

---

**УТВЕРЖДЕНА**

Решением Ученого совета  
АНО ВО «Центральный университет»  
«25» мая 2026 г.  
Протокол № 2

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Практики адаптивного мышления 2»**

**Направление подготовки:** 02.04.01 Математика и компьютерные науки

**Направленность (профиль) подготовки:** Машинное обучение в  
электронной коммерции

**Квалификация (степень) выпускника:** магистр

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения программы:** 2 года

**Год набора:** 2026

**Москва  
2026**

## 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 .....            | 9  |
| 6. Материально-техническое обеспечение .....        | 9  |
| 7. Методические и оценочные материалы .....         | 11 |

## **1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Практики адаптивного мышления 2» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по направлению 02.04.01 Математика и компьютерные науки, профиль Машинное обучение в электронной коммерции, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 810 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Практики адаптивного мышления 2» позволяет углубить навыки адаптации в условиях профессиональной неопределённости и командного напряжения; владение анализом командной динамики, приёмами согласования позиций и принятия решений при дефиците данных способствует устойчивой работе в проектах, снижению конфликтов и сохранению эффективности команды; дисциплина формирует зрелое профессиональное поведение, необходимое для успешного функционирования в современных условиях высокой изменчивости и сложности.

### **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 в электронной коммерции и входит в вариативную часть Блока 1, формируемую участниками образовательных отношений, как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) доступна к изучению на 1 курсе во 2 семестре.

**Цель изучения дисциплины (модуля):** развитие у обучающихся способности эффективно действовать в сложных, неопределённых и динамичных условиях командной и проектной работы за счёт формирования навыков адаптивного мышления, конструктивного взаимодействия и устойчивого принятия решений.

### **Задачи изучения дисциплины (модуля):**

- освоить особенности проявления адаптивности в командной среде и на проектах;
- изучить типичные причины напряжения, сбоев и сопротивления при изменениях, дефиците ресурсов и неопределённости;
- научиться учитывать разные профессиональные позиции и согласовывать решения в условиях разнонаправленных интересов;
- развить умение перестраивать действия при изменении целей, ограничений и вводных данных;
- сформировать навыки рефлексии, участия в сложных обсуждениях и конструктивного поведения в кризисных ситуациях (ошибки, конфликты, пересмотр договорённостей).

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

#### **знать:**

- особенности адаптивности в командной и проектной работе;
- типичные причины напряжения и сбоев в условиях изменений, ограничений и неопределённости;
- базовые принципы принятия решений, взаимодействия и конструктивного поведения в ситуациях ошибки, конфликта и сопротивления изменениям.

#### **уметь:**

- учитывать разные профессиональные позиции и согласовывать решения в командной работе;
- перестраивать план действий при изменении целей, вводных данных и ограничений;
- участвовать в обсуждении сложных решений и конструктивно действовать в ситуациях давления, несогласия, ошибки и пересмотра договорённостей.

***владеть:***

- базовыми способами анализа командных и профессиональных ситуаций с точки зрения адаптивности;
- начальными подходами к принятию решений в условиях неопределенности и дефицита ресурсов;
- приемами рефлексии собственного вклада, командной динамики и способов адаптации к изменениям.

## 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-4.       | Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия)        | УК-4.1.               | Знает основные современные коммуникативные технологии, а также принципы межкультурной коммуникации и особенности использования иностранного языка в профессиональной среде                                                                       |
|             |                                                                                                                                                                    | УК-4.2.               | Умеет эффективно использовать различные коммуникативные технологии для организации взаимодействия в команде, проводить презентации и вести деловую переписку на иностранном языке, а также адаптировать стиль общения в зависимости от аудитории |
|             |                                                                                                                                                                    | УК-4.3.               | Имеет практический опыт применения современных коммуникативных технологий в академической и профессиональной деятельности                                                                                                                        |
| УК-5.       | Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия                                                                   | УК-5.1.               | Знает основные концепции культурной этики, теории межкультурной коммуникации и ключевые аспекты, влияющие на культурные различия, такие как ценности, нормы и обычаи различных культур                                                           |
|             |                                                                                                                                                                    | УК-5.2.               | Определяет и применяет способы межкультурного взаимодействия в различных социокультурных ситуациях в рамках профессиональной деятельности; применяет научную терминологию и основные научные категории гуманитарного знания                      |
|             |                                                                                                                                                                    | УК-5.3.               | Владеет навыками применения способов межкультурного взаимодействия в различных социокультурных ситуациях; навыками самостоятельного анализа и оценки социальных явлений                                                                          |
| ПК-5.       | Способен представлять результаты профессиональной деятельности и разрабатывать практические рекомендации по применению технологий машинного обучения в электронной | ПК-5.1.               | Знает требования к подготовке аналитической и технической документации, а также принципы представления научных и прикладных результатов                                                                                                          |
|             |                                                                                                                                                                    | ПК-5.2.               | Умеет формулировать результаты профессиональной деятельности в структурированном и обоснованном виде, разрабатывать практические рекомендации и представлять их различным категориям заинтересованных лиц                                        |

|  |           |         |                                                                                                                                                       |
|--|-----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | коммерции | ПК-5.3. | Имеет практический опыт<br>подготовки отчетов, аналитических<br>материалов и публичного<br>представления результатов<br>профессиональной деятельности |
|--|-----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Тематический план

| №<br>п/п                                  | Наименование<br>раздела дисциплины<br>(модуля) | Трудоемкость, академические часы       |          |                               | ТКУ<br>(текущий контроль<br>успеваемости) |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|-------------------------------|-------------------------------------------|
|                                           |                                                | Очная форма                            |          |                               |                                           |
|                                           |                                                | Аудиторная<br>работа                   | Контроль | Самостояте<br>льная<br>работа |                                           |
|                                           |                                                | Семинары<br>(практическ<br>ие занятия) |          |                               |                                           |
| 1                                         | Адаптивность в команде                         | 4                                      |          | 19                            | Домашние задания                          |
| 2                                         | Кросс-функциональное<br>взаимодействие         | 4                                      |          | 20                            | Подготовка к<br>семинару<br>Защита кейсов |
| 3                                         | Работа с изменяющимися<br>требованиями         | 4                                      |          | 19                            | Домашние задания                          |
| 4                                         | Решения под давлением                          | 4                                      |          | 20                            | Подготовка к<br>семинару<br>Защита кейсов |
| 5                                         | Влияние без формальной<br>власти               | 4                                      |          | 19                            | Домашние задания<br>Дискуссия             |
| 6                                         | Ошибка, сбой,<br>корректировка курса           | 4                                      |          | 20                            | Подготовка к<br>семинару<br>Защита кейсов |
| 7                                         | Изменения и<br>сопротивление                   | 4                                      |          | 19                            | Домашние задания                          |
| 8                                         | Итоговая<br>профессиональная<br>интеграция     | 4                                      |          | 20                            | Подготовка к<br>семинару<br>Защита кейсов |
|                                           | Зачет                                          |                                        | 2        |                               | Мини-проект                               |
| Итого:                                    |                                                | 32                                     | 2        | 156                           |                                           |
| Объем дисциплины (модуля) (в<br>ак. ч.)   |                                                | 190                                    |          |                               |                                           |
| Объем дисциплины (модуля) (в<br>зач. ед.) |                                                | 5                                      |          |                               |                                           |

### 4. Содержание дисциплины (модуля)

| №п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Содержание дисциплины (модуля) по темам                                                               |
|------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Адаптивность в команде                   | Команда как система в условиях изменений. Роли, взаимозависимость, перераспределение ответственности. |
| 2    | Кросс-функциональное взаимодействие      | Разные профессиональные логики в IT-команде. Согласование позиций (ролей)                             |
| 3    | Работа с изменяющимися требованиями      | Изменение целей, вводных и ограничений. Пересборка приоритетов и ожиданий.                            |
| 4    | Решения под давлением                    | Нехватка данных, времени и однозначности. Выбор в условиях риска и последствий.                       |
| 5    | Влияние без формальной власти            | Несогласие, отстаивание позиции, работа с возражениями. Переговоры и эскалация без жесткости.         |
| 6    | Ошибка, сбой, корректировка курса        | Признание ошибки и извлечение уроков. Пересборка после неудачи.                                       |
| 7    | Изменения и сопротивление                | Почему люди сопротивляются новому. Как проводить изменения и удерживать вовлеченность.                |

|   |                                      |                                                    |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 8 | Итоговая профессиональная интеграция | Комплексная адаптивность в профессиональной среде. |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------|

## 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<br>(издания, курса, документа)                            | Ссылка                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека                          | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a> |
| 2. | База данных для IT-специалистов                                                | <a href="https://habr.com">https://habr.com</a>                                 |
| 3. | База данных ScienceDirect                                                      | <a href="https://www.sciencedirect.com">https://www.sciencedirect.com</a>       |
| 4. | Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации | <a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>           |
| 5. | Федеральный портал «Российское образование»                                    | <a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>                           |
| 6. | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"        | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                       |
| 7. | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов                             | <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| 8. | 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>Среды разработки:</b>                                            |               |                                          |
| 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 |
| <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 |

## 7. Методические и оценочные материалы

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

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Практики адаптивного мышления 2» 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 2»**

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 2» 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 2»:**  $0,3 \times \text{аудиторная работа} + 0,25 \times \text{среднее за домашние задания} + 0,25 \times \text{защита кейсов} + 0,2 \times \text{зачет}$ .

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

**Примерные вопросы для подготовки к занятиям**

**Тема: Адаптивность в команде**

1. Как команда реагирует на внезапные изменения в проекте?
2. Что происходит с ролями и ответственностью при изменении условий?
3. Какие риски возникают при жёсткой фиксации ролей?
4. Как поддержать взаимозависимость в условиях нестабильности?
5. Что такое «гибкость роли» и зачем она нужна в команде?

**Тема: Работа с изменяющимися требованиями**

1. Как вы пересобираете приоритеты при изменении целей?
2. Что делать, если новые требования противоречат старым?
3. Как сообщить команде о смене курса без потери мотивации?
4. Как отличить важное от срочного при пересборке задач?
5. Как сохранить фокус, когда условия постоянно меняются?

**Тема: Ошибка, сбой, корректировка курса**

1. Как вы реагируете на собственную ошибку в работе?
2. Что мешает признать ошибку и начать исправлять?
3. Как помочь команде пережить сбой без потери доверия?
4. Как извлечь уроки из неудачи?
5. Что такое «безопасная среда для ошибок» и как её создать?

**Примерные домашние задания**

**Домашнее задание 1. Дневник адаптивности**

1. В течение 5 дней фиксируйте ситуации, где вы сталкивались с изменением, стрессом или конфликтом.
2. Для каждой ситуации опишите:
  - что произошло,
  - как вы отреагировали (эмоции, мысли, действия),
  - была ли реакция гибкой или жёсткой.
3. В конце недели сделайте вывод: какие паттерны вы заметили? Что можно изменить?  
Формат: текст (1–2 стр.) или таблица.

**Домашнее задание 2. Анализ реакции на критику**

1. Вспомните случай, когда вы получили критику (реальную или смоделированную).

2. Опишите:
    - как вы восприняли критику (защита, отстранение, принятие),
    - какие эмоции испытали,
    - как повлияло это на дальнейшее взаимодействие.
  3. Перепишите эту ситуацию, представив, как вы могли бы отреагировать адаптивно (саморегуляция, уточнение, альтернативный взгляд).
- Формат: 1 стр.

### **Домашнее задание 3. Личный протокол адаптивного действия**

1. Выберите типичную сложную ситуацию (например, срыв дедлайна, конфликт в команде).
  2. Разработайте свой «протокол»:
    - какие шаги вы будете делать,
    - какие техники саморегуляции примените (дыхание, пауза, переформулировка),
    - как переключите внимание,
    - какие вопросы зададите себе и другим.
  3. Оформите как чек-лист или алгоритм.
- Формат: схема или таблица (1 стр.).

### **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 (60–90 мин).

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

Электронный документ

**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.    | Что такое эмоциональная саморегуляция?               | Способность осознанно управлять своими эмоциональными реакциями                | УК-4        |
| 2.    | Как проявляется когнитивная жёсткость?               | Невозможность увидеть альтернативы, привязанность к одному сценарию            | УК-5        |
| 3.    | Что такое паттерн «бегства от дискомфорта»?          | Автоматическое избегание сложных задач или разговоров из-за тревоги            | УК-4        |
| 4.    | Как сменить когнитивную рамку в стрессовой ситуации? | Переформулировать: не «проблема», а «вызов» или «возможность»                  | УК-5        |
| 5.    | Что значит «действовать в режиме гипотез»?           | Принимать решения как проверяемые предположения, а не истины                   | ПК-5        |
| 6.    | Как поддерживать гибкость при жёстких сроках?        | Разбивать задачу, фокусироваться на приоритетах, регулярно пересматривать план | УК-5        |
| 7.    | Что такое психологическая устойчивость?              | Способность сохранять эффективность при стрессе и неудачах                     | УК-4        |
| 8.    | Как развить толерантность к неодобрению?             | Разделять оценку и личность, фокусироваться на содержании обратной связи       | УК-5        |
| 9.    | Что такое «рефлексивная пауза»?                      | Остановка для осознания своих реакций, мыслей и намерений                      | ПК-5        |
| 10.   | Как снизить реактивность в конфликте?                | Сделать паузу, сформулировать: «Я чувствую... потому что...»                   | УК-4        |
| 11.   | Что такое поведенческая адаптация?                   | Умение пробовать разные                                                        | УК-5        |

|     |                                                       |                                                                   |      |
|-----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------|
|     |                                                       | действия, если один не работает                                   |      |
| 12. | Как распознать потерю контроля в общении?             | Повышенный тон, перебивание, защитные реакции                     | УК-4 |
| 13. | Что делать, если собеседник не слышит?                | Сменить формулировку, спросить: «Как ты это видишь?»              | ПК-5 |
| 14. | Как поддержать гибкость в команде при сбое плана?     | Переключиться на поиск решений, а не виноватых                    | УК-5 |
| 15. | Что такое «позиция ученика» в диалоге?                | Готовность слушать, задавать вопросы, не защищать свою точку      | ПК-5 |
| 16. | Как справляться с внутренним сопротивлением новому?   | Признать дискомфорт, найти выгоду, начать с малого шага           | УК-4 |
| 17. | Что такое когнитивная дистанция?                      | Способность наблюдать за своими мыслями, не отождествляясь с ними | УК-5 |
| 18. | Как использовать обратную связь для роста?            | Принимать как данные, а не оценку, искать уроки                   | ПК-5 |
| 19. | Что значит «сохранять центр» в напряжённой ситуации?  | Оставаться в себе, не терять ясности и контроля                   | УК-4 |
| 20. | Как адаптировать стиль общения под разные типы людей? | Наблюдать, слушать, гибко менять тон, темп, содержание            | УК-5 |