

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Московский физико-технический институт
(национальный исследовательский университет)»**

УТВЕРЖДЕНО

**Директор высшей школы
программной инженерии
А.В. Малеев**

	Рабочая программа дисциплины (модуля)
по дисциплине:	Развитие гибких навыков
по направлению:	Программная инженерия
профиль подготовки:	Разработка программно-информационных систем высшая школа программной инженерии высшая школа программной инженерии
курс:	4
квалификация:	бакалавр

Семестр, формы промежуточной аттестации: 7 (осенний) - Дифференцированный зачет

Аудиторных часов: 60 всего, в том числе:

лекции: 30 час.

семинары: 30 час.

лабораторные занятия: 0 час.

Самостоятельная работа: 48 час.

Всего часов: 108, всего зач. ед.: 3

Программу составил: О.А. Цуканова

Программа обсуждена на заседании высшей школы программной инженерии 14.03.2025

Аннотация

Курс «Развитие гибких навыков» направлен на формирование навыков, необходимых для успешной работы в команде, эффективной коммуникации, управления эмоциями, продуктивности и критического мышления. Студенты научатся управлять временем, преодолевать стрессы, проводить публичные выступления и решать задачи в условиях неопределенности. Курс включает теоретические занятия, практические упражнения и групповые проекты, направленные на развитие личной эффективности и осознанности в профессиональной жизни.

1. Цели и задачи

Цель дисциплины

- формирование и развитие гибких навыков, необходимых для эффективной работы в команде, продуктивной коммуникации, управления эмоциями, критического мышления и самоорганизации в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- развить навыки командной работы и делового общения;
- сформировать умение управлять эмоциями и стрессом;
- обучить основам публичных выступлений и аргументации;
- развить критическое мышление и навыки решения проблем;
- научить управлять вниманием, временем и продуктивностью;
- развить осознанность и саморефлексию в работе и жизни;
- сформировать навыки принятия решений в кризисных ситуациях.

2. Перечень формируемых компетенций

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Способен устанавливать разные виды коммуникации (учебную, научную, деловую, неформальную и др.)
	УК-3.2 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК-4.1 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи
	УК-4.2 Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Определяет приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.2 Способен планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития
ОПК-1 Способен применять естественнонаучные и общетехнические знания, методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности	ОПК-1.1 Способен анализировать поставленную задачу, намечать пути ее решения
ПК-1 Способен самостоятельно или в качестве члена малого коллектива организовывать и проводить научные исследования и их апробацию	ПК-1.3 Способен готовить презентации, оформлять научно-технические отчеты по результатам выполненной работы, публиковать результаты исследований в виде статей и докладов на научно-технических конференциях

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны знать:

- основы командной работы и эффективной коммуникации;
- принципы управления эмоциями и стрессоустойчивости;
- методы критического мышления и анализа информации;
- основы публичных выступлений и убеждающей аргументации;
- принципы осознанности и саморефлексии в работе и жизни;
- техники тайм-менеджмента и повышения продуктивности.

уметь:

- работать в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами;
- управлять своими эмоциями и стрессом в рабочих ситуациях;
- грамотно формулировать и выражать свои мысли в устной и письменной форме;
- анализировать информацию, выявлять логические ошибки, принимать обоснованные решения;
- готовить и проводить публичные выступления;
- планировать свою деятельность, расставлять приоритеты и управлять временем.

владеть:

- навыками деловой коммуникации и аргументации;
- приемами саморегуляции и управления вниманием;
- методами критического анализа информации и решения проблем;
- техниками эффективного публичного выступления;
- инструментами самоорганизации, планирования и повышения личной продуктивности.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкости по видам учебных занятий

№	Тема (раздел) дисциплины	Трудоемкость по видам учебных занятий, включая самостоятельную работу, час.			
		Лекции	Семинары	Лаборат. работы	Самост. работа
1	Основы работы в команде	4	4		6
2	Управление своими эмоциями	4	4		7
3	Публичные выступления	4	4		7
4	Основы решения задач и коммуникации	4	4		7
5	Осознанность 24/7 в работе и жизни	4	4		7
6	Критическое мышление в кризисных ситуациях	5	5		7
7	Как быть продуктивным и все успевать	5	5		7
Итого часов		30	30		48
Подготовка к экзамену		0 час.			
Общая трудоёмкость		108 час., 3 зач.ед.			

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Семестр: 7 (Осенний)

1. Основы работы в команде

Изучение принципов эффективного командного взаимодействия, ролевых моделей, основ деловой коммуникации и методов разрешения конфликтов.

2. Управление своими эмоциями

Развитие эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции и стрессоустойчивости в профессиональной и личной жизни.

3. Публичные выступления

Освоение техник ораторского мастерства, структурирования речи, работы с аудиторией и преодоления страха публичных выступлений.

4. Основы решения задач и коммуникации

Формирование навыков анализа информации, критического мышления, эффективной аргументации и ведения переговоров.

5. Осознанность 24/7 в работе и жизни

Изучение методов развития внимательности, концентрации, саморефлексии и балансирования рабочего и личного времени.

6. Критическое мышление в кризисных ситуациях

Развитие способности анализировать сложные ситуации, выявлять логические ошибки, принимать взвешенные решения в условиях неопределенности.

7. Как быть продуктивным и все успевать

Освоение принципов тайм-менеджмента, расстановки приоритетов, планирования задач и борьбы с прокрастинацией.

5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Аудитория с проектором, онлайн-платформы, средства записи выступлений, флипчарты, доступ к цифровым ресурсам.

6.Перечень рекомендуемой литературы

Основная литература

Фонд библиотеки МФТИ:

1. Козлова, О. П. Карьера инженера: формируем soft skills : учебно-методическое пособие / О. П. Козлова, А. Н. Столбченко. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2018. - 152 с. - ISBN 978-5-7782-3491-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1867809>
2. Петров, А. Ю. Soft skills современного менеджера: командообразование и лидерские навыки : учебное пособие / А. Ю. Петров, А. В. Махароблидзе. - Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2017. - 188 с. - ISBN 978-5-7996-2258-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1938997>

Дополнительная литература

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<http://benran.ru> – библиотека по естественным наукам Российской академии наук.

<http://www.i-exam.ru> – единый портал Интернет-тестирования в сфере образования.

<http://www.pmi.ru/> – Московское отделение Project Management Institute

<http://agilemanifesto.org/> - сообщество энтузиастов гибкой разработки

<http://www.goldratt.com/> - AGI - Goldratt Institute

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Онлайн-платформы, офисные и презентационные инструменты, сервисы для опросов и видеоанализа.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Участвовать в занятиях и групповых упражнениях. Выполнять домашние и практические задания. Применять знания в реальных ситуациях. Работать с дополнительными материалами.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

по направлению:	Программная инженерия
профиль подготовки:	Разработка программно-информационных систем высшая школа программной инженерии высшая школа программной инженерии
курс:	<u>4</u>
квалификация:	бакалавр

Семестр, формы промежуточной аттестации: 7 (осенний) - Дифференцированный зачет

Разработчик: О.А. Цуканова

1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Способен устанавливать разные виды коммуникации (учебную, научную, деловую, неформальную и др.)
	УК-3.2 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК-4.1 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи
	УК-4.2 Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Определяет приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.2 Способен планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития
ОПК-1 Способен применять естественнонаучные и общетехнические знания, методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности	ОПК-1.1 Способен анализировать поставленную задачу, намечать пути ее решения
ПК-1 Способен самостоятельно или в качестве члена малого коллектива организовывать и проводить научные исследования и их апробацию	ПК-1.3 Способен готовить презентации, оформлять научно-технические отчеты по результатам выполненной работы, публиковать результаты исследований в виде статей и докладов на научно-технических конференциях

2. Показатели оценивания компетенций

В результате изучения дисциплины «Развитие гибких навыков» обучающийся должен:

знать:

- основы командной работы и эффективной коммуникации;
- принципы управления эмоциями и стрессоустойчивости;
- методы критического мышления и анализа информации;
- основы публичных выступлений и убеждающей аргументации;
- принципы осознанности и саморефлексии в работе и жизни;
- техники тайм-менеджмента и повышения продуктивности.

уметь:

- работать в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами;
- управлять своими эмоциями и стрессом в рабочих ситуациях;
- грамотно формулировать и выражать свои мысли в устной и письменной форме;
- анализировать информацию, выявлять логические ошибки, принимать обоснованные решения;
- готовить и проводить публичные выступления;
- планировать свою деятельность, расставлять приоритеты и управлять временем.

владеть:

- навыками деловой коммуникации и аргументации;
- приемами саморегуляции и управления вниманием;
- методами критического анализа информации и решения проблем;
- техниками эффективного публичного выступления;
- инструментами самоорганизации, планирования и повышения личной продуктивности.

3. Перечень типовых (примерных) вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Групповые проекты. Публичные выступления. Анализ кейсов.

4. Перечень типовых (примерных) вопросов и тем для проведения промежуточной аттестации обучающихся

1. Основы командной работы: ключевые принципы и стратегии.
2. Техники управления эмоциями в профессиональной среде.
3. Структура и этапы подготовки публичного выступления.
4. Методы критического мышления и их применение в кризисных ситуациях.
5. Инструменты для повышения личной продуктивности.
6. Роль осознанности в профессиональной деятельности.
7. Техники решения задач и эффективной коммуникации.

Критерии оценивания

оценка «отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Во время проведения дифференциального зачета обучающиеся могут пользоваться программой дисциплины, а также справочной литературой, вычислительной техникой.