ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Практики адаптивного мышления 1»

Направление подготовки: *02.04.01 Математика и компьютерные науки*

Направленность (профиль) подготовки: *Машинное обучение*

Квалификация (степень) выпускника: *магистр*

Форма обучения: *очная*

Срок освоения программы: *2 года*

Год набора: *2025*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Электронный документ

Москва
2025

Содержание

1. **Краткая характеристика дисциплины (модуля)** 3
2. **Перечень планируемых результатов обучения** 5
3. **Тематический план** 7
4. **Содержание дисциплины (модуля)** 7
5. **Учебно-методическое обеспечение** 8
6. **Материально-техническое обеспечение** 8
7. **Методические и оценочные материалы** 10

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Практики адаптивного мышления 1» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по направлению 02.04.01 Математика и компьютерные науки, профиль Машинное обучение, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 810 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Практики адаптивного мышления 1» позволяет подготовить студентов 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.

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 Машинное обучение и входит в вариативную часть Блока 1, формируемую участниками образовательных отношений, как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) доступна к изучению на 2 курсе в 3 или 4 семестре на выбор.

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. 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-6.	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1.	Знает основные методы самооценки и анализа своей деятельности, а также принципы управления временем и целеполагания
		УК-6.2.	Умеет ставить реалистичные и достижимые цели, определять приоритеты в своей деятельности, а также разрабатывать и внедрять планы по совершенствованию своих навыков и компетенций на основе полученной самооценки
		УК-6.3.	Имеет практический опыт применения методов самооценки в своей профессиональной деятельности, включая участие в тренингах, семинарах и проектах, направленных на развитие личной эффективности и профессионального роста
ПК-1.	Способен определять общие формы и закономерности области машинного обучения	ПК-1.1.	Знает основные теоретические концепции и принципы, относящиеся к области машинного обучения, а также ключевые закономерности и модели, которые помогают в анализе и интерпретации данных
		ПК-1.2.	Умеет проводить систематический анализ области разработки, выявлять и формулировать общие закономерности и тенденции, а также применять методы исследования для получения новых знаний и понимания
		ПК-1.3.	Имеет практический опыт работы в области машинного обучения, включая участие в научных проектах, исследованиях или практических заданиях, где были выявлены и описаны общие формы и

			закономерности
ПК-4.	Способен публично представлять собственные и известные научные результаты	ПК-4.1.	Знает основные принципы эффективного публичного выступления, методы визуализации данных и основные требования к научным презентациям, включая структуру и содержание
		ПК-4.2.	Умеет четко и логично формулировать свои научные результаты, адаптируя их для различных аудиторий, а также использовать визуальные средства для улучшения восприятия информации
		ПК-4.3.	Имеет практический опыт участия в научных конференциях, семинарах или других мероприятиях, где успешно представлял свои и известные научные результаты, получая обратную связь и взаимодействуя с аудиторией
ПК-5.	Способен передавать результат решенных прикладных задач в виде конкретных рекомендаций, выраженных в терминах области машинного обучения	ПК-5.1.	Знает основные методы и подходы к формулированию рекомендаций на основе результатов решения прикладных задач, а также термины и концепции, специфичные для области машинного обучения
		ПК-5.2.	Умеет анализировать результаты решенных задач и формулировать четкие, конкретные рекомендации, адаптируя их к требованиям и ожиданиям целевой аудитории
		ПК-5.3.	Имеет практический опыт в разработке и представлении рекомендаций на основе анализа прикладных задач, включая участие в проектах, где результаты были успешно применены и оценены в контексте области машинного обучения

3. 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***			

4. 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.

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. 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.

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.	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

7. 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 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 – активная работа студента на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре студентам 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.

Студенты 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 студенты 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 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) «Практики адаптивного мышления 1»

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***, 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, если иное не указано в силлабусе дисциплины:

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
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			задачами.
7	Хорошо	Зачтено	Студент 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. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами.
6	Хорошо	Зачтено	
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) «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

Активность	Вес	Количество	Описание
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

Студент 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.

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Задание	Ответ	Компетенция
1.	Какая метакомпетенция определяет успех в среде VUCA?	Адаптивность	УК-6
2.	Что характеризует низкую пластичность поведения лидера?	Ригидность	УК-6
3.	Какой стимул запускает автоматическую стресс-реакцию?	Триггер	УК-6
4.	Какой инструмент прерывает автоматическую реакцию?	Пауза	УК-6
5.	Что требуется для действия в условиях неопределенности?	Толерантность	УК-6
6.	Определите характеристику профиля: вы настаиваете на «единственно верном» способе и отвергаете альтернативы.	Ригидность	ПК-1
7.	Определите стратегию при неопределенности: данных не хватает, вы запускаете небольшой тест и собираете факты.	Малые шаги/ Эксперимент	ПК-1
8.	Определите способ коммуникации в напряжении: «Я злюсь, когда планы меняются без предупреждения; давай договоримся о правилах».	Я-сообщение	ПК-1
9.	Какая потребность усиливает стресс при неясности?	Контроль	ПК-4
10.	Что ограничивает когнитивную гибкость специалиста?	Ограничивающие убеждения	ПК-4
11.	Какой метод меняет контекст восприятия ситуации?	Рефрейминг	ПК-4
12.	Сколько альтернативных объяснений рекомендуется искать?	Несколько гипотез	ПК-4
13.	Как называется резервный план действий?	План Б	ПК-4
14.	Какой подход проверяет новые	Поведенческий эксперимент	ПК-4

Электронный документ

	поведенческие стратегии?		
15.	Что учитывает социальная гибкость в коммуникации?	Социальные стили	ПК-4
16.	Как называется техника установления раппорта?	Зеркалирование	ПК-4
17.	Что сохраняется при адаптации к собеседнику?	Собственная позиция	ПК-5
18.	Какой тип реакции на критику наиболее эффективен?	Конструктивный ответ	ПК-5
19.	Что сохраняется под давлением в конфликте?	Самоконтроль	ПК-5
20.	Что включает личный протокол адаптивности?	Самомониторинг	ПК-5
21.	Как называется процесс изменения поведения?	Поведенческая модуляция	ПК-5
22.	Что вырабатывается для достижения командной цели?	Общая стратегия	ПК-5
23.	Какие средства используются для профессионального взаимодействия?	Коммуникационные инструменты	ПК-5