
УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«24» июня 2025 г.
Протокол № 2

**Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)»**

Направление подготовки: 02.04.01 Математика и компьютерные науки

Направленность (профиль) подготовки: Backend-разработка

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 2 года

Год набора: 2025

**Москва
2025**

Содержание

| | |
|---|---|
| 1. Краткая характеристика дисциплины (модуля) | 3 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения..... | 4 |
| 3. Тематический план..... | 5 |
| 4. Содержание дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 5. Учебно-методическое обеспечение | 7 |
| 6. Материально-техническое обеспечение | 7 |
| 7. Методические и оценочные материалы | 9 |

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по специальности 02.04.01 Математика и компьютерные науки, профиль Backend-разработка, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 810 от 23.08.2017 года.

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

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки магистратуры по направлению 02.04.01 Математика и компьютерные науки, профиль Backend-разработка и входит в обязательную часть Блока 1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование у студентов ключевых мягких навыков для эффективного взаимодействия, коммуникации, самоменеджмента и адаптации в профессиональной среде.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- формировать навыки эффективного устного и письменного выражения мыслей для успешного общения в различных ситуациях;
- развивать умение планировать собственные задачи и управлять временем для повышения личной продуктивности;
- формировать навыки адаптации к изменениям и учёту различных точек зрения в командной работе;
- совершенствовать навыки конструктивного участия в обсуждениях и совместном решении проблем.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

- основы коммуникации, взаимодействия в команде и самоменеджмента;
- подходы к решению конфликтов, принятию решений и визуализации информации;
- базовые методы командной работы, критического мышления и обратной связи;
- технику активного слушания, визуальные и цифровые средства, приёмы анализа.

уметь:

- ясно излагать идеи устно и письменно;
- планировать задачи и соблюдать сроки;
- адаптироваться к изменениям и учитывать разные точки зрения;
- адаптировать стиль общения и учитывать мнение других.

владеть:

- навыками участия в командной работе и обсуждениях;
- навыками организации работы команды и анализа рисков;
- инструментами для общения, планирования, аргументации и представления информации;
- инструментами для анализа задач, генерации решений и тайм-менеджмента.

2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

| Компетенция | Содержание компетенции | Индикатор компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) |
|-------------|--|-----------------------|--|
| УК-2. | Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла | УК-2.1. | Знает основные методологии управления проектами, ключевые этапы жизненного цикла проекта и инструменты для планирования и контроля |
| | | УК-2.2. | Умеет разрабатывать проектную документацию, устанавливать цели и задачи проекта, а также эффективно распределять ресурсы и управлять рисками на всех этапах его реализации |
| | | УК-2.3. | Имеет практический опыт в управлении реальными проектами, включая планирование, исполнение и завершение, а также в оценке результатов и проведении анализа успешности проекта |
| УК-3. | Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели | УК-3.1. | Знает теоретические основы командного развития, методы управления группами и принципы эффективного лидерства, а также различные подходы к выработке стратегий |
| | | УК-3.2. | Умеет создавать и поддерживать позитивную командную атмосферу, устанавливать четкие цели и задачи, а также мотивировать участников команды для достижения общих результатов |
| | | УК-3.3. | Имеет практический опыт в организации и руководстве командами на различных этапах проектов, включая разработку и реализацию командных стратегий, а также в оценке эффективности командной работы |

3. 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 | Семинары | | | |
| 1 | Вводное занятие | | 8 | | 42 | Подготовка к семинару |
| 2 | Коммуникация | | 8 | | 42 | Подготовка к семинару |
| 3 | Коллаборация | | 8 | | 42 | Подготовка к семинару Дискуссия |
| 4 | Креативность | | 9 | | 42 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 5 | Самоорганизация | | 9 | | 42 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 6 | Принятие решений | | 9 | | 42 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 7 | Лидерство и инициативность | | 9 | | 42 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 8 | Итоговый проект | | 4 | | 22 | Проект |
| | <i>Зачет</i> | | | | | |
| | <i>Итого:</i> | | 64 | | 316 | |
| | Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.) | 380 | | | | |
| | Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.) | 10 | | | | |

4. Содержание дисциплины (модуля)

| №п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Содержание дисциплины (модуля) по темам |
|------|--|--|
| 1 | Вводное занятие | Рамки курса, принципы работы, критерии успеха, договорённости в группе |
| 2 | Коммуникация | Логика сообщения, сторителлинг, визуальные модели (схемы, карты), работа с вопросами и возражениями |
| 3 | Коллаборация | Распределение ролей и зон ответственности, постановка задач, фасилитация обсуждений, механики предотвращения и разрешения конфликтов |
| 4 | Креативность | Генерация идей. Доработка и отбор концепций, простое прототипирование и представление решений через визуальные форматы |
| 5 | Самоорганизация | Управление вниманием и временем, приоритизация, постановка личных целей в рамках командной работы. Саморегуляция |
| 6 | Принятие решений | Сценарное мышление, критерии выбора, работа с рисками и последствиями для команды/проекта |
| 7 | Лидерство и инициативность | Стили лидерства, влияние без формальных полномочий, делегирование, поддержка мотивации и роста команды |

| | | |
|---|-----------------|--|
| 8 | Итоговый проект | Формулировка проблемы, разработка решения, мини-тестирование/обратная связь, финальная презентация и рефлексия по результатам дисциплины |
|---|-----------------|--|

5. Учебно-методическое обеспечение

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

Каждый студент 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.

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

Основная литература:

1. Корниенко, В. И. Командообразование : учебник для вузов / В. И. Корниенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14723-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568047>.

2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562959>.

Дополнительная литература:

1. Ильин, В. А. Психология лидерства : учебник для вузов / В. А. Ильин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 311 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01559-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560347>.

2. Коноваленко, М. Ю. Теория коммуникации : учебник для вузов / М. Ю. Коноваленко, В. А. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 415 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00428-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559816>.

6. 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 | http://www.disasters.chat.ru |
| 2 | Каталог по безопасности жизнедеятельности | http://www.eun.chat.ru |
| 3 | Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека | https://elibrary.ru/defaultx.asp |
| 4 | База данных для IT-специалистов | https://habr.com |
| 5 | База данных ScienceDirect | https://www.sciencedirect.com |
| 6 | Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации | https://minobrnauki.gov.ru/ |
| 7 | Федеральный портал «Российское образование» | https://www.edu.ru/ |
| 8 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | http://window.edu.ru/ |
| 9 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов | http://school-collection.edu.ru/ |
| 10 | 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 |
| 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 |

7. 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 семинары, аудиторная работа, домашние задания, дискуссия, 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 студенты 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 — это форма учебной деятельности, проводимая в учебном заведении под руководством преподавателя, где студенты 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 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.

Дискуссия — это структурированное обсуждение, в котором участники обмениваются аргументами и контраргументами для выработки обоснованной позиции по определённому вопросу.

При подготовке к дискуссии изучите тему и соберите достоверную информацию и факты для аргументации своей точки зрения. Продумайте возможные контраргументы и подготовьте ответы на них. Определите свою роль в дискуссии и отработайте навыки активного слушания и уважительного взаимодействия с оппонентами.

Проект – исследовательская работа по дисциплине (модулю) и презентация результатов.

Для успешной подготовки к проекту рекомендуется: четко определить цели и задачи проекта; составить план работы, разбив проект на этапы с указанием сроков выполнения каждого из них; использовать разнообразные источники информации и инструменты для исследования темы; регулярно проверять прогресс и вносить коррективы в план, если это необходимо.

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

В процессе самостоятельной работы студенты взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи студента 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)

Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)».

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

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме *зачета*, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

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 | Студент 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. Студент 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 | Студент 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. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами. |
| 5 | Удовлетворительно | Зачтено | Студент 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. Студент способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования. |
| 4 | Удовлетворительно | Зачтено | |
| 3 | Не сдан | Не зачтено | Студент 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 | Описание |
|-------------------|-----|---|
| Аудиторная работа | 30% | Активная работа студента на занятии |
| Домашние задания | 20% | Набор задач по темам недели |
| Дискуссия | 10% | Структурированное обсуждение, в котором участники обмениваются аргументами и контраргументами для выработки обоснованной позиции по определённому вопросу |
| Итоговый проект | 40% | Исследовательская работа по дисциплине (модулю) и презентация результатов |

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)»: « $0,3 \times$ аудиторная работа + $0,2 \times$ домашние задания + $0,1 \times$ дискуссия + $0,4 \times$ итоговый проект».

Для получения зачета нужно получить 4 или более баллов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы для подготовки к семинарам

Семинар 1.

1. Как определить стиль коммуникации собеседника (например, директивный, поддерживающий или аналитический) и почему это важно для эффективного взаимодействия?

2. Приведите пример ситуации, где несоответствие стилей коммуникации привело к недопониманию, и предложите, как его можно было избежать.

3. Какие ключевые принципы делают обратную связь эффективной (например, своевременность, конкретность и баланс положительного и отрицательного)?

4. Как навыки влияния (например, убеждение, эмпатия или активное слушание) помогают в коммуникации на рабочем месте?

5. Опишите сценарий, где вы предоставляете конструктивную обратную связь коллеге по проекту, используя конкретные примеры и фокус на поведении, а не на личности.

Семинар 2.

1. Какие основные роли в команде по модели Белбина (например, координатор, генератор идей или исполнитель) и как они способствуют успеху проекта?

2. Опишите этапы развития команды по модели Такмана (формирование, конфликт, нормализация, исполнение, расформирование) на примере реального проекта.

3. Какие типы конфликтов возникают в командах (например, межличностные, ролевые или ресурсные) и как их распознать?

4. Опишите стратегии управления конфликтами, такие как избегание, конкуренция, компромисс, сотрудничество или приспособление, и когда применять каждую.

5. Приведите пример конфликта в команде из-за распределения задач и предложите способ его разрешения через сотрудничество.

Семинар 3.

1. Какие шаги включает процесс принятия решений (например, анализ проблемы, генерация вариантов, оценка рисков и выбор)?

2. Как провести анализ рисков для решения, связанного с запуском нового продукта, и какие инструменты использовать (например, матрица рисков)?

3. Какие техники управления временем (например, матрица Эйзенхауэра или метод Помодоро) помогают фокусироваться на приоритетных задачах?

4. В чем разница между рациональным и интуитивным принятием решений, и когда предпочтительнее каждый подход?

5. Приведите пример, как прокрастинация влияет на принятие решений, и предложите стратегии для ее преодоления.

Семинар 4.

1. Какие признаки стресса (физические, эмоциональные или поведенческие) и как их распознать на ранней стадии?

2. Опишите техники управления стрессом, такие как дыхательные упражнения, медитация или физическая активность, и их эффективность.
3. Какие симптомы выгорания (эмоциональное истощение, цинизм или снижение продуктивности) и как их отличить от обычной усталости?
4. Опишите стратегии профилактики выгорания, такие как установка границ, регулярные перерывы или хобби вне работы.
5. Как сбалансировать работу и личную жизнь для долгосрочной профилактики выгорания, и какие индикаторы использовать для мониторинга?

Примерные домашние задания

Домашнее задание 1.

Задание:

Выберите одну проблему из учебной/рабочей среды (например: «студенты пропускают дедлайны», «сложно координировать задачи в группе», «много времени уходит на поиск материалов», «неудобно получать обратную связь»).

1. Сгенерируйте **20 идей** решения (любые, без оценки качества).
2. Сгруппируйте идеи в **3–5 кластеров** (по смыслу) и выберите **3 лучших концепции**.
3. Для каждой из 3 концепций заполните мини-карточку:
 - цель (1 фраза),
 - целевая аудитория (1 словосочетание),
 - ключевая ценность (1 фраза),
 - возможное ограничение/минус (1 фраза).
4. Выберите 1 концепцию-финалиста и сделайте **простой прототип** (на выбор):
 - скетч интерфейса (2–3 экрана) **или**
 - блок-схема процесса (as-is → to-be) **или**
 - “карта пути пользователя” (3–6 шагов).
5. Подготовьте **1 визуальный слайд/страницу** (A4 или 1 слайд), где видно: проблема → идея → как работает → ожидаемый эффект.

Домашнее задание 2.

Задание:

Составьте личный план работы на 7 дней для учебного мини-проекта/подготовки к контрольной (можно взять реальные ближайшие задачи).

1. Сформулируйте **1 личную цель** на неделю по модели SMART (1–2 предложения).
2. Выпишите все задачи на неделю (минимум **12 задач**) и оцените для каждой:
 - длительность (в минутах/часах),
 - важность (1–5),
 - срочность (1–5).
3. Выполните приоритизацию любым способом:
 - матрица Эйзенхауэра **или**
 - MoSCoW **или**
 - ICE/RICE (упрощенно).
4. Составьте календарный план (7 дней) с блоками работы:
 - минимум **5 фокус-сессий** по 45–90 минут,
 - минимум **2 буферных слота** под непредвиденное,
 - минимум **1 слот** под восстановление/отдых.
5. Придумайте и опишите **3 правила саморегуляции**, которые вы будете применять (например: “не начинать новую задачу до завершения текущей”, “уведомления выключены во время фокуса”, “проверка почты 2 раза в день”).

6. В конце недели (или “как будто в конце”) сделайте короткий отчет: что получилось, что нет, и **1 улучшение** на следующую неделю.

Домашнее задание 3.

Задание:

Выберите одну управленческую ситуацию (можно выдуманную, но реалистичную):

- “Команда не успевает к дедлайну”;
- “Нужно выбрать инструмент для совместной работы”;
- “Сократили бюджет/людей”;
- “Есть конфликт требований у заказчика”;
- “Нужно решить: делать быстро или качественно”.

1. Опишите контекст в 5–7 предложениях: цель, ограничения, участники, сроки.
2. Предложите **3 альтернативы** решения (А/В/С).
3. Сформулируйте **5 критериев выбора** (например: срок, стоимость, качество, риски, нагрузка на команду). Назначьте каждому критерию вес (в сумме 100%).
4. Заполните таблицу “альтернатива × критерий” с оценкой 1–5 и посчитайте итоговый балл.
5. Постройте **3 сценария** (оптимистичный/реалистичный/пессимистичный) для выбранного решения.
6. Составьте **реестр рисков**: минимум 5 рисков, для каждого — вероятность (низ/сред/выс), ущерб (низ/сред/выс), меры снижения.
7. Итог: короткое решение (1 абзац) и последствия для команды (1 абзац).

Домашнее задание 4.

Задание:

Смоделируйте ситуацию: вы — участник команды без формальной роли руководителя. В проекте возникла проблема (например: “нет ясности по задачам”, “падает качество”, “никто не берет ответственность за сложный модуль”, “плохая коммуникация”).

1. Опишите проблему и эффект для проекта в 4–6 предложениях.
2. Выберите **1 стиль лидерства**, который вы примените (например: ситуационное, коучинговое, директивное, поддерживающее) и объясните почему (3–5 предложений).
3. Составьте план инициативы из **5 шагов**, где есть:
 - как вы поднимете вопрос,
 - как соберете мнения,
 - как предложите решение,
 - как договоритесь о действиях,
 - как проконтролируете прогресс.
4. Подготовьте **сообщение команде** (до 120 слов): цель, предложение, следующий шаг.
5. Составьте мини-план делегирования: выберите 2 задачи, назначьте “ответственного”, определите критерий готовности и срок (формат: “кто/что/когда/как проверяем”).
6. Предложите **2 способа поддержки мотивации и роста** команды (например: микро-обучение, парная работа, ретро, прозрачные критерии качества).

Примерные темы и критерии оценивания для дискуссии

1. **Роли и ответственность в команде: RACI vs “все делают всё”**
Обсудите, когда формализация ролей ускоряет работу, а когда мешает; как распределять ответственность при неопределённых задачах.

2. **Постановка задач: как сформулировать “хорошую” задачу**
Что обязательно должно быть в задаче (цель, контекст, критерии готовности, дедлайн, владелец); как избежать разночтений.

3. **Фасилитация обсуждений: как сделать встречу полезной**

Повестка, таймбокс, правила участия, фиксация решений; кто и как должен фасилитировать, если руководителя нет.

4. **Конфликты в команде: как отличать “конфликт идей” от “конфликта людей”**
Какие практики помогают сохранить конструктивность: “я-сообщения”, обсуждение фактов, договорённости о правилах коммуникации.

5. **Механики предотвращения конфликтов: прозрачность и ожидания**
Как заранее снижать напряжение: соглашение о процессе, definition of done, рабочие договорённости, регулярные синки/ретро.

6. **Разрешение конфликтов: медиатор, переговоры, эскалация**
Когда стоит подключать третью сторону; как эскалировать без разрушения отношений; что считать успешным исходом.

7. **Командные решения: консенсус, голосование, “решает владелец”**
Как выбирать способ принятия решений в зависимости от риска и стоимости ошибки; как фиксировать ответственность за решение.

8. **Обратная связь в команде: как давать и получать без защиты и нападения**
Модели SBI/COIN, частота, формат, как реагировать на обратную связь и превращать её в улучшения процесса.

Критерии оценивания дискуссии:

Оценка выставляется по сумме критериев (максимум 10 баллов).

| Критерий | Что оценивается | Баллы |
|---------------------------------|--|--------------|
| Понимание темы и терминов | Корректно использует понятия: роль/ответственность, RACI, фасилитация, критерии готовности, конфликт/эскалация | 0–2 |
| Аргументация и логика | Позиция объяснена причинно-следственно, не сводится к “мне кажется”, есть контраргументы | 0–2 |
| Практическая применимость | Предложения можно применить в реальной команде: конкретные механики, шаги, примеры | 0–2 |
| Коммуникация и участие | Участник говорит по делу, соблюдает регламент, задаёт уточняющие вопросы, поддерживает ход обсуждения | 0–2 |
| Коллаборация и конструктивность | Уважение к оппонентам, умение снижать напряжение, поиск решений, а не “победы” | 0–2 |

Примерное описание и критерии оценивания к итоговому проекту

Общее описание итогового проекта:

Итоговый проект — это командная работа (3–5 человек), где студенты выбирают реальную или гипотетическую профессиональную задачу (например, организация мероприятия или решение бизнес-проблемы) и реализуют её, демонстрируя применение soft skills. Проект включает планирование, выполнение и презентацию. Команды документируют процесс (отчёт или видео), проводят ретроспективу и представляют результаты. Оценка учитывает командный результат и индивидуальный вклад.

Критерии оценивания итогового проекта:

- 1. Содержание проекта** (Максимум 2 балла)
 - 2: Проект глубоко проработан, с чёткой структурой и обоснованием.
 - 1: Базовое содержание, но с пробелами.
 - 0: Содержание слабое или отсутствует.
- 2. Командная работа** (Максимум 2 балла)
 - 2: Роли распределены эффективно, конфликты решены, вклад равномерный.

- 1: Команда работает, но с недочётами в распределении.
 - 0: Слабое сотрудничество или доминирование одного участника.
3. **Презентация** (Максимум 2 балла)
- 2: Ясная, убедительная презентация с хорошими визуалами и вовлечением аудитории.
 - 1: Презентация понятна, но с техническими ошибками.
 - 0: Презентация хаотичная или неполная.
4. **Рефлексия и анализ** (Максимум 2 балла)
- 2: Детальная ретроспектива с анализом успехов и ошибок.
 - 1: Базовая рефлексия, но без глубины.
 - 0: Рефлексия отсутствует или поверхностная.
5. **Общее впечатление** (Максимум 2 балла)
- 2: Проект впечатляет оригинальностью и профессионализмом.
 - 1: Проект удовлетворительный, но без ярких моментов.
 - 0: Проект не впечатляет или не соответствует требованиям.

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

| № п/п | Задание | Ответ | Компетенция |
|-------|--|--|-------------|
| 1. | Для организации эффективной коммуникации команды определите какая из эмоций чаще всего не выражается в культуре сдержанных эмоций, несмотря на свою универсальность согласно теории Пола Экмана? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке. | Гнев / гнев / ГНЕВ | УК-3 |
| 2. | Чтобы обеспечить максимально эффективную работу команды проекта определите какой фактор в модели SCARF описывает «как мы воспринимаем свою значимость в группе». Ответ запиши в виде одного, двух слов на английском или русском языках. | фактор «Status»/ Статус / Status / Фактор статус / статус / фактор статус / status / фактор status / Фактор status / Фактор Статус | УК-3 |
| 3. | Кто в треугольнике Карпмана чувствует себя беспомощным, демонстрирует зависимость и ощущает, что с ним обошлись несправедливо? Ответ запиши в виде одного слова с маленькой буквы. | жертва / victim / rescuer / persecutor / жалующийся / страдающий / беспомощный | УК-3 |
| 4. | При реализации проекта при отсутствии свободы действий и жестком контроле какой компонент SCARF-модели затрагивается? Ответ запиши в виде одного слова на английском или русском языках. | Autonomy / Автономия / autonomy / автономия / автономность / Автономность | УК-3 |
| 5. | Представьте, что вы руководитель команды, которой поставлена задача реализовать трудный и высокорисковый проект, где нередко сотрудники сталкиваются со стрессом. Один из участников команды в стрессе агрессивно ведет себя и конфликтует с остальными. Какой стратегии поведения в стрессе относится такая реакция? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке. | "бей"/ бей / Бей / Стратегия бей / стратегия бей / fight/БЕЙ | УК-3 |

| | | | |
|-----|---|---|------|
| 6. | Учитывая разнообразие стилей работы членов команды, сформулируйте какой тип реакции на стресс связан с полной остановкой активности и нежеланием предпринимать какие-либо действия? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке. | Замри/ замри/ «Замри»/ «замри» | УК-3 |
| 7. | Чтобы обеспечить максимально эффективную работу команды проекта определите Кратковременные реакции, которые не требуют когнитивной обработки — это характеристика эмоций или чувств? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке. | эмоции / Эмоции / эмоций / Эмоций | УК-3 |
| 8. | Как называется способность, позволяющая осознавать и управлять эмоциями в условиях разнообразных стилей работы в команде? Ответ запиши в виде словосочетания на русском языке. | Эмоциональный интеллект/EQ/Emotion al Quotient / эмоциональный интеллект | УК-3 |
| 9. | При реализации проекта какой компонент SCARF-модели вызывает стресс при отсутствии четкой информации о будущем? Ответ запиши в виде одного слова на английском или русском языках. | Certainty/Уверенность / уверенность / certainty / определенность / Определенность / определённость / Определённость | УК-2 |
| 10. | Как называется механизм, позволяющий быстро принимать решения в условиях ограниченных ресурсов и времени? Ответ запиши в виде нескольких слов на русском языке. | Быстрая система мозга/эвристика/быстр ая система мозга/Эвристика/ быстрая система | УК-2 |
| 11. | Как член команды проекта, сформулируйте какая практика позволяет улучшить и сфокусировать внимание, а также снизить уровень тревоги. Ответ запиши в виде одного слова на русском языке. | медитация/mindfulness /осознанность/майндф улнесс | УК-2 |
| 12. | Как называется модель взаимодействия, из которой для выхода нужно осознать свою роль в конфликте и действовать из позиции взрослого? Ответ запиши в виде словосочетания на русском языке. | Треугольник Карпмана / треугольник карпмана | УК-2 |
| 13. | Как член команды проекта, при возникновении трудной ситуации на работе, вы не обвиняете коллегу в ошибке, а обсуждаете проблему с ним, анализируете причины ошибки и совместно разрабатываете решение. Проявлением какого поведения в теории Карпмана является пример выше? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке в родительном падеже. | взрослого / Взрослого / взрослый / Взрослый / позиция взрослого | УК-2 |
| 14. | Учитывая разнообразие стилей работы членов команды, определите относится к эмоции или чувствам приведенная характеристика: имеют когнитивную основу и являются результатом длительных эмоциональных реакций? | чувства / Чувства / чувствам / Чувствам | УК-2 |

| | | | |
|-----|--|--|------|
| | Ответ запиши в виде одного слова на русском языке. | | |
| 15. | <p>Как член команды проекта, сформулируйте признаком низкого уровня чего является частое игнорирование своих эмоций или эмоций других людей</p> <p>Ответ запиши в виде словосочетания на русском языке.</p> | <p>эмоционального интеллекта/EQ/Emotional Quotient / признаком эмоционального интеллекта / Эмоционального интеллекта / Признаком эмоционального интеллекта / эмоциональный интеллект</p> | УК-2 |
| 16. | <p>Представьте, что вы являетесь руководителем проекта. Объясняя причины управленческих решений команде и выстраивая равномерное распределение ресурсов, вы можете снизить стресс, связанный с каким фактором в модели SCARF?</p> <p>Ответ запиши в виде одного слова на английском или русском языках.</p> | <p>несправедливостью / Fairness / несправедливость / fairness / Несправедливостью / Несправедливость</p> | УК-2 |