ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ректора
АНО ВО «Центральный университет»
от «02» июня 2026 г. № 0602.72

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Практики адаптивного мышления 1»
дополнительной профессиональной программы – программы профессиональной переподготовки «Управление продуктами»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0215B0C000D1B3FEB44A37EE631E0C27D4
Владелец: Ивашкевич Евгений Васильевич
Действителен: с 13.01.2026 до 13.04.2027

Электронный документ

Москва
2026

Содержание

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

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины (модуля) «Практики адаптивного мышления 1» позволяет подготовить слушателей к устойчивому и осознанному функционированию в условиях изменяющейся среды, характерной для профессиональной, академической и социальной жизни; владение базовыми техниками самонаблюдения, саморегуляции и гибкого взаимодействия способствует повышению личной эффективности, снижению уровня стресса и улучшению качества коммуникаций.

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование у обучающихся осознанного отношения к изменениям и развитие способности эффективно адаптироваться к неопределённости, стрессу и сложным социальным ситуациям за счёт развития саморегуляции, когнитивной гибкости и конструктивного взаимодействия.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- освоить основные компоненты адаптивного мышления: саморегуляцию, устойчивость к неопределённости, когнитивную, поведенческую и социальную гибкость;
- изучить типичные реакции на изменения, критику и конфликты, а также принципы конструктивного поведения в стрессовых ситуациях;
- научиться распознавать собственные паттерны реакций и признаки снижения адаптивности;
- развить умение применять приёмы саморегуляции, переключения внимания и восстановления контроля;
- сформировать навыки рефлексии, рассмотрения ситуации с разных точек зрения и выбора гибкого способа взаимодействия.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

- основные компоненты адаптивности: саморегуляцию, устойчивость к неопределенности, когнитивную, поведенческую и социальную гибкость;
- типичные реакции человека на изменения, стресс, критику и конфликт, а также базовые принципы конструктивного поведения в таких ситуациях.

уметь:

- распознавать собственные реакции на изменения и признаки снижения гибкости;
- применять базовые приемы саморегуляции и корректировать способ действия при изменении условий;
- рассматривать ситуацию с разных точек зрения, предлагать альтернативные решения и выбирать уместный способ взаимодействия.

владеть:

- приемами самонаблюдения и рефлексии собственного опыта;
- базовыми техниками саморегуляции, переключения внимания и восстановления контроля;
- начальными инструментами гибкого взаимодействия и построения личного протокола адаптивного действия.

2. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы			ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма			
		Аудиторная работа	Контроль	Самостоятельная работа	
		Семинары (практические занятия)			
1	Вводный блок (Ассессмент)	3		19	Домашние задания
2	Саморегуляция в изменениях	4		19	Подготовка к семинару
3	Устойчивость к неопределенности	3		19	Домашние задания
4	Когнитивная гибкость	4	2	19	Подготовка к семинару Защита кейсов
5	Поведенческая адаптивность	3		19	Домашние задания Дискуссия
6	Социальная гибкость	4	2	20	Подготовка к семинару Защита кейсов
7	Гибкость в напряженных взаимодействиях	3		19	Домашние задания
8	Интеграция	4		20	Подготовка к семинару
	Зачет		***4***		Мини-проект
Итого:		***28***	***8***	***154***	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		***190***			
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		***5***			

3. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Вводный блок (Ассессмент)	Адаптивность как надпрофессиональная компетенция. Личный профиль гибкости и ригидности.
2	Саморегуляция в изменениях	Триггеры, стресс, автоматические реакции. Пауза, выбор, восстановление контроля.
3	Устойчивость к неопределенности	Нехватка ясности и потребность в контроле. Действие при неполной информации.
4	Когнитивная гибкость	Жесткие мыслительные схемы и ловушки. Смена рамки, альтернативные объяснения, несколько гипотез.
5	Поведенческая адаптивность	Привычные стратегии и их пределы. Экспериментирование, план Б и план В.
6	Социальная гибкость	Разные стили общения и логики людей. Подстройка без потери собственной позиции.
7	Гибкость в напряженных взаимодействиях	Критика, сопротивление, несогласие. Конфликт и давление без потери управляемости.
8	Интеграция	Личный протокол адаптивности: как я замечаю, переключаюсь и перестраиваюсь.

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. Эмоциональный интеллект : сборник / пер. с англ. - 3-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 188 с. - (Серия «Harvard Business Review: 10 лучших статей»). - ISBN 978-5-9614-5793-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2234255.

2. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-111866-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2086364.

Дополнительная литература:

1. Репкина, О. Б. Управленческие решения : учебное пособие / О. Б. Репкина. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 79 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1896570.

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.	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2.	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
3.	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
4.	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
5.	Федеральный портал «Российское образование"	https://www.edu.ru/
6.	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
7.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
8.	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

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
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
Справочно-правовые системы:		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
Средства антивирусной защиты:		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Среды разработки:		
Visual Studio Code	зарубежное	свободно распространяемое
Bash (Unix shell)	зарубежное	свободно распространяемое

Anaconda	зарубежное	свободно распространяемое
Robotic Operating System	зарубежное	свободно распространяемое
CopelliaSim	зарубежное	свободно распространяемое
Google Colaboratory	зарубежное	свободно распространяемое
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
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) «Практики адаптивного мышления 1» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, аудиторная работа, домашние задания, защита кейсов, мини-проект, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Семинар – 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 семинару 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.

Аудиторная работа – активная работа слушателя на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре слушателям рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Домашнее задание – набор задач 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.

Защита кейсов – анализ реальных ситуаций и разработка практических решений на основе теоретических знаний.

Слушатели работают индивидуально или в группах, а затем представляют свои выводы и рекомендации перед преподавателями и однокурсниками, получая обратную связь. Такой подход не только оценивает уровень усвоения материала, но и формирует навыки публичного выступления и аргументации.

Мини-проект — это краткосрочная практическая работа в малых группах на семинарах, направленная на применение теоретических знаний для решения конкретных задач.

В ходе мини-проекта слушатели проводят анализ проблемы, разрабатывают техническое решение и представляют результаты в виде отчета, модели или презентации. Такой формат способствует развитию навыков самостоятельной работы, критического мышления и командного взаимодействия.

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 и промежуточной аттестации.

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, если иное не указано в силлабусе дисциплины:

Десятибалльная оценка	**Пятибалльная оценка**	**Оценка за зачет**	**Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)**
10	Отлично	Зачтено	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.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Слушатель обладает знаниями предмета

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
6	Хорошо	Зачтено	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.
5	Удовлетворительно	Зачтено	Слушатель обладает базовыми знаниями по дисциплине (модулю), но испытывает 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.
4	Удовлетворительно	Зачтено	
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) «Практики адаптивного мышления 1» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Аудиторная работа	30%	4	Активное участие в семинарах: ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии
Домашние задания	25%	4	Набор задач по темам недели
Защита кейсов	25%	2	Анализ реальных ситуаций и разработка практических решений на основе теоретических знаний
Зачет	20%	1	Мини-проект – краткосрочная практическая работа в малых группах на занятиях, направленная на решение конкретных задач

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Практики адаптивного мышления 1»: «0,3 × аудиторная работа + 0,25 × среднее за домашние задания + 0,25 × защита кейсов + 0,2 × зачет».

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к занятиям

Тема: Саморегуляция в изменениях

1. Какие личные триггеры вызывают у вас стресс при изменениях?
2. Что происходит с вашим поведением в момент автоматической реакции?
3. Как вы можете «выйти из автопилота» и вернуть контроль?
4. Какие техники помогают вам сделать паузу перед реакцией?
5. В чём разница между реакцией и осознанным выбором?

Тема: Когнитивная гибкость

1. Какие жёсткие мыслительные схемы вы замечаете у себя (например, «должно быть идеально»)?
2. Как переформулировать ситуацию, чтобы увидеть её с другой стороны?
3. Как сформулировать несколько гипотез вместо одного объяснения?
4. Что мешает вам принять альтернативную точку зрения?
5. Как «смена рамки» помогает снизить напряжение?

Тема: Гибкость в напряжённых взаимодействиях

1. Как вы реагируете на критику или сопротивление со стороны коллег?
2. Как отстаивать свою позицию, не вступая в конфликт?
3. Что помогает сохранять спокойствие под давлением?
4. Как отличить личную атаку от профессионального несогласия?
5. Какие стратегии помогают «разрядить» напряжённую ситуацию?

Примерные домашние задания

Домашнее задание 1. Дневник саморегуляции

1. В течение 5 дней фиксируйте ситуации, где вы испытывали напряжение, стресс или автоматическую реакцию.
2. Для каждой ситуации опишите:
   — триггер,
   — эмоции и поведение,
   — была ли пауза,
   — что вы могли бы сделать иначе.
3. В конце недели сделайте вывод: какие паттерны выявились? Какие техники саморегуляции вы можете внедрить?

Домашнее задание 2. Анализ когнитивной ловушки

1. Вспомните ситуацию, где вы «застряли» в одном взгляде на проблему (например, «всё идёт не так»).
2. Опишите:
   — как вы воспринимали ситуацию,

— какие альтернативные объяснения могли быть,
— как бы изменилось ваше поведение при другом взгляде.

3. Сформулируйте 2–3 гипотезы вместо одного вывода.

Домашнее задание 3. План Б: поведенческая адаптивность

1. Выберите типичную рабочую ситуацию, где ваш план часто срывается (например, срыв дедлайна, отказ стейкхолдера).
2. Опишите:
   — ваш стандартный сценарий,
   — его ограничения,
   — альтернативные стратегии (план Б и В),
   — условия, при которых вы их примените.
3. Оформите как чек-лист или схему.

Примерное описание формата и критерии оценивания к защите кейсов

Слушатель защищает реальную или смоделированную ситуацию, в которой столкнулся с изменением, ошибкой, конфликтом или давлением.

На защите:

- кратко описывает ситуацию (3 мин),
- анализирует свою реакцию,
- предлагает альтернативный адаптивный сценарий,
- делает вывод о личном росте.

Формат: устное выступление (до 7 мин) + ответы на вопросы.

Критерии оценивания:

1. Осознанность анализа
   — Чётко выделены реакции, эмоции, триггеры.
2. Глубина рефлексии
   — Понимание своих паттернов, признание сложностей.
3. Применение техник адаптивности
   — Использованы приёмы саморегуляции, переключения, альтернативного взгляда.
4. Конструктивность альтернативного сценария
   — Предложен реалистичный и гибкий способ действий.
5. Ясность и структура выступления
   — Логичность, чёткость, уважительный тон.

Примерное описание задания и критерии оценивания к мини-проекту

Краткосрочная практическая работа в малых группах (2–4 человека) на занятии.

Задача: пройти через смоделированную ситуацию изменений (например, смена требований, сбой в релизе, конфликт ролей) и совместно выработать адаптивный ответ.

Этапы:

1. Получение кейса от преподавателя.
2. Обсуждение: реакции, риски, возможные действия.
3. Применение техник: саморегуляция, переформулировка, поиск альтернатив.
4. Формулировка общего решения и плана действий.
5. Краткая презентация выводов (1–2 слайда или устно).

Критерии оценивания:

1. Участие каждого члена группы

— Все вовлечены, распределены роли.

2. Применение адаптивных техник

— Использованы приёмы саморегуляции, переключения, рефлексии.

3. Гибкость мышления

— Рассмотрено несколько точек зрения, предложены альтернативы.

4. Качество совместного решения

— Реалистичное, сбалансированное, учитывающее интересы.

5. Чёткость и логика представления

— Выводы структурированы, понятны, без хаоса.