют на процесс общения. Факторы, формирующие стиль общения. Способы улучшения взаимопонимания между участниками коммуникации
2	Различие концепций чувств и эмоций	Основные различия между чувствами и эмоциями, их определение и роль в человеческом опыте. Механизмы возникновения эмоций и их влияние на поведение и принятие решений
3	Тело как инструмент работы над своим состоянием 1 часть	Взаимосвязь между телесными ощущениями и психоэмоциональным состоянием. Техники: дыхательные упражнения и осознанность, как инструмент регулировать свое состояние через тело
4	Инструменты работы над своим вниманием	Методы и техники, которые помогают развивать и улучшать внимание. Практики концентрации, медитации и другие подходы, способствующие повышению уровня осознания и фокусировки
5	Стресс	Природа стресса, его причины и последствия для здоровья и психоэмоционального состояния. Стратегии управления стрессом, включая методы релаксации и изменения образа жизни
6	Тело как инструмент работы над своим состоянием 2 часть	Продвинутые техники работы с телом, телесная терапия и движение. Способы использования тела для достижения эмоционального баланса и гармонии

#### 4. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый слушатель в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Слушателям обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

##### *Основная литература:*

1. Матвеева, Л. В. Психология ведения переговоров : учебник для вузов / Л. В. Матвеева, Д. М. Крюкова, М. Р. Гараева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 121 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09865-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562314>.

2. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16070-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565555>.

##### *Дополнительная литература:*

1. Селезнева, Е. В. Лидерство : учебник и практикум для вузов / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 429 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08397-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560203>.

#### 5. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

- столами и стульями;
- компьютерной техникой;
- механическими калькуляторами;
- специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и

обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1	Катастрофы, стихийные бедствия, аварии, эпидемии. Солнечная и геомагнитная активность. /ежедневный обзор	<a href="http://www.disasters.chat.ru">http://www.disasters.chat.ru</a>
2	Каталог по безопасности жизнедеятельности	<a href="http://www.eun.chat.ru">http://www.eun.chat.ru</a>
3	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
4	База данных для IT-специалистов	<a href="https://habr.com">https://habr.com</a>
5	База данных ScienceDirect	<a href="https://www.sciencedirect.com">https://www.sciencedirect.com</a>
6	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
7	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
8	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
9	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
<b>Операционные системы:</b>		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
<b>Браузеры:</b>		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Офисные приложения:</b>		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Программное обеспечение для планирования и учета времени:</b>		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Системы управления проектами:</b>		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
<b>Системы управления базами данных:</b>		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
<b>Системы резервного копирования (backup):</b>		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
<b>Справочно-правовые системы:</b>		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
<b>Средства антивирусной защиты:</b>		

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
<b>Пакеты программных средств и библиотек:</b>		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Системы управления библиографической информацией:</b>		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Сервисы и службы:</b>		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

## 6. Методические и оценочные материалы

### Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как практические занятия, подготовка к практическим занятиям, тесты, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

*Аудиторная работа* — это форма учебной деятельности, проводимая в учебном заведении под руководством преподавателя, где слушатели активно участвуют в обсуждениях, практических заданиях и других формах взаимодействия.

Для успешной подготовки к аудиторной работе рекомендуется заранее ознакомиться с темой занятия и основными материалами, чтобы иметь возможность активно участвовать в обсуждении. Также полезно подготовить вопросы и идеи для обсуждения, что поможет глубже понять материал и продемонстрировать заинтересованность.

*Домашнее задание* – набор заданий по темам недели.

При работе над домашними заданиями важно внимательно ознакомиться с требованиями и сроками выполнения. Рекомендуется разбивать задания на этапы, чтобы избежать перегрузки и лучше усвоить материал. Использовать различные источники информации, включая учебники и онлайн-ресурсы, для более глубокого понимания темы.

*Тест* – письменная работа с набором задач, которые нужно решить за ограниченное время.

Цель теста – проверить полученные знания по одной или нескольким темам дисциплины (модуля) и продемонстрировать навыки их практического применения.

*Самостоятельная работа* – работа слушателей, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы слушатели взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи слушателя включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение учебных материалов планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

### Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Оценивание уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине (модулю) осуществляется в форме *зачета*.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом:

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
10	Отлично	Зачтено	<p>Слушатель полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину (модуль). Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Слушатель хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины (модуля) с практическими задачами.</p>
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	<p>Слушатель обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Слушатель хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами.</p>
6	Хорошо	Зачтено	
5	Удовлетворительно	Зачтено	<p>Слушатель обладает базовыми знаниями по дисциплине (модулю), но испытывает</p>
4	Удовлетворительно	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Слушатель способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования.
3	Не сдан	Не зачтено	Слушатель не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Тест	20%	2	Письменная работа с набором задач, которые нужно решить за ограниченное время
Аудиторная работа	80%	13	Активная работа слушателя на занятии

**Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)»:**  $\langle 0,2 \times \text{среднее за тесты} + 0,8 \times \text{аудиторная работа} \rangle$ .

**Для получения зачета нужно получить 4 или более баллов.**

**Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **Примерные задания для тестов**

**Тест по теме: «Модели поведения и восприятия в коммуникации, стиль общения и взаимопонимание»**

**1. Что такое паттерны поведения в коммуникации?**

- а) Спонтанные реакции
- б) Устойчивые модели действий и реакций
- в) Случайные слова

**Ответ: б**

**2. Какой фактор влияет на стиль общения человека?**

- а) Цвет одежды
- б) Личный опыт и культурный фон
- в) Время суток

**Ответ: б**

**3. Что помогает улучшить взаимопонимание между участниками коммуникации?**

- а) Активное слушание
- б) Игнорирование собеседника
- в) Монолог без пауз

**Ответ: а**

**4. Какой из следующих стилей общения считается наиболее эффективным?**

- а) Агрессивный
- б) Пассивный
- в) Ассертивный

**Ответ: в**

**5. Что такое ассертивность?**

- а) Способ навязывать свое мнение
- б) Умение выражать свои мысли и чувства уважительно
- в) Избегание конфликтов

**Ответ: б**

**6. Как восприятие влияет на коммуникацию?**

- а) Не влияет
- б) Формирует понимание и интерпретацию сообщений
- в) Ускоряет речь

**Ответ: б**

**7. Что из перечисленного снижает эффективность коммуникации?**

- а) Четкость и ясность
- б) Предвзятость и стереотипы
- в) Внимательное слушание

**Ответ: б**

**8. Какая техника помогает уточнить понимание собеседника?**

- а) Перефразирование
- б) Игнорирование
- в) Перебивание

**Ответ: а**

**9. Что такое эмпатия в общении?**

- а) Способность чувствовать и понимать эмоции другого человека
- б) Критика собеседника
- в) Игнорирование чувств

**Ответ: а**

**10. Какой фактор способствует созданию доверия в коммуникации?**

- а) Искренность и открытость
- б) Ложь и манипуляции
- в) Молчание

**Ответ: а**

**11. Что помогает управлять конфликтами в общении?**

- а) Эмоциональная реакция
- б) Активное слушание и поиск компромисса
- в) Избегание темы

**Ответ: б**

**12. Как можно описать обратную связь в коммуникации?**

- а) Одностороннее сообщение
- б) Ответная реакция на сообщение собеседника
- в) Игнорирование

**Ответ: б**

**Тест по теме: «Взаимосвязь тела и психоэмоционального состояния, техники дыхания и осознанности»**

**1. Как тело связано с психоэмоциональным состоянием?**

- а) Не связано
- б) Отражает и влияет на эмоциональное состояние
- в) Тело и эмоции — отдельные системы

**Ответ: б**

**2. Что такое осознанность?**

- а) Автоматические действия
- б) Полное внимание к настоящему моменту без оценки
- в) Мечтания о будущем

**Ответ: б**

**3. Как дыхательные упражнения влияют на состояние человека?**

- а) Усиливают стресс
- б) Помогают расслабиться и снизить напряжение
- в) Не имеют эффекта

**Ответ: б**

**4. Какой тип дыхания помогает уменьшить тревогу?**

- а) Поверхностное и быстрое
- б) Глубокое и медленное
- в) Прерывистое

**Ответ: б**

**5. Что помогает развивать осознанность?**

- а) Многозадачность
- б) Медитация и концентрация на ощущениях
- в) Постоянное планирование

**Ответ: б**

**6. Какая техника помогает регулировать эмоциональное состояние через тело?**

- а) Игнорирование телесных ощущений
- б) Телесная осознанность
- в) Ускорение дыхания

**Ответ: б**

**7. Что происходит с мышцами во время стресса?**

- а) Расслабляются
- б) Напрягаются
- в) Не меняются

**Ответ: б**

**8. Как можно использовать тело для снижения стресса?**

- а) Задерживать дыхание
- б) Выполнять расслабляющие упражнения и растяжку
- в) Игнорировать ощущения

**Ответ: б**

**9. Что из перечисленного относится к дыхательным техникам?**

- а) Дыхание через нос с задержкой
- б) Быстрое дыхание ртом
- в) Задержка дыхания без контроля

**Ответ: а**

**10. Почему важно обращать внимание на телесные ощущения?**

- а) Чтобы лучше понимать свои эмоции и состояние
- б) Чтобы отвлекаться от реальности
- в) Чтобы увеличить стресс

**Ответ: а**

**11. Какая практика помогает улучшить связь между телом и умом?**

- а) Осознанное дыхание
- б) Многозадачность
- в) Игнорирование тела

**Ответ: а**

**12. Что из перечисленного помогает восстановить равновесие после эмоционального напряжения?**

- а) Медленное дыхание и расслабление мышц
- б) Быстрый бег без контроля дыхания
- в) Углубление стресса

**Ответ: а**