

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра социальной педагогики и социальной работы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

Направления подготовки:

05.04.06 Экология и природопользование, 37.04.01 Психология,  
44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое  
образование, 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование,  
49.04.01 Физическая культура

Квалификация: магистр

Красноярск, 2018

Рабочая программа дисциплины «Социально-психологический тренинг» составлена старшим преподавателем Хацкевич Татьяной Алексеевной

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры социальной педагогики и социальной работы

протокол № 9 от «29» 06 2018 г.

заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Фуряева Т.В. Фуряева

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) института психолого-педагогического образования

Протокол № 5 от «11» 06 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Кухар / М.А. Кухар

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) института математики, физики и информатики

Протокол № 8 от «23» мая 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Борисовский / С.В. Борисовский

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) института социально-гуманитарных технологий

Протокол № 9 от «29» 06 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Кунстман / Е.П. Кунстман

Протокол № 11 от «20» 06 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Грасс / Т.П. Грасс

Протокол № 10 от «26» 06 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Верхотурова / Н.Ю. Верхотурова

Протокол № 9 от «29» 06 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Сырвачева / Л.А. Сырвачева

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) исторического факультета

Протокол № 9/18 от «29» 06 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Григорьев / А.А. Григорьев

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) факультета биологии, географии и химии

Протокол № 9 от «13» июня 2018 г.

Председатель  / А.С. Близнецов

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) факультета иностранных языков

Протокол № 9 от «17» июня 2018 г.

Председатель  / С.О. Кондракова

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) факультет начальных классов

Протокол № 5 от «28» 06 2018 г.


Председатель  / И.В. Дуда

Протокол № 5 от «27» 06 2018 г.

Председатель  / С.А. Митасова

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) филологического факультета

Протокол № 10 от «11» 06 2018 г.

Председатель  / А.А. Бариловская

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) департамента спортивных единоборств

Протокол № 9 от «28» 06 2018 г.

Председатель  / А.И. Завьялов

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 10 от «01» 06 2018 г.

Председатель  / М.И. Бордуков

## Содержание

Пояснительная записка

1. Организационно-методические документы
  - 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине
  - 1.2. Содержание основных разделов дисциплины
  - 1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины
2. Компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся
  - 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины
  - 2.2. Фонд оценочных средств
3. Учебные ресурсы
  - 3.1. Карта литературного обеспечения
  - 3.2. Ката материально-технической базы

## Пояснительная записка

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основании федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки: 05.04.06 Экология и природопользование (приказ Минобрнауки РФ от 15.10.2015 г. № 39343); 37.04.01 Психология (приказ Минобрнауки РФ от 23.09.2015 № 1043); 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки РФ от 21.11.2014 № 1505); 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2016 № 549); 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № 904); 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки РФ от 08.04.2015 № 376).

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» изучается в 1 семестре по очной и заочной формам обучения.

Трудоемкость дисциплины включает в себя общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины 1 з.е. (36 часов), в том числе 18 часов отведенных на аудиторную работу с преподавателем, 18 часов на самостоятельную работу и зачет по очной и заочной формам обучения.

Цели освоения дисциплины – содействие социально-психологической адаптации и повышение социально-психологической компетентности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица 1

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенции)
Повышение знаний в области личностного саморазвития	Знать: – особенности потенциала личности в контексте личностно-профессионального развития; – способы самооценки личностных качеств;	Для направлений подготовки 05.04.06, 37.04.01, 44.04.02, 44.04.03 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать значимость личностного саморазвития для успешной реализации себя в учебной, будущей профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять свои позитивные личностные качества, дефициты;</li> <li>– задачи личностного развития</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать способности к самопознанию;</li> <li>– навыками самооценки личностных качеств, ресурсов</li> </ul>	<p>Для направлений подготовки 49.04.01 - способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);</p> <p>Для направлений подготовки: 44.04.01 - способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3)</p>
<p>Формирование знаний и умений целеполагания, выстраивания личных, учебных и профессиональных планов на ближайшую и отдаленную перспективу</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды целей, их структуру, алгоритм целеполагания;</li> <li>– техники и приемы постановки целей</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать собственные цели, процесс их достижения, действия и ресурсы, возможные результаты;</li> <li>– уметь соотносить цели и планы на ближайшую и отдаленную перспективу</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техниками и приемами постановки целей;</li> <li>– навыками планирования учебной и будущей профессиональной деятельности, личной жизни</li> </ul>	<p>Для направлений подготовки 05.04.06, 37.04.01, 44.04.02, 44.04.03 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);</p> <p>Для направлений подготовки 49.04.01 - способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);</p> <p>Для направлений подготовки: 44.04.01 - способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3)</p>
<p>Развитие умений эффективного взаимодействия, решения конфликтных ситуаций</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стратегии, техники и приемы эффективной коммуникации и конструктивного решения конфликтных ситуаций;</li> <li>– понимать значение общения для личностно-профессионального развития</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выстраивать стратегии эффективной коммуникации с различными субъектами взаимодействия в ситуациях межличностного общения</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками вербального и невербального общения;</li> <li>– навыками установления и</li> </ul>	<p>Для направлений подготовки 05.04.06, 44.04.01, 37.04.01 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки 44.04.03 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения, критически анализировать и оценивать собственную деятельность (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки: 49.04.01 -</p>

	поддержания контакта, проявления инициативы в общении	способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2); Для направлений подготовки: 44.04.02 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)
Развитие жизненно важных навыков	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о базовых жизненно важных навыках, необходимых для успешного личностно-профессионального развития;</li> <li>– технологии развития жизненно важных навыков</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять на практике алгоритм взаимодействия с различными структурами и социальными институтами</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками тайм-менеджмента, уверенного поведения</li> </ul>	<p>Для направлений подготовки 05.04.06, 44.04.01, 37.04.01 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки 44.04.03 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения, критически анализировать и оценивать собственную деятельность (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки: 49.04.01 - способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки: 44.04.02 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)</p>

### **Контроль результатов освоения дисциплины.**

В процессе изучения обучающимися дисциплины предполагается использовать следующие методы текущего контроля успеваемости: выполнение практических работ, подготовка к семинарам, решение кейсов и т.д. По окончании изучения дисциплины проводится зачет в виде презентации плана

саморазвития обучающегося. Оценочные средства результатов освоения дисциплины (структура плана саморазвития обучающегося), критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Социально-психологический тренинг».

**Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся (активные методы обучения), технология проектного обучения.
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технологии индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.



Лист согласования рабочей программы дисциплины  
«Социально-психологический тренинг» с другими дисциплинами  
образовательной программы

**Данная дисциплина направлена на адаптацию обучающихся инвалидов  
и лиц с ОВЗ к новой образовательной среде**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу

## 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

### Социально-психологический тренинг

(наименование дисциплины)

**Направления подготовки:** 05.04.06 Экология и природопользование, 37.04.01 Психология, 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, 49.04.01 Физическая культура

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**очная и заочная формы обучения**

(общая трудоемкость дисциплины 1 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		Всего	лекций	семинаров	лабораторных работ		
Базовый раздел 1. Развитие личностного потенциала обучающегося							
1. Потенциал личности: оценка и возможности реализации	4			2		2	Лист самодиагностики
2. Жизненные цели и планы личности: виды, структура, алгоритм	4			2		2	Методика SMART
3. Техники и приемы планирования на ближайшую и отдаленную перспективы	8			4		4	Карта жизненных целей
Базовый раздел 2. Развитие социальных навыков обучающихся							
4. Эффективное общение и решение конфликтных ситуаций: стратегии, техники, приемы	6			4		2	Кейсы «Общение», «Поведение в конфликтных ситуациях» «Поведение в стрессовых ситуациях»
5. Жизненно-важные навыки в рамках учебной и личной жизни студента	6			4		2	
6. Студент в системе взаимодействия с	2			2			Ресурсная карта

социальными институтами							
7. Мой путь лично- профессионального саморазвития	4			2		2	План саморазвития
Форма итогового контроля по уч. плану							Зачет

## **1.2. Содержание основных разделов дисциплины**

### **Базовый раздел 1. Развитие личностного потенциала обучающегося**

#### **Тема 1. Потенциал личности: оценка и возможности реализации**

Понятие потенциала личности. Структура потенциала личности. Понятие адаптационного личностного потенциала. Понятие жизнестойкости. Диагностика ценностных ориентаций, мотивации, коммуникативных и организаторских способностей, стратегий поведения в конфликтных ситуациях, реализации потребностей в саморазвитии, самооценка психологической адаптивности, стратегий достижения целей. Анализ и интерпретация данных диагностики, выводы о сильных сторонах личности и дефицитах, возможностей реализации личностного потенциала обучающегося.

#### **Тема 2. Жизненные цели и планы личности: виды, структура, алгоритм**

Содержание понятий "жизненная перспектива", "жизненный план", "жизненные цели". Стратегические, тактические и оперативные жизненные цели. Требования к постановке целей. Компоненты жизненной цели: предмет, условия реализации (время, место), учет внутренних и внешних ресурсов, ориентация на конкретный результат. Методика SMART.

#### **Тема 3. Техники и приемы планирования на ближайшую и отдаленную перспективы**

Значимость целеполагания для развития личности студента и ее потенциала. Алгоритм целеполагания. Техники и приемы целеполагания. Интеллектуальные разминки. Составление ментальных карт. Упражнения на тренировку навыков эффективного целеполагания. Разработка ментальной карты жизненных целей.

### **Базовый раздел 2. Развитие социальных навыков обучающихся**

#### **Тема 4. Эффективное общение и решение конфликтных ситуаций: стратегии, техники, приемы**

Общение и индивидуальные особенности человека. Три стороны общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная. Стратегии поведения во взаимодействии. Невербальные средства общения. Особенности деловой

коммуникации в условиях вуза. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Техники и приемы реализации конструктивных стратегий поведения в конфликтах.

### **Тема 5. Жизненно-важные навыки в рамках учебной и личной жизни студента**

Значение развития жизненно-важных навыков для социального развития личности. Жизненно-важные навыки: навыки уверенного поведения, навыки самооценки и оценки других, навыки самоорганизации и самообразования, навыки поведения в стрессовых и проблемных ситуациях, навыки самостоятельного принятия решений. Практикум по развитию жизненно-важных навыков: использование элементов ролевой игры, тренинговых упражнений.

### **Тема 6. Студент в системе взаимодействия с социальными институтами**

Вуз как система социальных отношений. Социальные потребности студента и возможности их реализации в пространстве вуза и других социальных институтов. Навыки взаимодействия с различными социальными организациями. Составление опорной ресурсной карты по структурам вуза и социальным институтам, необходимым для реализации социальных потребностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

### **Тема 7. Мой путь лично-профессионального саморазвития**

Разработка собственного плана на ближайшую перспективу (1 год) и на отдаленную перспективу (4 года) с опорой на данные самодиагностики. Описание конкретных действий по достижению жизненных целей.

### **1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

При изучении дисциплины «Социально-психологический тренинг» обучающимся рекомендуется:

#### **Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Представленная рабочая программа дисциплины «Социально-психологический тренинг» отражает содержание курса и последовательность его изучения. Каждый из дисциплинарных разделов содержит рейтинг-контроль текущей работы, промежуточный рейтинг контроль и итоговый рейтинг контроль, включающие разные виды самостоятельной работы (практические задания, представление результатов на семинарах, эссе, аналитической записки), которые в совокупности дают общую оценку полученных знаний и сформированности компетенций.

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

#### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы обучающихся в информационной и социокультурной образовательной среде.

#### **Семинарские занятия**

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров является практикум, использование тренинговых упражнений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную рейтинговую оценку.

## Самостоятельная работа обучающихся

Для успешного усвоения курса необходимо вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты, сверять их лексическое значение по словарям, при необходимости – находить перевод данных терминов на русский жестовый язык;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование рекомендованной и дополнительной литературы и интернет-источников;
- сдача всех видов работ в указанные сроки.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

### Составление ментальных карт:

1. Включайте не только логику, но и ассоциативное мышление — таким образом вы помогаете мозгу всесторонне рассмотреть проблему и быстрее найти не самое очевидное, но, возможно, лучшее решение.
2. Для каждой ветки используйте свой цвет — так легче визуально разграничить разные направления деятельности. Если карту будут использовать несколько человек, обозначайте задачи каждого отдельным цветом. При этом не используйте больше 8 оттенков — слишком пестрая карта будет тяжелее восприниматься.
3. Не забудьте об особенностях восприятия цвета. Красный, оранжевый и ярко-желтый обращают на себя внимание в первую очередь, выделяйте ими наиболее важные моменты. Самыми «спокойными» являются оттенки коричневого, синего и зеленого — используйте их для менее значимых пунктов.
4. Слишком «ветвистая» карта будет сложнее восприниматься, чем простая и ясная. Постарайтесь не использовать больше 5-7 веток второго и следующих уровней, выделяйте основное.
5. Специальные программы — это замечательно, но рисование от руки стимулирует мыслительный процесс. Изображая проблему на листе, вы уже начинаете ее решать.
6. Не стремитесь привести карту к стандартной форме. Она отражает стиль вашего мышления, позвольте ей быть немного «неправильной», если этого требуют ваши ассоциации.
7. Картинки, пиктограммы, условные значки запоминаются легче, чем текст, поэтому смело придумывайте их самостоятельно и используйте их при

составлении карты. Чем необычнее, оригинальнее и эмоциональнее они будут — тем лучше. Это облегчит восприятие и запоминание.

8. Старайтесь использовать слова по минимуму. Длинный текст воспринимается сложнее. Старайтесь писать короткими фразами, уместя их в одну строку.
9. Самые важные пункты выделяйте более толстыми линиями, ветки первого уровня должны быть толще, чем последующих. Более важную информацию пишите крупнее. Длина линии должна равняться длине слова.
10. Используйте разграничение между ветками, объединяйте замкнутыми линиями блоки, показывайте стрелками взаимосвязи.

### **Методика работы с кейсами (ситуационными задачами):**

1. Сначала прочитайте всю имеющуюся информацию, чтобы составить целостное представление о ситуации. Читая, не пытайтесь сразу анализировать.
2. Еще раз внимательно прочитайте информацию. Акцентируйте внимание на те моменты, которые показались вам особенно важными.
3. Постарайтесь охарактеризовать ситуацию. Определите, в чем ее сущность, а что второстепенно. Затем письменно зафиксируйте выводы – основную проблему и проблемы, подчиненные ей.
4. Внимательно прочитайте вопросы предложенные к данной ситуации и постарайтесь на них ответить.
5. Попробуйте найти альтернативные варианты решений, если такие существуют, и провести оценку этих альтернатив с точки зрения эффективности для организации и для отдельных героев ситуации. Постарайтесь найти вариант решения, который будет достаточно эффективным для всех сторон.
6. Разработайте перечень практических мероприятий по реализации вашего решения. Многие окончательные решения не имеют успеха из-за невозможности их практического осуществления.



## 2.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура)	Количество зачетных единиц
Социально-психологический тренинг	05.04.06 Экология и природопользование, 37.04.01 Психология, 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, 49.04.01 Физическая культура	1
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: Проектирование и экспертиза психологической комфортности и безопасности образовательной среды		
Последующие: Методология и методы научного исследования (качественные и количественные методы)		

<b>ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ</b> (проверка «остаточных знаний по ранее изученным смежным дисциплинам»)			
	Форма работы	Количество баллов 5%	
		min	max
	Входное тестирование	0	5
<b>Итого</b>		0	5

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1</b>			
	Форма работы	Количество баллов 30%	
		min	max
Текущая работа	Самодиагностика	4	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Составление карты жизненных целей	16	20
<b>Итого</b>		20	30

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2</b>			
	Форма работы	Количество баллов 30%	
		min	max
Текущая работа	Ресурсная карта социальных организаций	9	15
Промежуточный рейтинг-контроль	Решение кейсов	16	25
<b>Итого</b>		25	40

<b>ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
	Форма работы	Количество баллов 5%

		min	max
	Зачет - презентация плана саморазвития обучающегося	15	25
Итого		15	25
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
	Форма работы	Количество баллов 5%	
		min	max
БР № 1 Тема 2	Методика SMART	2	5
БР №2 Тема 4	Комплекс разминок на развитие навыков общения	2	5
Итого		4	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
72-100	зачтено

**3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины  
(включая электронные ресурсы)  
Социально-психологический тренинг**

(наименование дисциплины)

**Направления подготовки**

05.04.06 Экология и природопользование, 37.04.01 Психология, 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, 49.04.01 Физическая культура

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

Наименование	Место хранения/электронный адрес	Количество экземпляров/точек доступа
Основная литература		
Гуревич П. С. Психология личности [Текст] : учебное пособие / П. С. Гуревич. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 559 с.	ЧЗ АНЛ КППД	1 1 8
Волков Б. С. Психология педагогического общения [Текст] : учебник для бакалавров / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, Е. А. Орлова ; общ. ред. Б. С. Волков ; Финансовый ун-т при Правительстве Российской Федерации. - М. : Юрайт, 2016. - 333 с.	ЧЗ АНЛ АУЛ	1 2 17
Бороздина Г. В. Психология и этика делового общения [Текст] : учебник для бакалавров / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; ред. Г. В. Бороздина. - М. : Юрайт, 2013. - 463 с.	ЧЗ АНЛ КППД	1 1 3
Биндарева Т. А. Психолого-педагогическое сопровождение студентов первого курса в период адаптации к университету [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. А. Биндарева, Е. В. Какунина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2017. - 115 с.	ЭБСКГПУ  <a href="http://elib.kspu.ru/document/29196">elib.kspu.ru/document/29196</a>	индивидуальный неограниченный доступ
Трифоновна, Т.А. Основы социально-психологического тренинга : учебное пособие / Т.А. Трифоновна ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2008. - 184 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=257910">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=257910</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература		
Криштофик И. С. Социально-психологический тренинг как средство развития	АНЛ	2

человеческого потенциала: методические рекомендации/ И. С. Криштофик. - Красноярск, 2011. - 51 с.		
Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов: методические рекомендации/ Л. Н. Шепелева. - СПб.: Питер, 2008. - 160 с.	ЧЗ АНЛ АУЛ	1 3 11
<b>Ресурсы сети Интернет</b>		
Корнеева Е.Н. Активные методы социально-психологического обучения: учебное пособие.	<a href="http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met110/">http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met110/</a>	свободный
Зонис М.М., Казин Ф.А., Мальчукова А.Л., Оленина Е.В., Причисленко А.Г. Жизненная навигация: технологии саморазвития личности студента в процессе обучения в вузе. – СПб: Университет ИТМО, 2016. – 109 с.	<a href="http://books.ifmo.ru/file/pdf/2030.pdf">http://books.ifmo.ru/file/pdf/2030.pdf</a>	свободный
<b>Информационные справочные системы</b>		
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос.информ. портал.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02)	Локальная сеть вуза

Согласовано:

заместитель директора ИБ      Л.С.      Шушарина      21.06.2018  
(должность структурного подразделения)      (подпись)      (Фамилия И.О.)      (дата)

### 3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

#### Социально-психологический тренинг

(наименование дисциплины)

**Направления подготовки:** 05.04.06 Экология и природопользование, 37.04.01 Психология, 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, 49.04.01

#### Физическая культура

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

#### очная и заочная формы обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
Аудитории для практических (семинарских)/лабораторных занятий	
№ 1-07 Взлетная, 20	учебная доска, проектор Sony VPL-FX37, персональный компьютер, учебно-методическая литература по дисциплине, ПО (Лицензия 61682056; 31.03.2013; Windows (фактическое количество 10). Реестр личного кабинета Windows. Лицензия 66107086; 31.12.2015; Office Standart (фактическое количество 41). Реестр личного кабинета Windows)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра-разработчик социальной педагогики и социальной работы

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 7  
от «18» мая 2018 г.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
Протокол № 7  
от «19» мая 2018 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

(наименование дисциплины)

05.04.06 Экология и природопользование, 37.04.01 Психология, 44.04.01  
Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое  
образование, 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование,  
49.04.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки)

Магистр

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Т. А. Хацкевич, старший преподаватель кафедры  
социальной педагогики и социальной работы

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Социально-психологический тренинг» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки: 05.04.06 Экология и природопользование, 37.04.01 Психология, 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, 49.04.01 Физическая культура;
- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

## **2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины.**

2.1. **Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

ОК-2 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения – для направления подготовки: 05.04.06, 44.04.01, 37.04.01;

ОК-2 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения, критически анализировать и оценивать собственную деятельность – для направления подготовки 44.04.03;

ОК-2 – способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения – для направления подготовки 49.04.01;

ОК-2 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения – для направления подготовки 44.04.02;

ОК-3 – готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала – для направления подготовки: 05.04.06, 37.04.01, 44.04.02, 44.04.03;

ОК-3 – способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала – для направления подготовки 49.04.01;

ОК-3 – способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности – для направления подготовки 44.04.01.

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			Номер	Форма
<p>Для направлений подготовки 05.04.06, 44.04.01, 37.04.01 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки 44.04.03 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения, критически анализировать и оценивать собственную деятельность (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки: 49.04.01 - способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения</p>	<p>Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ</p>	<p>текущий контроль успеваемости</p>	№ 2	Лист самодиагностики
			<p>№ 4</p> <p>Решение кейсов "Общение", "Поведение в конфликтных ситуациях", "Поведение в стрессовых ситуациях"</p> <p>№ 7</p> <p>Комплекс разминок на развитие навыков общения</p>	
	<p>Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ</p>	<p>промежуточная аттестация</p>	№ 1	Зачет - презентация плана саморазвития обучающегося



(ОК-2); Для направлений подготовки: 44.04.02 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)				
Для направлений подготовки 05.04.06, 37.04.01, 44.04.02, 44.04.03 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3); Для направлений подготовки 49.04.01 - способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3); Для направлений подготовки: 44.04.01 - способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3)	Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ	текущий контроль успеваемости	№ 3  № 6  № 7	Ментальная карта жизненных целей  Методика SMART  Ресурсная карта социальных организаций
	Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ	промежуточная аттестация	№ 1	зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: задание к зачету - презентация плана саморазвития обучающегося

3.2. Оценочные средства.

### 3.2.1. Оценочное средство: задание к зачету.

#### Критерии оценивания по оценочному средству 1 - план саморазвития обучающегося.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено
<p>Для направлений подготовки 05.04.06, 44.04.01, 37.04.01 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки 44.04.03 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения, критически анализировать и оценивать собственную деятельность (ОК-2);</p> <p>Для направлений подготовки: 49.04.01 - способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за</p>	<p>Обучающийся способен применять имеющиеся знания о структурных элементах потенциала личности, соотносить с собственными потребностями и способностями, самостоятельно определять наиболее эффективные стратегии взаимодействия с различными субъектами общения, конструктивно решать конфликтные ситуации, принимать адекватные и безопасные решения в стрессовых и проблемных жизненных ситуациях</p>	<p>Обучающийся способен применять имеющиеся базовые знания о структурных элементах потенциала личности, соотносить с собственными потребностями и способностями, определять стратегии взаимодействия с различными субъектами общения, конструктивно решать конфликты в типичных ситуациях, принимать решения по поводу проблемных жизненных ситуаций на основе алгоритма</p>	<p>Обучающийся испытывает незначительные трудности при применении имеющихся базовых знаний о структурных элементах потенциала личности, соотносить с собственными потребностями и способностями, определять стратегии взаимодействия с различными субъектами общения, конструктивно решать конфликты в типичных ситуациях, принимать решения по поводу проблемных жизненных ситуаций на основе алгоритма и при поддержке преподавателя</p>

<p>принятые решения (ОК-2); Для направлений подготовки: 44.04.02 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)</p>			
<p>Для направлений подготовки 05.04.06, 37.04.01, 44.04.02, 44.04.03 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3); Для направлений подготовки 49.04.01 - способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3); Для направлений подготовки: 44.04.01 - способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3)</p>	<p>Способен самостоятельно анализировать и выделять сильные стороны личности, дефициты, предлагать различные пути развития личности; формулировать стратегические, тактические и оперативные жизненные цели, предлагать ресурсы, разнообразные мероприятия для их реализации.</p>	<p>Способен анализировать и выделять сильные стороны личности, дефициты, предлагать типичные пути развития личности; формулировать стратегические, тактические и оперативные жизненные цели на основе алгоритма, предлагать ресурсы, основные мероприятия для их реализации.</p>	<p>Испытывает незначительные затруднения при анализе и определении сильных сторон личности, дефицитов, предлагает типичные пути развития личности; формулирует при поддержке преподавателя стратегические, тактические и оперативные жизненные цели, ресурсы, основные мероприятия для их реализации.</p>

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: лист самодиагностики,

ментальную карту жизненных целей, кейсы "Общение", "Поведение в конфликтах", "Поведение в стрессовых ситуациях", ресурсную карту, результаты работы по методике "SMART", комплекс разминок на развитие навыков общения.

#### 4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – Самодиагностика

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Анализ и интерпретация данных самодиагностики	2 балла – Обучающийся способен самостоятельно проанализировать результаты самодиагностики и выделить собственные сильные стороны, способности, и дефициты. 1 балл – Обучающийся анализирует данные самодиагностики, выделяет сильные стороны личности, дефициты при поддержке преподавателя 0 баллов – Обучающийся затрудняется проанализировать данные диагностики с точки зрения определения собственных сильных сторон личности и дефицитов.
Максимальный балл	10 (карта рейтинга дисциплины)

#### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – Ментальная карта жизненных целей

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Конкретность, предметность, реальность жизненных целей	2 балла – Обучающийся использует знания о видах, структуре и алгоритме постановки цели, самостоятельно разрабатывает ментальную карту жизненных целей, которые сформулированы конкретно, адекватно, с указанием временного периода. 1 балл – Обучающийся использует знания о видах, структуре и алгоритме постановки цели, при помощи примера или преподавателя разрабатывает ментальную карту жизненных целей, которые сформулированы конкретно, адекватно, с указанием временного периода. 0 баллов – Обучающийся затрудняется в формулировке целей, они не конкретны, не

	реальны, отсутствует временной период.
Максимальный балл	20 (карта рейтинга дисциплины)

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – Кейсы "Общение", "Поведение в конфликтах", "Поведение в стрессовых ситуациях"

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Эффективность предлагаемых решений реализации социальных навыков (навыков общения, решения конфликтных ситуаций, жизненно-важных навыков)	2 балла – Обучающийся способен грамотно и аргументировано обосновывать варианты решения кейсов, предлагать эффективные стратегии взаимодействия, решения конфликтных ситуаций, поведения в стрессовых ситуациях с различными субъектами общения. 1 балл - предлагаются типичные решения ситуаций, не всегда логично построенные 0 баллов – Обучающийся испытывает затруднения в решении ситуаций, испытывает дефицит в социально-психологических знаниях
Максимальный балл	25 (карта рейтинга дисциплины)

#### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству - № 7 Ресурсная карта

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соотнесение социальных потребностей имеющимися структурами в вузе и внешними социальными организациями	2 балла – есть представление об основных структурах и внешних социальных организациях, направленных на реализацию социальных потребностей обучающегося, способен самостоятельно определять способы взаимодействия с данными организациями 1 балл - есть представление об основных структурах и внешних социальных организациях, направленных на реализацию социальных потребностей обучающегося, испытывает затруднения в определении способов взаимодействия с данными организациями 0 баллов – Обучающийся испытывает затруднения в определении необходимых социальных потребностей и социальных организаций,

	отсутствует понимание способов поиска информации о социальных организациях, о вариантах взаимодействия с ними
Максимальный балл	15 (карта рейтинга дисциплины)

#### **4.2.5. Критерии оценивания по оценочным средствам 5 - методика SMART и оценочному средству 6 - комплекс разминок на развитие навыков общения**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение заданий	2 балла – обучающимся самостоятельно выполнено задание полностью 1 балл - задание выполнено частично, присутствуют ошибки, недочеты 0 баллов – задание не выполнено
Максимальный балл	5 (карта рейтинга дисциплины)

### **5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)**

#### **5.1. Презентация плана саморазвития обучающегося**

Персональная программа саморазвития по достижению своих целей должна отвечать на такие вопросы как:

- что конкретно нужно сделать для получения необходимых ресурсов?
- какие недостающие качества и как следует развивать, если они входят в число необходимых ресурсов?
- какие ресурсы, где и как именно следует получить для достижения целей? Что для этого сделаете лично вы?
- какие возможности для саморазвития предоставляет Вам образовательная программа КГПУ им. В. П. Астафьева?
- что из действующих в университете программ внеучебных активностей поможет сформировать и развить нужные вам компетенции (помимо учебных занятий)?
- как еще жизнь университета поможет вашей самореализации?
- какие социальные организации необходимо привлечь для реализации

ваших целей?

План составляется по следующей структуре с опорой на задания, выполненные в рамках текущего контроля успеваемости

1. Мои сильные стороны
2. Мои дефициты
3. Мои жизненные цели на год
4. Личностные ресурсы
5. Внешние ресурсы
6. План мероприятий по саморазвитию

Мероприятия	Содержание мероприятия	Ресурсы	Сроки реализации

## 5.2. Лист самодиагностики потенциала личности обучающегося

Исследуемый компонент потенциала личности	Заключение о его развитии	Методика диагностики	Ссылки
Ценностные ориентации личности		Методика М. Рокича "Ценностные ориентации"	<a href="http://ip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-m-rokicha-tsennostnyye-oriyentatsii">ip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-m-rokicha-tsennostnyye-oriyentatsii</a>
Учебная мотивация		Методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной	<a href="http://testoteka.narod.ru/ms/1/05.html">http://testoteka.narod.ru/ms/1/05.html</a>
Коммуникативные и организаторские способности		«Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Сиявский, В.А. Федорошин (КОС)	<a href="http://testoteka.narod.ru/lichn/1/17.html">http://testoteka.narod.ru/lichn/1/17.html</a>

Стратегии конфликтного поведения		Тест Томаса - типы поведения в конфликте	<a href="https://www.psychologos.ru/articles/view/test-tomasa---tipy-povedeniya-v-konflikte">https://www.psychologos.ru/articles/view/test-tomasa---tipy-povedeniya-v-konflikte</a>
Реализация потребностей в саморазвитии		Диагностика реализации потребностей в саморазвитии	Фетискин Н.П., Социально-психологическая диагностика развития личности малых групп. М. 2002
Самооценка психологической адаптивности		Диагностика самооценки психологической адаптивности	Фетискин Н.П., Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. 2002
Стратегии достижения целей		Диагностика стратегий достижения целей	Фетискин Н.П., Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. 2002

Сильные стороны личности:

- 1.
- 2.

Дефициты:

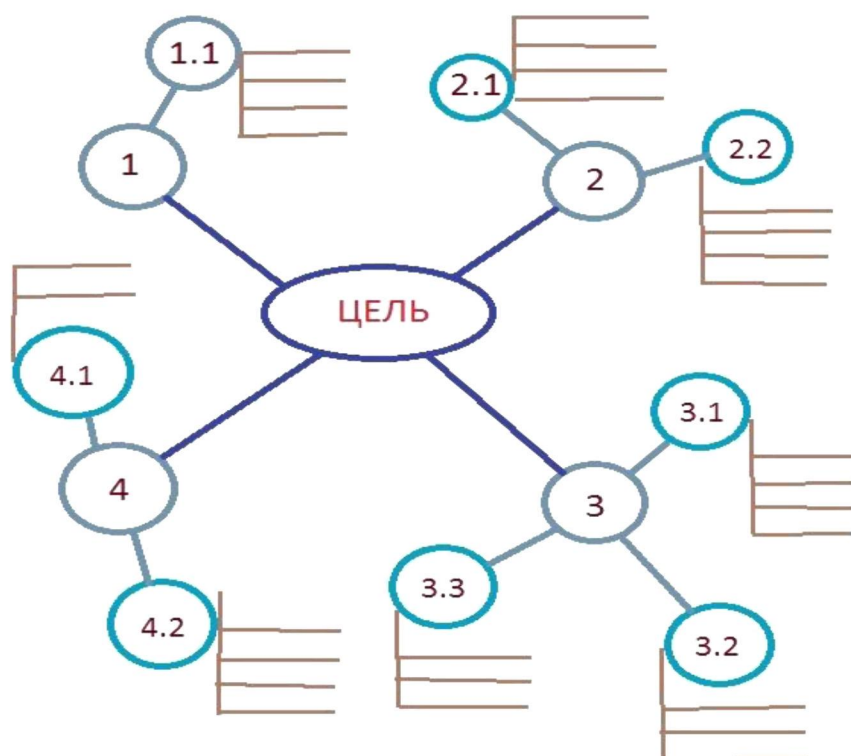
- 1.
- 2.

### 5.3. Ментальная карта жизненных целей

1. Разместите в центре цель.
2. Расходящиеся "ветви" - ключевые слова (ассоциации) - оптимально - 4 ветви, далее "ветви" 2 уровня.



3. Можно использовать различные графические изображения, формы. Рисовать рукой, или на компьютере.



#### 5.4. Кейсы "Общение", "Поведение в конфликтных ситуациях", "Поведение в стрессовых ситуациях"

Кейс 1.

Анастасия, поступив в вуз, проболела первые две недели, пропустила занятия, и не смогла установить контакт и подружиться с другими одногруппниками. Как исправить ситуацию?

Кейс 2.

Игорь просидел над контрольной работой все выходные, проанализировал много материала, думал над формулировками. Его друг Евгений все выходные гулял, а в понедельник попросил у Игоря списать. Как поступить в данной ситуации?

Кейс 3.

Лена поступила на 1-й курс и заселилась в общежитие в комнату к старшекурсницам, которые сразу ей дали понять, что она им мешает и они сделают все, чтобы от нее избавиться. Не освободили место в шкафу для

одежды и личных вещей, запретили пользоваться плитой и холодильником, игнорировали. Как наладить контакт?

Кейс 4.

Студенты работали в одной проектной группе, выполняя разные функции, но создавая один проект. Один из студентов выполнил большой объем работы по сравнению с другими. Преподаватель отметил старания студента и поставил экзамен автоматом. Другие студенты возмутились, обвинили своего одноклассника в подхалимаже и отказались участвовать с ним в других групповых проектах.

Кейс 5.

В группе "разгорелся" конфликт. Две студентки хотели участвовать в конкурсе "Мисс университета", но надо было выбрать только одну представительницу, никто не хотел уступать. Как поступить другим студентам, которые учатся в этой группе?

Кейс 6.

Вера постоянно опаздывает на занятия, что она уже не делает, но обстоятельства с ее точки зрения всегда мешают ей прийти вовремя. Преподаватели грозятся не пускать ее на занятия, если еще раз опоздает. Как помочь Вере?

Кейс 7.

Дмитрию, студенту 1 курса, дали ответственное задание - обзвонить специалистов учреждений и пригласить их в университет на обучающий семинар. Дмитрий не знает как начать телефонный разговор и как быть в этой ситуации?

## **5.5. Ресурсная карта социальных организаций**

1. Изучить структуры, обеспечивающие социальные гарантии, в вузе, а также общественные и творческие студенческие объединения; инфраструктуру своего микрорайона (молодежные центры, учреждения социальной защиты и др.).
2. Составить карту с указанием тех потребностей, которые есть у обучающихся (например, в материальной помощи, в оформлении документов, в участии в волонтерстве и др.), указать наименование

отдела в вузе или наименования организации, контактного лица и номера телефона.

## 5.6. Методика SMART

Сформулировать 3 жизненных цели по данной методике.

S	Specific (Конкретный)	Объясняется, что именно необходимо достигнуть.
M	Measurable (Измеримый)	Объясняется, в чем будет измеряться результат. Если показатель количественный, то необходимо выявить единицы измерения, если качественный, то необходимо выявить эталон отношения.
A	Attainable, Achievable (Достижимый)	Объясняется, за счёт чего планируется достигнуть цели. И возможно ли её достигнуть вообще?
R	Relevant (realistic) (Актуальный)	Определение истинности цели. Действительно ли выполнение данной задачи позволит достичь желаемой цели? Необходимо удостовериться, что выполнение данной задачи действительно необходимо.
T	Time-bound (Ограниченный во времени)	Определение временного промежутка по наступлению/окончанию которого должна быть достигнута цель (выполнена задача).

## 5.7. Комплекс разминок на развитие навыков общения

Подобрать разминочные упражнения по развитию выявленных дефицитов в развитии навыков общения.

Упражнения на развитие навыков вербального и невербального общения.

Не менее 10 упражнений.