

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ 10 "ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ"

Конфликтология и медиация в образовании

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	S1 Социальной педагогики и социальной работы		
Учебный план	44.03.02 Психология и социальная педагогика (з, 2026).plx 44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная педагогика		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	96		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	15 4/6	14 1/6				
Неделя						
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2			2	2
Практические	2	2	8	8	10	10
В том числе в форме практ.подготовки	2		2		4	
Итого ауд.	4	4	8	8	12	12
Контактная работа	4	4	8	8	12	12
Сам. работа	68	68	28	28	96	96
Итого	72	72	36	36	108	108

Программу составил(и):

к.п.н, доцент, Савельева Д.В. _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология и социальная педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 8

Зав. кафедрой Фурьева Татьяна Васильевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

___ _____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

содействовать формированию системы теоретических и практических знаний, прикладных аспектов конфликтологии на основе овладения содержанием дисциплины

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы права и политологии
2.1.2	Теория и методика воспитания
2.1.3	Общая психология
2.1.4	Возрастная психология
2.1.5	Социальная психология
2.1.6	Педагогическая психология
2.1.7	Введение в профессию
2.1.8	Психология личности и индивидуальности
2.1.9	Психология и педагогика семьи
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Методика работы социального педагога в образовательных организациях
2.2.2	Деятельность психолого-медико-педагогического консилиума
2.2.3	Организация воспитательной деятельности в образовательной организации
2.2.4	Модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления
2.2.5	Психологическая служба в образовании
2.2.6	Организация психолого-педагогического сопровождения в образовании
2.2.7	Социально-педагогическая профилактика и консультирование
2.2.8	Психология девиантного развития и поведения
2.2.9	Основы психологического консультирования
2.2.10	Основы психопрофилактики и психопросвещения
2.2.11	Организация взаимодействия с детскими и молодежными общественными объединениями

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.1: Знает: социально-психологические процессы развития группы; основные условия эффективной командной работы для достижения поставленной цели; правила командной работы; понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели

Знать:

Уровень 1	Знает на продвинутом уровне социально-психологические процессы развития группы; основные условия эффективной командной работы для достижения поставленной цели; правила командной работы; понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели
Уровень 2	Знает на базовом уровне социально-психологические процессы развития группы; основные условия эффективной командной работы для достижения поставленной цели; правила командной работы; понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели
Уровень 3	Знает на пороговом уровне социально-психологические процессы развития группы; основные условия эффективной командной работы для достижения поставленной цели; правила командной работы; понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели

Уметь:

Уровень 1	умеет на продвинутом уровне определять свою роль в команде; понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидит результаты (последствия) личных действий
Уровень 2	умеет на базовом уровне определять свою роль в команде; понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует,

	учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидит результаты (последствия) личных действий
Уровень 3	умеет на пороговом уровне определять свою роль в команде; понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидит результаты (последствия) личных действий
Владеть:	
Уровень 1	Владеет на продвинутом уровне социально-психологическими процессами развития группы; основными условиями эффективной командной работы для достижения поставленной цели; правилами командной работы; пониманием эффективности использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели
Уровень 2	Владеет на базовом уровне социально-психологическими процессами развития группы; основными условиями эффективной командной работы для достижения поставленной цели; правилами командной работы; пониманием эффективности использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели
Уровень 3	Владеет на пороговом уровне социально-психологическими процессами развития группы; основными условиями эффективной командной работы для достижения поставленной цели; правилами командной работы; пониманием эффективности использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели
УК-3.2: Умеет: определять свою роль в команде; понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата	
Знать:	
Уровень 1	знает на продвинутом уровне роли в команде; особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует; результаты (последствия) личных действий и шаги для достижения заданного результата
Уровень 2	знает на базовом уровне роли в команде; особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует; результаты (последствия) личных действий и шаги для достижения заданного результата
Уровень 3	знает на пороговом уровне роли в команде; особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует; результаты (последствия) личных действий и шаги для достижения заданного результата
Уметь:	
Уровень 1	умеет на продвинутом уровне определять свою роль в команде; понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата
Уровень 2	умеет на базовом уровне определять свою роль в команде; понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата
Уровень 3	умеет на пороговом уровне определять свою роль в команде; понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата

	результата
Владеть:	
Уровень 1	владеет на продвинутом уровне пониманием особенностей поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидением результатов (последствий) личных действий и планированием последовательности шагов для достижения заданного результата
Уровень 2	владеет на базовом уровне пониманием особенностей поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидением результатов (последствий) личных действий и планированием последовательности шагов для достижения заданного результата
Уровень 3	владеет на пороговом уровне пониманием особенностей поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидением результатов (последствий) личных действий и планированием последовательности шагов для достижения заданного результата
УК-3.3: Владеет: эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды	
Знать:	
Уровень 1	знает на продвинутом уровне способы взаимодействия с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
Уровень 2	знает на базовом уровне способы взаимодействия с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
Уровень 3	знает на пороговом уровне способы взаимодействия с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
Уметь:	
Уровень 1	умеет на продвинутом уровне взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
Уровень 2	умеет на базовом уровне взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
Уровень 3	умеет на пороговом уровне взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
Владеть:	
Уровень 1	владеет на продвинутом уровне эффективным взаимодействием с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
Уровень 2	владеет на базовом уровне эффективным взаимодействием с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
Уровень 3	владеет на пороговом уровне эффективным взаимодействием с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.1: Знает: основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями; типологию технологий индивидуализации обучения; знает и имеет представление об основных физиологических и психологических особенностях обучающихся с особыми образовательными потребностями	
Знать:	
Уровень 1	знает на продвинутом уровне основы применения психолого-педагогических

	образовательными потребностями
Уровень 3	Владеет на пороговом уровне методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, способами реализации методических приемов обучения и воспитания с учетом контингента обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	
ОПК-6.1: Знает: законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования	
Знать:	
Уровень 1	Знает на продвинутом уровне законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования
Уровень 2	Знает на базовом уровне законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования
Уровень 3	Знает на пороговом уровне законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования
Уметь:	
Уровень 1	умеет на продвинутом уровне использовать законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования
Уровень 2	умеет на базовом уровне использовать законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования
Уровень 3	умеет на пороговом уровне использовать законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования
Владеть:	
Уровень 1	владеет на продвинутом уровне законами развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогическими технологиями индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогическими основами игровой деятельности в части учета индивидуализации образования
Уровень 2	владеет на базовом уровне законами развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогическими технологиями индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогическими основами игровой деятельности в части учета индивидуализации образования
Уровень 3	владеет на пороговом уровне законами развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогическими технологиями индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогическими основами игровой деятельности в части учета индивидуализации образования

	освоении образовательной программы; способами осуществления психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) по вопросам развития детей
Уровень 2	владеет на базовом уровне знаниями об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; психолого-педагогическими технологиями индивидуализации обучения, развития, воспитания; способами составления (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогических характеристик (портретов) личности обучающегося; специальные технологии и методы, направленные на преодоление трудностей в освоении образовательной программы; способами осуществления психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) по вопросам развития детей
Уровень 3	владеет на пороговом уровне знаниями об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; психолого-педагогическими технологиями индивидуализации обучения, развития, воспитания; способами составления (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогических характеристик (портретов) личности обучающегося; специальные технологии и методы, направленные на преодоление трудностей в освоении образовательной программы; способами осуществления психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) по вопросам развития детей
ОПК-6.3: Владеет: действиями (навыками) учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действиями (навыками) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся	
Знать:	
Уровень 1	знает на продвинутом уровне действия (навыки) учета особенностей гендерного развития обучающихся при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действия (навыки) использования психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действия (навыки) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действия (навыки) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действия (навыки) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действия (навыки) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Уровень 2	знает на базовом уровне действия (навыки) учета особенностей гендерного развития обучающихся при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действия (навыки) использования психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действия (навыки) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действия (навыки) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действия (навыки) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действия (навыки) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Уровень 3	знает на пороговом уровне действия (навыки) учета особенностей гендерного развития обучающихся при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действия (навыки) использования психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действия (навыки) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действия (навыки) разработки

	(совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действия (навыки) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действия (навыки) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Уметь:	
Уровень 1	умеет на продвинутом уровне учитывать особенности гендерного развития обучающихся при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; использовать психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; оказывать адресную помощь обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка; понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Уровень 2	умеет на базовом уровне учитывать особенности гендерного развития обучающихся при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; использовать психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; оказывать адресную помощь обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка; понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Уровень 3	умеет на пороговом уровне учитывать особенности гендерного развития обучающихся при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; использовать психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; оказывать адресную помощь обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка; понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Владеть:	
Уровень 1	Владеет на продвинутом уровне действиями (навыками) учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действиями (навыками) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Уровень 2	Владеет на базовом уровне действиями (навыками) учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными

	потребностями; действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действиями (навыками) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Уровень 3	Владеет на пороговом уровне действиями (навыками) учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования психолого-педагогической технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действиями (навыками) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Тема 1. Теоретико-методологические подходы к пониманию феномена конфликта						
1.1	Понятие конфликта. /Лек/	3	2	ОПК-6.1 ОПК-3.1 УК-3.1	Л1.1		
1.2	Предмет и методы исследования конфликта /Пр/	3	2	ОПК-6.2 ОПК-3.2 УК-3.2	Л2.9		
1.3	«Конфликт – это хорошо или плохо?» /Ср/	3	9	ОПК-6.3 ОПК-3.3 УК-3.3	Л2.10		
	Раздел 2. Тема 2. Виды конфликта. Конструктивные и деструктивные последствия конфликта.						
2.1	Структура конфликта (субъекты, стороны, объект, предмет конфликта, действие в конфликте, состояние субъекта конфликта) /Ср/	3	2	ОПК-6.1 ОПК-3.1 УК-3.1	Л1.1		
2.2	Конфликтная ситуация и конфликт. /Ср/	3	2	ОПК-6.2 ОПК-3.2 УК-3.2	Л2.8		
2.3	Типология конфликта /Ср/	3	9	ОПК-6.3 ОПК-3.3 УК-3.3	Л2.9		
	Раздел 3. Тема 3. Динамический анализ конфликта: этапы формирования конфликта. Признаки эскалации конфликта. Психологические и структурные изменения во время эскалации конфликта						

3.1	Противоречия, искажения восприятия и эмоции в конфликтных ситуациях. Формы конфликта: насильственные и ненасильственные. Развитие как разрешение противоречия, значение конфликтов для развития личности. Кризисы развития: основные противоречия, искажение восприятия, эмоциональный фон, реакция окружения. Инцидент /Ср/	3	2	ОПК-6.1 ОПК-3.1 УК-3.1	Л1.1		
3.2	Динамический анализ конфликта: этапы формирования конфликта. Признаки эскалации конфликта /Ср/	3	2	ОПК-6.2 ОПК-3.2 УК-3.2	Л2.9		
3.3	Психологические и структурные изменения во время эскалации конфликта /Ср/	3	9	ОПК-6.3 ОПК-3.3 УК-3.3	Л2.8		
Раздел 4. Тема 4. Стратегии конфликтного поведения.							
4.1	Стратегии конфликтного поведения. /Ср/	3	2	ОПК-6.1 ОПК-3.1 УК-3.1	Л1.2		
4.2	Методика Томаса по определению реагирования в конфликтной ситуации: конфронтация, избегания, приспособление, компромисс /Ср/	3	2	ОПК-6.2 ОПК-3.2 УК-3.2	Л2.4		
4.3	Практическая работа «Выявление ведущей стратегии» /Ср/	3	9	ОПК-6.3 ОПК-3.3 УК-3.3			
Раздел 5. Тема 5. Модели управления конфликтом, урегулирование и разрешение конфликта; подходы к управлению развитием конфликтов							
5.1	Понятие «модель решения конфликта». Завершение конфликта и его варианты: угасание, устранение, урегулирование, разрешение конфликта. /Ср/	3	2	ОПК-6.1 ОПК-3.1 УК-3.1	Л1.1		
5.2	Компромисс как модель решения конфликта. Условия для разрешения конфликта. Постконфликтная стадия /Ср/	3	2	ОПК-6.2 ОПК-3.2 УК-3.2	Л2.9		
5.3	Конструктивный и деструктивный путь развития конфликтов. /Ср/	3	10	ОПК-6.3 ОПК-3.3 УК-3.3	Л2.10		
Раздел 6. Тема 6. Бытовое и профессиональное поведение в конфликте, основы построения тактики в конфликте; техники работы в конфликтной ситуации							
6.1	Бытовое и профессиональное поведение в конфликте, основы построения тактики в конфликте. Формы и методы разрешения конфликта /Пр/	4	0	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 УК-3.1 УК-3.2	Л1.1		
6.2	Техники работы в конфликтной ситуации: работа с эмоциями, аутотренинг, гештальт-техники, медитативные техники /Ср/	4	10	ОПК-6.1 ОПК-6.3 ОПК-3.1 ОПК-3.3 УК-3.1 УК-3.3	Л2.5 Л2.6		
6.3	/Пр/	4	8				
Раздел 7. Тема 7. Особенности деятельности медиатора и основы эффективного посредничества							

7.1	Особенности деятельности медиатора и основы эффективного посредничества /Ср/	3	2	ОПК-6.1 ОПК-3.1 УК-3.1	Л1.1		
7.2	Медиация (посредничество): процесс и стадии; разновидности ролей посредника. Сущность конфликтологического посредничества /Ср/	3	2	ОПК-6.2 ОПК-3.2 УК-3.2	Л2.1 Л2.2 Л2.3		
7.3	Формы посредничества и общие требования к ним. /Ср/	3	2	ОПК-6.3 ОПК-3.3 УК-3.3	Л2.6 Л2.7		
	Раздел 8. Тема 8. Особенности организации медиации в образовании.						
8.1	Особенности организации медиации в образовании. /Ср/	4	2	ОПК-6.1 ОПК-3.1 УК-3.1	Л1.1		
8.2	Служба медиация в школе. Способы ее организации. Формы документов для сопровождения процесса медиации /Ср/	4	4	ОПК-6.2 ОПК-3.2 УК-3.2	Л2.4		
8.3	Профилактическая функция службы медиации /Ср/	4	12	ОПК-6.3 ОПК-3.3 УК-3.3	Л2.3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Первые попытки рационального осмысления природы социального конфликта принадлежит...
 - а) американским учёным
 - б) древнегреческим философам
 - в) историкам
2. Кто первым ввёл в научный оборот термин «социология конфликта»?
 - а) Георг Зиммель
 - б) Роберт Эзра Парк
 - в) К. Маркс и Ф. Энгельс
3. Под конфликтом следует понимать....
 - а) столкновение
 - б) соглашение
 - в) понимание
4. Определите тип конфликтной личности по В.П. Шейну. Характеризуются стремлением быть всегда в центре внимания, пользоваться успехом.
 - а) ригидные
 - б) демонстративные
 - в) неуправляемые
5. Лицо, организация или государство, подталкивающие другого участника к конфликту - это....
 - а) организатор
 - б) подстрекатель
 - в) пособник
6. Конфликтная ситуация-это....
 - а) объективная ситуация, фиксирующая обострение реально существующих противоречий у участников в определенной сфере, выявляющая отношение сторон к объекту конфликта и их позиции.
 - б) столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов двух или более людей.
 - в) борьба за ценности и претензии на определенный статус, власть, ресурсы, в которой целями являются, нейтрализация, нанесения ущерба или уничтожение соперника.
7. Наиболее эффективной формой предупреждения конфликта является устранение его:
 - а) последствий
 - б) причин
 - в) факторов.
8. Главным легитимным средством разрешения политических конфликтов является:
 - а) конституция
 - б) военные действия
 - в) договор

9. Острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения -это....
- внутриличностный конфликт
 - межличностный конфликт
 - внутригрупповой конфликт
10. Это инцидент, во время которого большинство теряет самообладание и привычно движется по накатанной схеме. Как называется стадия?
- конфликт
 - постконфликт
 - предконфликт
- 11
11. Конфликт возникает только при наличии его ...
- объекта
 - предмета
 - интереса
12. Процесс медиации включает ... основных этапов.
- 3 этапа
 - 4 этапа
 - 2 этапа
13. Какие конфликты относятся к социальным?
- конфликт между руководителем и подчиненным
 - конфликт между болельщиками разных команд
 - конфликт между преподавателем и студентами
14. Основой всех конфликтов являются.... ,возникающие между людьми или внутри структуры самой личности.
- противоречия
 - убеждения
 - противоборства
- 15 ... -это деятельность, направленная на недопущение его возникновения и разрушительного влияния на ту или иную сторону, тот или иной элемент общественной системы.
- предупреждение конфликта
 - конфликт
 - латентность
16. По К.Томасу. В противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого- это...
- приспособление
 - избегание
 - сотрудничество
17. Эффективная форма участия третьего лица в разрешении конфликтов –это....
- переговорный процесс;
 - сотрудничество;
 - компромисс.
- 18.... — те, кто непосредственно участвует в конфликте и открыто заявляет свои позиции.
- участники
 - косвенные участники
 - прямые участники
19. По К. Томасу. Уход от конфликта, игнорирование интересом своих и интересов другого человека. Стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая ее- это...
- приспособление
 - избегание
 - сотрудничество
20. -это процесс, в ходе которого участники конфликта с помощью нейтрального посредника планомерно выявляют проблемы и пути их решения.
- медиация
 - фасилитация
 - проекция

5.2. Темы письменных работ

- Письменная работа «Конфликт – это хорошо или плохо?»
Задание: напишите сочинение-рассуждение на представленную тему
- Письменная работа «Анализ статьи»
Задание: проанализируйте предложенную статью, выделите основные тематические блоки возможностей исследования конфликтов
- Письменная работа «Составление таблицы или схемы»
Задание: Составьте таблицу или схему представлений о конфликте в историческом ракурсе
- Практическая работа «Выявление ведущей стратегии»
Задание: пройдите методику Томаса на определение своей ведущей стратегии в конфликте и напишите согласны ли вы с

результатами и почему?

5. Практическая работа «Решение кейса»

Задание: решите предложенный кейс с обязательным конфликт-анализом данного кейса

6. Практическая работа «Составление кейса»

Задание: по аналогии с уже знакомыми вам кейсами составьте свой, с опорой на личный опыт или художественный

7. Письменная работа «Особенности деятельности медиатора»

Задание: ознакомьтесь с типовыми обязанностями и требованиями, предъявляемыми к медиатору. Выделите в чем схожи и чем отличаются обязанности медиатора и педагога-психолога/социального педагога

8. Практическая работа «Решение конфликтных ситуаций»

Задание: проанализируйте предложенную конфликтную ситуацию со всеми элементами, предложите разные способы разрешения конфликта.

9. Участие в конференции с докладом или научная статья

Необязательное задание для получения дополнительных баллов: вы можете принять участие в конференции (выступить с докладом) или опубликовать статью по тематике дисциплины

Типовые тестовые задания:

1. Первые попытки рационального осмысления природы социального конфликта принадлежит...

- а) американским учёным
- б) древнегреческим философам
- в) историкам

2. Кто первым ввёл в научный оборот термин «социология конфликта» ?

- а) Георг Зиммель
- б) Роберт Эзра Парк
- в) К. Маркс и Ф. Энгельс

3. Под конфликтом следует понимать....

- а) столкновение
- б) соглашение
- в) понимание

4. Определите тип конфликтной личности по В.П. Шейну. Характеризуются стремлением быть всегда в центре внимания, пользоваться успехом.

- а) ригидные
- б) демонстративные
- в) неуправляемые

5. Лицо, организация или государство, подталкивающие другого участника к конфликту - это....

- а) организатор
- б) подстрекатель
- в) пособник

6. Конфликтная ситуация-это....

- а) объективная ситуация, фиксирующая обострение реально существующих противоречий у участников в определенной сфере, выявляющая отношение сторон к объекту конфликта и их позиции.
- б) столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов двух или более людей.
- в) борьба за ценности и претензии на определенный статус, власть, ресурсы, в которой целями являются, нейтрализация, нанесения ущерба или уничтожение соперника.

7. Наиболее эффективной формой предупреждения конфликта является устранение его:

- а) последствий
- б) причин
- в) факторов.

8. Главным легитимным средством разрешения политических конфликтов является:

- а) конституция
- б) военные действия
- в) договор

9. Острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения -это....

- а) внутриличностный конфликт
- б) межличностный конфликт
- в) внутригрупповой конфликт

10. Это инцидент, во время которого большинство теряет самообладание и привычно движется по накатанной схеме. Как называется стадия?

- а) конфликт
- б) постконфликт
- в) предконфликт

11. Конфликт возникает только при наличии его

- а) объекта
- б) предмета
- в) интереса

12. Процесс медиации включает ... основных этапа.

- а) 3 этапа
- б) 4 этапа

- в) 2 этапа
13. Какие конфликты относятся к социальным?
- конфликт между руководителем и подчиненным
 - конфликт между болельщиками разных команд
 - конфликт между преподавателем и студентами
14. Основой всех конфликтов являются.... ,возникающие между людьми или внутри структуры самой личности.
- противоречия
 - убеждения
 - противоборства
- 15 ... -это деятельность, направленная на недопущение его возникновения и разрушительного влияния на ту или иную сторону, тот или иной элемент общественной системы.
- предупреждение конфликта
 - конфликт
 - латентность
16. По К.Томасу. В противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого- это...
- приспособление
 - избегание
 - сотрудничество
17. Эффективная форма участия третьего лица в разрешении конфликтов –это....
- переговорный процесс;
 - сотрудничество;
 - компромисс.
- 18.... — те, кто непосредственно участвует в конфликте и открыто заявляет свои позиции.
- участники
 - косвенные участники
 - прямые участники
19. По К. Томасу. Уход от конфликта, игнорирование интересом своих и интересов другого человека. Стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая ее- это...
- приспособление
 - избегание
 - сотрудничество
20. -это процесс, в ходе которого участники конфликта с помощью нейтрального посредника планомерно выявляют проблемы и пути их решения.
- медиация
 - фасилитация
 - проекция

5.3. Фонд оценочных средств

- Проблематика, предмет и задачи конфликтологии. Конфликтология в системе наук.
- Особенности и этапы развития зарубежной конфликтологии.
- Особенности и этапы развития конфликтологии в России.
- Понятие конфликта, его сущность. Основные структурные элементы конфликта.
- Причины возникновения и функции конфликтов.
- Динамика конфликтов.
- Методы исследования конфликтности и конфликтных ситуаций.
- Типология и классификация конфликтов.
- Управление конфликтами. Условия и факторы конструктивного разрешения конфликтов.
- Стратегии поведения в конфликте, их преимущества и недостатки.
- Индивидуальная предрасположенность к конфликту. Типы конфликтных личностей.
- Медиаторство. основные формы, виды, способы посредничества.
- Общая характеристика внутриличностного конфликта
- Основные психологические концепции и подходы к пониманию внутриличностного конфликта.
- Способы разрешения внутриличностных конфликтов.
- Теория трансактного анализа Э. Берна.
- Суицид как деструктивный способ выхода из внутриличностного конфликта. Проблема профилактики суицидов.
- Психологические условия предупреждения и разрешения внутриличностного конфликта.
- Общая характеристика и основные подходы в изучении межличностного конфликта. Признаки и формы проявления межличностного конфликта, их причины и способы разрешения.
- Общая характеристика групповых конфликтов, их особенности и структура. Причины возникновения, профилактика и способы разрешения группового конфликта.
- Социальные конфликты, общая характеристика и пути разрешения.
- Понятие семейных конфликтов, их особенности и классификация. Причины конфликтов между родителями и детьми.
- Особенности конфликтов в педагогическом коллективе. Особенности протекания конфликтов в условиях учебной деятельности (учитель – ученик, учитель - родители).
- Управление конфликтами в условиях учебной деятельности (учитель – ученик, учитель - родители).

5.4. Перечень видов оценочных средств

Экзамен по модулю

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Леонов Н. И.	Психология конфликта: методы изучения конфликтов и конфликтного поведения: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Каменская В. Г.	Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Грачев А. В., Овчинникова О. И., Овчинникова Т. М.	Управление конфликтами в полиэтничной молодежной среде: монография	Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2020
Л2.2	Поддьяков А. Н.	Исследовательское поведение: стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт: монография	Москва: ПЕР СЭ, 2006
Л2.3	Медовикова Е. А.	Основы психологии педагогического конфликта: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2020
Л2.4	Кашапов М. М., Филатова Ю. С.	Психология конфликта: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.5	Зеленков М. Ю.	Конфликтология: учебник	Москва: Дашков и К°, 2015
Л2.6	Волков Б. С., Волкова Н. В.	Конфликтология: учебное пособие для вузов	Москва: Акад. проект : Мир, 2007
Л2.7	Гришина Н. В.	Психология конфликта: учебник	СПб.: Питер, 2005
Л2.8	Леонов Н. И.	Конфликтология: общая и прикладная: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л2.9	Новопашина Л. А., Хасан Б. И., Юстус Т. И.	Конфликт-менеджмент. Практикум: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.10	Емельянов С. М.	Управление конфликтами в организации: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.			
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.			
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.			
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.			
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.			
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.			
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в			
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Рекомендации по выполнению письменных работ			
Важное место в освоении материала по курсу Конфликтология и медиация в образовании отводится самостоятельной			

работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках, так как без знания теоретического материала невозможно выполнение практических заданий связанных с решением психолого-педагогических задач.

Одной из форм письменных работ является эссе.

Эссе представляет собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе с ней связанные.

Тема эссе выбирается из общего списка, параметры выбора задаются преподавателем или интересом студента к той или иной проблеме.

Алгоритм выполнения эссе может включать следующие этапы:

- определение темы,
- формулирование предмета анализа в эссе или исходные тезисы,
- подбор и эффективное использование необходимых источников (преимущественно - первоисточники),
- критический анализ различных фактов и оценка их интерпретации,
- формулирование собственных суждений и оценки, основанных на свидетельствах и тщательном изучении источника.

Структура эссе включает в себя:

- 1) введение (тема, предмет исследования или основные тезисы), объем – 1 страница;
- 2) основная часть (основные положения, аргументация), объем – 3-6 страниц;
- 3) заключение (результаты исследования, выводы, вопросы, которые не решены и появившиеся в процессе написания эссе), объем – 1-2 страницы;
- 4) список литературы (2-4 источника).

Титульный лист оформляется по желанию студента, но не является обязательным.

Общий объем эссе – не более 10 страниц.

Оформление эссе должно соответствовать требованиям государственных стандартов и правилам высшей школы:

- Размеры и параметры текста: Times New Roman № 14, обычный; интервал 1,5; размер полей: левое 30 мм, правое 10 мм, верхнее, нижнее 20 мм; расположение текста «по ширине»; абзац 1,25; текст печатается с одной стороны.

Рекомендации по выполнению практических работ

Практическая работа может проводиться в различных формах. Это может быть как простое наблюдение, так и полноценный социальный эксперимент. Но при проведении практической работы в любой из форм необходимо вести протокол проводимого исследования.

Структура протокола диагностического исследования:

1. Фамилия, имя
2. Дата проведения исследования
4. Методика исследования
5. Цель исследования
6. Ход исследования
7. Описание результатов
8. Графическое изображение результатов исследования (заполняется при необходимости)
9. Заключение
10. Рекомендации

Практические советы при проведении исследования:

Рабочие бланки, рисунки и другие материалы, полученные в ходе исследования, прилагаются к протоколу!

При организации исследования попытайтесь быть максимально серьезными, и сосредоточены, так как вы реализуете настоящее научное исследование.

Прежде чем использовать для фиксации данных какое-либо записывающее устройство не забудьте согласовать его использование со своим испытуемым.

Рекомендации по написанию отчета о проведенном исследовании.

Отчет – это форма самостоятельной работы студента в виде письменного или устного сообщения о своих действиях собственной практической, проектной или исследовательской деятельности.

Детализированный отчет - более полное описание выполненной научно-практической деятельности, включающее иллюстрацию всех её элементов, результатов и выводов. Помните, что отчет - это краткость и лаконичность, без потери основного содержания.

Отсутствие обоснованных выводов снижает значимость отчета.

При написании детализированного отчета старайтесь не допускать описания несущественных явлений. Пробуйте составить рефлексивный анализ или отчет с помощью следующих фраз:

Сегодня я узнал...

Мне было интересно...

Мне показалось трудным...

Я понял, что...

Теперь я могу...

Я научился...

У меня получилось ...

Я попробую...

Меня удивило...

Это задание дало мне ...