Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Невербальная коммуникация»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль подготовки «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2026

Утверждена в составе ОПОП.
Составитель: к.п.н, доцент кафедры психологии Э.Л. Быдтаева

Владикавказ

2026

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины 2 з. е. (72 ч.).

	Очная форма обучения
Курс	1
Семестр	2
Лекции	14
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Итого аудиторных занятий	34
Самостоятельная работа	28
Курсовая работа	-
Зачет	+
Экзамен	-
Общее количество часов	72 ч.

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Невербальная коммуникация» является формирование у студентов психологических знаний о невербальной коммуникации, языке тела, системного представления в области использования невербальных средств коммуникации раскрывает сущность, аспекты и особенности невербальной коммуникации в процессе социального взаимодействия

Задачи дисциплины:

— изучение сигналов невербального поведения, фиксируемых при общении,

— приобретение навыков понимания значения невербальных средств общения в установлении взаимопонимания и формирования межличностных отношений

— формирование умений и навыков построения конструктивного общения,

— формирование умений и навыков интерпретировать неязыковые сигналы личности, проявляемые в процессе общения;

— усвоение различных формы проявления языка тела с применением технологии визуальной коммуникации;

— овладение практическими навыками интерпретации невербального поведения человека.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Невербальная коммуникация» относится к дисциплинам Блок 1. Дисциплины (модули). Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Б1.В.14

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по дисциплине «Русский язык». Дисциплина «Невербальная коммуникация» имеет логические и содержательно-методические взаимосвязи последующих дисциплин обязательной части: «Риторика», «Психология делового общения».

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины)

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Код и наименование компетенции	**Индикатор достижения компетенции**	**Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)**

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	**УК-3.1.** Использует способы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли в команде.	**Знать:** способы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли в команде **Уметь:** использовать способы социального взаимодействия для реализации своей роли в команде **Владеть:** способами социального взаимодействия для реализации своей роли в команде.
	УК-3.2 Применяет методы межличностной коммуникации, обеспечивающие взаимодействие в команде.	**Знать:** методы межличностной коммуникации, Обеспечивающие взаимодействие в команде. **Уметь:** применять методы межличностной коммуникации, обеспечивающие взаимодействие в команде. **Владеть:** методами межличностной коммуникации, Обеспечивающих взаимодействие в команде.

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контрол	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1.	Вербальный и невербальный аспекты общения. Предмет, задачи и основные понятия невербальной коммуникации. Понятие «коммуникация», ее цели, структура коммуникативного процесса. Виды коммуникаций. Средства коммуникации. Сходство и различие вербальной и невербальной коммуникации Обратная связь в системе коммуникации. Коммуникативные барьеры.	2	2			Устный опрос Подготовка презентации Реферат	**1 -7**
2.	Место и функции невербальной коммуникации в межличностном общении. Виды невербальных средств общения. Особенности невербальной коммуникации. Функции невербальных сообщений	2	2			Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
3.	История исследований невербального общения. Исследование невербального общения в период античности. Исследование невербального общения в период средневековья. Современные исследования невербального общения	2	2			Устный опрос Подготовка презентации Реферат	
4.	Психология экспрессивного невербального общения: основные понятия и предмет Направления исследований в психологии невербального общения. Понятие о невербальном поведении. Понятие о невербальной интеракции. Проблема соотношения вербального и невербального поведения в общении. Проблема кодирования невербального поведения личности и невербальной интеракции.	2	2	Современные исследования невербалики в зарубежной психологии. Исследование невербальных средств (А.Пиз, Калеро, К.Айслер-Мертц). Исследование невербалики в работах П.Экмана	4	Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
5.	Проблема интерпретации невербального поведения. Индивидуальные различия человеческого поведения		2	.		Устный опрос Выполнение	**1 -7**

	Кросс-культурные особенности невербального общения. Сочетание жестов					заданий	
6.	Характеристика невербальных средств общения. Основные подходы к классификации средств общения. Характеристика основных классов невербальных средств общения	2	2	Функции невербальной коммуникации в межличностном общении. Закономерности формирования первого впечатления: факторы восприятия при первом впечатлении. Основные каналы передачи невербальной информации у человека	4	Устный опрос Подготовка презентации Реферат	**1 -7**
7.	Проблемы структурирования личностного пространства Понятие межличностной дистанции в психологии невербального исследования Классификация зон личного пространства Экспериментальные исследования межличностной дистанции	2	2			Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
8.	Исследование основных закономерностей жестикуляции личности. Жестикуляция рук: основные разновидности и закономерности Основные жесты сидящего человека (основные разновидности, комплексная интерпретация невербального поведения)		2			Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
9.	Прикладные аспекты исследования невербальных средств общения. Визуальный контакт (разновидности, особенности воздействия). Специфика пространственного взаимодействия в ходе переговоров Способы взаимного расположения участников взаимодействия Проблема взаимодействия вербальных и невербальных сигналов в общении		2			Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
10.	Основные техники развития невербально-перцептивной компетентности. Микротехника «Активное слушание». Микротехника манипулирования. Микротехника «язык жестов»		2			Устный опрос Подготовка презентации Реферат	**1 -7**

11.	Основные формы невербальной коммуникации человека. Ольфакторная коммуникация. Мир запахов в жизни человека. Роль запаха в индивидуальном общении. Кросс-культурные различия в оценке запаха пота		2			Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
12.	Основные формы невербальной коммуникации человека Мимическая коммуникация. Типы мимических сигналов и универсальные мимические выражения. Мимика и ее роль в жизни человека. Способность к мимическому подражанию Спонтанная имитация мимики собеседника. Распространенные мимические выражения лица и их функциональная нагрузка. Контакт глазами: гендерные и кросс-культурные различия. Роль мимики в межиндивидуальных контактах		2	Спонтанная и контролируемая мимика. Улыбка как универсальный и культурно-специфический сигнал. Улыбка и смех как филогенетические производные мимических демонстраций у обезьян. Смех в контексте социального общения. Смех и улыбка: статусные и гендерные различия у детей. Восприятие смешного и грустного в ходе онтогенеза: возрастные и гендерные различия	6	Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
13.	Основные формы невербальной коммуникации человека Жестовая коммуникация. Эмоциональные выражения. Сигналы диалога. Жесты древнего филогенетического происхождения. Универсальные жесты-эмблемы. Кросс-культурные вариации жестов-эмблем Интенсивность жестикуляции и специфика движений руками у представителей разных культур		2			Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
14.	Основные формы невербальной коммуникации человека. Тактильная коммуникация. Тактильная коммуникация как наиболее персонифицированная форма общения. Тактильные контакты в повседневной жизни. Тактильный контакт-приветствие. Поцелуй: эволюционное происхождение и культурная значимость. Кросс-культурные различия тактильной коммуникации		2	Исследование характерологических особенностей личности и их проявлений в невербальном поведении. Методы исследования невербальных характеристик личности как субъекта общения	4	Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**

15.	Пространственное поведение человека. Проксемика: основные представления. Функции персонального пространства. Структурирование персонального пространства на зоны. Гендерные различия в пространственном поведении. Возрастные различия в персональном пространстве. Статус и пространственное поведение. Персональное пространство и личностные характеристики. Представления о пространстве		2	Персональное пространство и психические расстройства Персональное пространство, положение тела и размеры помещения Индивидуальное пространство и комфортность внутри и вне дома Контактные и неконтактные культуры. Пространственное поведение и многоэтничная среда	6	Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
16.	Физиогномика История и основные положения физиогномики (Ламброзо, Галь, Лафатер). современные исследования: морфологические признаки лица и психологических признаков человека. Роль и функции визуальных знаков внешнего облика в общении людей Факторы, влияющие на «чтение» лица. Практический аспект физиогномики.		2			Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
17.	Невербальные сигналы в деловом общении. Анализ роли невербальных средств в профессиональном взаимодействии: например, расстёгнутый пиджак как жест открытости, собирание ворсинок как жест неодобрения. Можно рассмотреть специфику использования невербальных сигналов в переговорах, публичных выступлениях, на собеседованиях		2	Основные методы невербальной психодиагностики. Методы исследования эмоциональных состояний. Методы исследования отношения к своему внешнему облику.	4	Устный опрос Выполнение заданий	**1 -7**
	ВСЕГО	7	36		28		

Примечания:

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения.

6. Образовательные технологии

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий.

Лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Творческое задание составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

Публичная презентация - самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации позволяют эффектно и наглядно представить содержание, выделить и проиллюстрировать сообщение.

Интерактивная лекция представляет собой выступление преподавателя перед аудиторией студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Проблемное обучение - поиск ответов на вопросы по теме.

Примечания:

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основе локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, реализующих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформ дистанционного обучения, входящих в ЭИОС СОГУ.

7. Методические указания по дисциплине

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

− систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

− углубления и расширения теоретических знаний;

− формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

− развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: написание докладов, эссе, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.
Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.
Методические материалы, обеспечивающие самостоятельную работу студентов, доступны на дистанционной площадке (http://lk.nosu.ru/).

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Критерии оценки контрольной работы могут быть как общие, так и частные. К общим критериям можно отнести следующие:
- соответствие контрольной работы теме;
- глубина и полнота раскрытия темы;
- адекватность передачи содержания первоисточника; логичность, связность; доказательность;
- структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение);
- оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т. д.); языковая правильность.

Частные критерии относятся к конкретным структурным частям контрольной работы: введению, основной части, заключению.
1. Критерии оценки введения: наличие обоснования выбора темы, ее актуальности; наличие сформулированных целей и задач работы; наличие краткой характеристики первоисточников.
2. Критерии оценки основной части: структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам; наличие заголовков к частям текста и их соответствие содержанию; проблемность и разносторонность в изложении материала; выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование; наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.
3. Критерии оценки заключения: наличие выводов по результатам анализа; выражение своего мнения по проблеме; наличие приложения: рисунков и схем (при необходимости).

Все требования к контрольной работе сообщаются задолго до его написания. Общая оценка за контрольную работу выставляется следующим образом: от 65% до 80% -«удовлетворительно»; 80-90% - «хорошо»; 90-100% - «отлично».

Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по дисциплине «Невербальная коммуникация»

В начале занятия рекомендуется рассмотреть соответствующий теоретический материал. Затем идет практический разбор изучаемого материала.
В начале практического занятия следует обратить на теоретические вопросы по теме занятия. Первоначально идет изложение теоретического материала темы занятия. Затем в ряде вопросов преподавателя следует сконцентрировать внимание на основных идеях темы занятия. Вопросы должны включать в себя различные вариации элементарных ситуаций, отображающих основные идеи темы занятия в их взаимной взаимосвязи. Задаваемые вопросы должны быть конкретными и максимально проявлять в студентах их сообразительность.
После предварительной части следует начинать разбирать вопросы, имеющие более длинные сценарии взаимодействия основных идей темы занятия.
Устный опрос требует от преподавателя большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что на активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Письменная проверка, наряду с устной, является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования, попытает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Задания для диагностики развития практических умений и навыков (УК-3)

1	Что такое невербальное поведение?	Невербальное поведение личности - социально и биологически обусловленный способ организации усвоенных индивидом невербальных средств общения, преобразованных в индивидуальную конкретно чувственную форму действий и поступков. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов /

		В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.17
2	Как соотносятся между собой понятия «общение» и «невербальная коммуникация»?	Невербальная коммуникация в общении выступает как функциональное свойство субъектов общения. В этом смысле можно говорить о межличностной невербальной коммуникации и анализировать ее как структурный элемент общения. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.17
3	Какие средства невербальной коммуникации выделяет И. Горелов?	Невербальные средства коммуникации И. Горелов подразделят на: фонации; мимику; жесты, (включая ритуальные) и пантомимику; предметные действия." Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.22
4	Что понимается под определением кинесики?	Под кинесикой принято понимать зрительно воспринимаемый диапазон движений, выполняющий экспрессивную регулирующую функцию в общении. Кинесика это не только язык тела, но также манера одеваться, причесываться, носить сумку, пользование предметами, хлопанье дверью и т.д. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.24
5	Что изучает физиогномика?	Физиогномика как одна из составляющих компонент практической психологии изучает: выражение лица, экспрессию фигуры человека, взятой безотносительно к движению человека и обусловленную самим строением лица, черепа,

		туловища, конечностей человека. Физиогномический подход предполагает определение свойств характера по чертам лица человека. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.24
6	Какие функции выполняет визуальный контакт?	Визуальный контакт выполняет следующие функции: информационный; оповещение об освобождении канала связи; стремление скрывать или выставлять свое «Я»; установление и поддержание социального взаимодействия; поддержание стабильного уровня психологической близости. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.26
7	Что используется при вербальном общении?	Вербальное общение использует в качестве знаковой системы человеческую речь, естественный звуковой язык, то есть систему фонетических знаков, включающую два принципа: лексический и синтаксический. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации при помощи речи менее всего теряется смысл сообщения. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.24
8	Что изучает просодика?	Просодика — это общее название таких ритмико-интонационных сторон речи, как высота, длительность, громкость голосового тона. По этой же причине к просодической системе можно отнести явления высоты, тона, длительности, силы звука, ударения, тембра голоса. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов /

		В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.27
9	Что такое окулесика в невербальной коммуникации?	Визуальное поведение людей во время общения Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.32
10	Что входит в содержание понятия «такесика»?	Одной из наиболее значимых систем отражения невербального поведения является тактильно-кинестетическая. Тактильно-кинестетические данные поступают от сенсорных рецепторов, находящихся в коже, мышцах, суставах и во внутреннем ухе. Они дают менее точную информацию о другом человеке по сравнению со зрением. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.27
11	Что представляют собой экстралингвистические компоненты	Экстралингвистические компоненты атипические особенности произношения — вкрапления в речь пауз, смех, покашливания, вздохи и т. п. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.31
12	В чем заключается суть перцепции в невербальной коммуникации?	Перцептивное направление, когда человек, используя арсенал средств невербальной коммуникации, «читает человека словно книгу», т.е. распознает в процессе общения его истинное лицо, формирует более полное представление о нем. Это, своего рода, «считывание» информации на основе имеющегося опыта. Поведенческие эталоны вырабатывались веками, и сегодня их эффективно используют в самых различных областях социальной жизни: регулирование

		семейной жизни, бизнес, взаимоотношения, изучение людей и т.п. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.33
13	Что включают эмоционально-выразительные движения в невербальной коммуникации	Внешнее выражение психических и эмоциональных состояний, проявляющихся в жестикуляции, мимике и пантомимике, а также вокальной экспрессии, которые играют решающую роль в интерпретации и понимании поведении человека, ею намерений и т.п.; один из синонимов невербальной коммуникации Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.32
14	Дайте определение понятию «невербальная коммуникация»	Совокупность неречевых коммуникативных средств - система жестов, знаков, символов, кодов, использующихся для передачи сообщения с большой степенью точности и играющих важнейшую роль в смысловом понимании людьми друг друга; в дискурсивной психологии - процесс производства и обработки паралингвистического дискурса. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.32
15	Перечислите основные функции невербальной коммуникации.	Основные функции невербальной коммуникации: Создание образа партнера по общению. Обеспечение индикации психологического состояния личности. Выполнение опережающей манифестации психологического содержания общения (относительно речи). Поддержание оптимального уровня психической близости между общающимися. Выполнение контроля

		степени аффекта, его нейтрализации или создания социально-значимого качества отношений. Выражение качества и изменение взаимоотношений партнеров по общению формирует эти отношения. Выполнение «экономии речи». Выступление в качестве показателя статусно-ролевых отношений. Реализация средства идентификации партнера по общению. Выступление в качестве маскировки личности своего «Я». Обеспечение организации пространственно-временных характеристик общения. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.32
16	Что такое дистанцирование?	Дистанцирование — это расстояние, которого придерживается один участник взаимодействия относительно другого, а также неожиданные движения, которые имеют целью изменение этого расстояния (например, резкий шаг назад или вперед), отскок в случае испуга, неожиданности. Различают четыре типа расстояния, каждый из которых подразумевает определенные отношения близости или дистанцирования при взаимодействии. Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/568542/p.229
17	Что такое неконгруэнтность в психологии?	Неконгруэнтность в психологии - это несоответствие между внутренним состоянием человека и его внешним поведением. В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.33
18	Как называется «культура запахов» в невербалике?	Ольфакторная система средств невербалики. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для вузов /

		В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/564009/p.27
19	Что такое вербальная коммуникация	Вербальная коммуникация — процесс информационного взаимодействия индивидов посредством речи. Для человека такой способ общения является универсальным. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.33
20	Что такое суггестивное направление использования средств невербальной коммуникации?	Суггестивное направление или оказание внушающего воздействия на партнера по общению. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.35
21	Раскройте понятие «эмпатия»	Эмпатия (сопереживание) — умение поставить себя на место другого, способность человека к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Это качество психики присуще каждому, но развито не у всех в одинаковой степени. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.45
22	Что такое невербальный знак	Любой знак, кроме устного и письменного языка, используемый в невербальной коммуникации; применяется к широкому кругу явлений: от выражения лица и жеста до моды и статусной символики, от танца и драмы, до музыки и

		пантомимы. В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.45
23	Подражание как один из психологических способов воздействия в процессе общения	Метод психологического воздействия, при котором осуществляется не простое принятие внешних черт поведения другого человека или массовых психических состояний, но воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения; в результате подражания формируются групповые нормы и ценности. В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/569025/p.45
24	Что представляет собой невербальная коммуникация?	Невербальная коммуникация представляет собой не только обмен экспрессивными сообщениями между людьми, но и их интерпретацию. Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/568542/p.219
25	Как осуществляется невербальная коммуникация?	Невербальные коммуникации обычно осуществляются совместно с вербальными и всегда как часть ситуации, которая передает контекст. Когда мы говорим, что невербальные сообщения интерпретируются как имеющие смысл, то имеется в виду, что люди действуют так, как будто у них есть определенное намерение, хотя они подают невербальные сигналы бессознательно или непроизвольно. Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/568542/p.220

26	Перечислите каналы невербальной коммуникации	Каналы невербальной коммуникации Важнейшей особенностью невербальной коммуникации является то, что она осуществляется с участием разных сенсорных систем: зрения, слуха, ощущения, вкуса, обоняния. В силу полисенсорной природы невербальной коммуникации выделяют такие ее виды, как кинесика (мимика, жесты, позы, походка, взгляд, контакт глаз), такесика (поглаживания, рукопожатие, объятия, поцелуи), проксемика (позиции за столом, дистанция, организация пространственной среды), паралингвистика (просодика) (громкость, тембр, темп, высота назализации) и экстралингвистика (паузы, смех, кашель, плач). Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/568542/p.221
27	Какие сигналы различают в кинесике?	В кинесике различаются цифровые сигналы — символические, абстрактные, т. е. слова, и аналоговые (неязыковые) сигналы — язык тела, который содержит большое количество сигналов, сообщающих партнерам информацию на уровне отношений. Наиболее выразительными средствами являются зрительный контакт и выражение лица. Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/568542/p.221
28	Что такое контакт глаз?	Зрительный контакт, или контакт глазами, находится в тесной связи с речевой коммуникацией и характеризуется тем, каким образом и как долго мы смотрим на другого человека в процессе взаимодействия. Взгляд выполняет многочисленные функции и говорит о следующем: слушаем ли мы собеседника, какие чувства при этом испытываем; доминируем или подчиняемся. Глаза играют особую роль при коммуникации посредством мимики. Панфилова, А. П. Культура речи и деловое

		общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/568542/p.222
29	Почему так важен зрительный контакт с собеседником?	Контакт глазами особенно важен при разговоре, беседе, так как он выполняет регулирующую функцию. С помощью визуального контакта можно начать разговор, дать сигнал о необходимости реплики или о конце высказывания. Частота контактов позволяет судить о степени межличностной близости между собеседниками, а направление взгляда при взаимодействии зависит от содержания общения, индивидуальных различий собеседников, от сложившегося характера взаимоотношений. Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/568542/p.224
30	Раскройте понятие «проксемика»	Проксемика (от англ. proximity — близость) — это коммуникация посредством взаиморасположения участников взаимодействия в пространстве, термин, введенный американским антропологом Эдвардом Т. Холлом для анализа закономерностей пространственной организации общения, а также влияния территорий, ориентаций и дистанций между людьми на характер межличностного общения. Проксемика включает дистанцирование, позиции за столом и организацию пространственной среды при деловом взаимодействии. Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/568542/p.229
б) Задания для диагностики развития практических умений и навыков		

1	Как вы понимаете фразу З. Граф: «Самое главное в общении – увидеть то, что было сказано».	Представьте ответ в письменном виде
2	Булгаков утверждает, что «язык может скрыть истину, а глаза – никогда!». Р. Соммер пишет: «Глаза никогда не обманывают, даже стараясь обмануть», а В. Вересаев придерживается другого мнения: «Глаза – зеркало души. Какой вздор! Глаза – обманчивая маска, глаза – ширмы, скрывающие душу. Зеркало души – губы… Берегитесь глаз! Из-за глаз именно так часто и обманываются в людях. Губы не обманут».	Какой точки зрения придерживаетесь вы? Изложите ее в кратком сочинении-рассуждении.
	Понаблюдайте за невербальными средствами коммуникации вашего партнера по общению в реальной коммуникативной ситуации.	Дайте интерпретацию сигналов, отмеченных вами в процессе общения.
3	Проанализируйте по приведенным примерам влияние на слушателя одновременно слов и жестов. 1. 3 Фрейд, беседуя с пациенткой о том, как она счастлива в браке, заметил, что она бессознательно снимала с пальца и надевала обручальное кольцо. 2.Служащий рассказал начальнику о своем проекте реорганизации работы отдела. Начальник сидел очень прямо, плотно упираясь ногами в пол, не останавливая взгляда на служащем, но время от времени повторяя: «Так-так... да-да...» В середине беседы, отклонившись назад, оперев подбородок на ладонь так, что указательный палец вытянулся вдоль щеки, он задумчиво полистал проект со словами: «Да, все, о чем вы говорили, несомненно, очень интересно, я подумаю над вашими предложениями». 3 Вы по пути решили навестить приятельницу, не предупредив её заранее о своем визите: «Не помешаю? У тебя есть время? Мне надо кое-что тебе рассказать...» — «Ну что ты... заходи, конечно... Кофе будешь?». Хозяйка достала банку, насыпала кофе, плотно закрыла ее и спрятала на полку. «Так ты сейчас ничем не занята?» — «Для тебя у меня всегда найдется время...» 4 Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет..., Казалось бы, все обыскал— книги нет как не было! 5 Политический деятель выступает программой. потрясая указательным пальцем	Какие выводы можно сделать выписанных ситуациях? Как вы считаете, на какую, информацию надо полагаться в случае явного расхождения вербальной и невербальной информации?

	над головами слушателей, он говорит: «Я искренне стремлюсь к диалогу, стараюсь учитывать мнение всех слоев общества...» Делая плавные, округлые жесты обеими руками, он заверяет всех, что у него есть четкая, обдуманная программа.	
4	*Упражнения для групповой работы* Выступление без подготовки (экспресс-диагностика невербального компонента выступления). Заранее готовятся слова на карточках, обозначающих темы выступлений. Основные пункты содержания выступления (можно некоторые пункты, добавить свои или использовать собственный способ выступления): • Определение; Внешний вид предмета, характерные признаки. Состав и структура предмета. • Типичная обстановка, в которой встречается предмет. • Возможные способы использования. •Происхождение. во время выступления остальные участники фиксируют: характерные позы, жесты, мимику выступающего; • выразительность интонации; • характерный темп речи. Затем все наблюдения сообщаются и обсуждаются.	Каждому участнику предлагается выступить специальной подготовки на любую тему. Продолжительность выступления 1 -2 минуты. О предмете выступления участники узнают за несколько секунд до начала выступления.
5	Упражнение «Как поживаете?» Группе студентов предлагается мимически отреагировать в ответ на вопрос «Как поживаете?» следующим образом: спасибо, хорошо; неважно; мерзко; очень хорошо живу; не могу даже и ответить; больше хорошо, чем плохо. Пользоваться вербальными средствами при этом не разрешается, жесты допускаются в минимальной мере.	Вопросы для обсуждения: • Какие ответы было тяжело и легко изобразить? Почему? • Какие ответы было тяжело и легко понять? Почему?
6	Упражнение «Переживание» Предлагается создать мимический портрет переживаемого состояния. Переживаемая эмоция фиксируется на карточке. Получивший карточку садится за стол перед аудиторией и выполняет задание.	Аудитория не знает содержания карточки, она угадывает состояние по мимике и каждый записывает в тетрадь. Затем зачитывают и обсуждают. Таким образом, это двойное упражнение - на прочтение мимики (развитие эмпатических качеств) и на управление мимикой (мимическая экспрессия).
7	Упражнение «На семинаре» С помощью жестов и мимики выразите: • просьбу выйти в коридор на минутку; • свою готовность подождать в коридоре до звонка; требование декана зайти к нему после пары. Исполняющий роль преподавателя на	Попарно разыгрывается следующая ситуация: во время ответа студента на семинаре в класс заглядывает преподаватель, которому необходимо срочно сообщить некоторую информацию своему коллеге, не прерывал занятия и не заходя в класс.

	семинаре должен показать, что понял партнера; попросить подождать, пока студент закончит ответ; сообщить, что готов выполнить просьбу, или объяснить отказ.	
8	Понаблюдайте за собой и за другими. Попытайтесь понять значение жестов и сигналов, подаваемых другими людьми. Свои наблюдения занесите в таблицу.	Жесты и их интерпретация
9	1.Однако бойкость не удавалась ей, и чаще всего, особенно при новых людях, взгляд Марии Ивановны пропадал в пространстве, хотя болтала она в это время без умолку. (И. А. Бунин) 2.Лицо Александра Ивановича сохраняло нейтральность, но руки. Его бесцельно шарили по столу, как у слепого. (И. Ильф, Е. Петров) 3.[Мармеладов] стукнул себя кулаком по лбу, стиснул зубы, закрыл глаза и крепко оперся локтем о стол. Но через минуту лицо его вдруг изменилось, и с каким-то напускным лукавством и выделанным нахальством он взглянул на Раскольникова, засмеялся и проговорил: - А сегодня у Сони был, на похмелье ходил просить! Хе, хе, хе! (Ф. М. Достоевский) 4.Разговаривая он, как на пружинах, подскакивал на диване, оглушительно и беспричинно хохотал, быстро-быстро потирал от удовольствия руки, а когда и этого оказывалось недостаточно для выражения его восторга, бил себя ладонями по коленкам, смеясь до слез. (Б. Пастернак) 5.Его желтая барабанная пятка выбивала по чистому полу тревожную дробь. (И. Ильф, Е. Петров) 6.Как только присяжные уселись, председатель сказал им речь об их правах и ответственности. Говоря свою речь, председатель постоянно переменял позу: то облокачивался на левую, то на правую руку, то на спинку, то на ручки кресел, то уравнивал края бумаг, то гладил разрезной нож, то ощупывал карандаш. (Л. Н. Толстой) 7.Невольно я подняла голову и прямо напротив увидела две руки, каких мне еще не приходилось видеть: они вцепились друг в друга, точно разъяренные звери, и в неистовой схватке тискали и сжимали друг друга, так что пальцы издавали сухой треск, как при	Используя свои знания о невербальной коммуникации, по приведенным отрывкам попробуйте догадаться о том, что в действительности происходит с их персонажами.

	раскалывании ореха. (С. Цвейг) 8.Ты запрокидываешь голову — Затем, что ты гордец и враль. (М. Цветаева) 9.Полыхаев удивительно быстро моргал глазами и так энергично потирал руки, будто бы хотел трением добыть огонь по способу, принятому среди дикарей Океании. (И. Ильф, Е. Петров) 10.Вазир-Мухтар смотрел спокойно, с неопределенною сосредоточенностью, как бы мимо глаз евнуха или сквозь него. (Ю. Тынянов).	
10	Выполните упражнение «Мое пространство». Продемонстрируйте расстояние, на котором вы при разговоре обычно держитесь друг от друга • матери; • товарища по группе; • любимого человека; • преподавателя; • ректора института.	Показ сопроводите импровизированным диалогом на одну минуту. Вопрос для обсуждения: насколько совпадают ваши представления о «правильном» расстоянии между собеседниками?
11	Понаблюдайте за позами и жестами людей во время занятия, совещания, на остановке, перед началом спектакля, в транспорте..	Сравните свою оценку внутреннего состояния объекта наблюдения с оценкой своего товарища. Обсудите отличия
12	Разбейтесь на пары. Первые номера начинают рассказывать вторым о том, как они провели вчерашний день. У слушающих задание – в течение первых трех минут принять позу, подражающую позе рассказчика, и «отзеркаливать» его жесты. Затем принять произвольную позу и перестать «отзеркаливать» партнера. Потом поменяйтесь ролями.	Результаты и ощущения обсудите в группе.
13	Один из участников составляет рассказ, используя следующие персонажи: Я, МЫ, ОНИ. Рассказ сообщается не-вербально.	Задача группы: восстановить логику сюжета - последовательность основных событий. Объяснить, как она была восстановлена.
14	Три-пять человек выходят из аудитории и готовят задание для группы. Содержание задания представляет невербальную демонстрацию одного из сюжетов (сюжеты объявляются в группе). Сюжеты: 1) Ящик Пандоры, 2) Нить Ариадны, 3) Сизифов труд, 4) Полет Икара, 5) Авгиевы конюшни.	Задача группы - отгадать, какой сюжет демонстрируется объяснить, как они принимали решение.
15	Три игрока садятся спиной к группе. Ведущий предлагает им думать об одной из тем - тема объявляется вслух для всей группы. (Предварительно ведущий договаривается с одним из игроков о том, что по его команде он сменит тему размышления.) Через три минуты ведущий объявляет о смене тем для размышления. При этом вся группа знает, что только один из игроков должен поменять тему размышления, а двое играющих тему не меняют. Примеры тем: Соревнование, Разлука,	Задача группы - угадать в течение пяти минут после смены темы, кто из игроков стал думать по-другому.

	Боль, Борьба и др.	

Занятие 1. Невербальные средства коммуникации

В коммуникации человек использует пять разных знаковых систем: слова, интонация, тембр голоса, жесты, пластика, энергетический импульс.

Первые три традиционно относятся к компетенции лингвистики, четвертая – к невербальной коммуникации, пятая – к экстрасенсорике.

В межличностном общении невербальная коммуникация передает 65% всей информации. При выражении отношения телодвижения передают 55% информации, голос – 38%, а слова – всего 7%.

Почему? часто употребляются неосознанно; воспринимаются непосредственно и поэтому сильнее воздействуют; передают тончайшие оттенки отношения, оценки, эмоций; могут передавать информацию, которую трудно или неудобно выразить словом.

На основании намеренности-ненамеренности различают три типа невербальных средств: поведенческие знаки (дрожь и т.д.); ненамеренные знаки, или самоадапторы (тереть переносицу, поправлять волосы и т.д.); собственно, коммуникативные знаки.

Язык – это знаковая система сознательного, она реализует в речи то, что вы осознанно собираетесь в ней реализовать. А знаковая система НВК – семиотика бессознательного, она реализует те мотивы, которые находятся в бессознательном. Очень часто знаковая система НВК противоречит реальной речи.

Если человек чувствует нечто, он передает это специальными знаками, что очевидно. Интересно другое: если насильно лишить человека возможности эти знаки демонстрировать, у него в связи с их отсутствием меняется само психологическое состояние. Например, если человек жестами демонстрирует негативное отношение к вам, лишите его физической возможности демонстрировать это отношение, и, возможно, ваша ситуация улучшится.

Глаза являются самыми мощными знаками НВК: они занимают центральное положение; через зрительный анализатор проходит 87% всей информации (9% проходит через слуховой анализатор, 4% - информация, поступающая в мозг через остальные органы чувств).

Чтобы понять состояние человека, ему необходимо смотреть в зрачок. Общаясь с человеком, попробуйте ответить на 3 вопроса:

1. Как он на вас смотрит?
2. Долго ли он смотрит?
3. Как долго он может выдержать ваш взгляд?

Если вы хотите вызвать в человеке доверие, смотрите ему в глаза не менее 70% всего времени общения – и Вы, скорее всего, добьетесь успеха.

Существуют три вида взгляда: деловой, социальный и интимный.

Вопросы для самоконтроля

1. Почему важно понимать язык телодвижений?
2. Почему язык телодвижений неоднозначен?
3. Как с помощью соответствующих жестов и позы можно попытаться снять напряженное состояние партнера?
4. Перечислите жесты, свидетельствующие об уверенном и неуверенном поведении.

Задание 1

Понаблюдайте за позами и жестами людей во время занятия, совещания, на остановке, перед началом спектакля, в транспорте. Сравните свою оценку внутреннего состояния объекта наблюдения с оценкой своего товарища. Обсудите отличия.

Задание 2

Попробуйте в течение 15 минут посмотреть латиноамериканский телесериал без звука и попытайтесь по жестам и позам героев понять, что происходит на экране.

Задание 3

В общении с друзьями приобретайте навыки подражания по позе и «отзеркаливанию» жестов. Наблюдайте за изменениями состояния собеседника.

Задание 4

Попробуйте определить настроение близкого вам человека, приняв его позу.

Задание 5

Разбейтесь на пары. Первые номера начинают рассказывать вторым о том, как они провели вчерашний день. У слушающих задание – в течение первых трех минут принять позу, подражающую позе рассказчика, и «отзеркаливать» его жесты. Затем принять произвольную позу и перестать «отзеркаливать» партнера. Потом поменяйтесь ролями.

Результаты и ощущения обсудите в группе.

Занятие 2. Организация пространственной среды

Человек всегда пытается подчинить себе окружающее его небольшое пространство и воспринимает все находящееся в этом пространстве как часть себя или свою собственность.

В речевой коммуникации существует три зоны приближения:

1м 30 см – личностная зона;

1м – социальная зона;

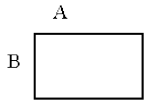
45 см – интимная зона.

Если человек не ощущает коммуникативного пространства, он почти наверняка психически болен.

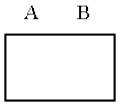
Очень часто люди входят в состояние нервного стресса оттого, что нарушаются их территориальные притязания. Но человек не просто переносит себя в пространстве вместе со своим полем, он еще как бы оставляет это поле в тех местах, где он часто бывает. Для самого человека очень важно, чтобы он понял, где его место в доме или офисе, но не менее важно понять, где места других членов семьи или коллег.

В деловом общении большое значение имеет использование возможностей сесть за стол именно там, где это важно для достижения целей или удобно. Какую же информацию можно «считывать», наблюдая за тем, как рассаживаются деловые люди?

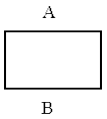
1. Угловая позиция подходит больше всего для дружеской непринужденной беседы, хотя возможна и для делового разговора, например, врач – пациент, руководитель – подчиненный. Позиция способствует постоянному контакту глаз и создает условия для жестикуляции, не мешающей партнеру, позволяет наблюдать друг за другом. Угол стола служит частичным барьером: при возникновении конфронтации можно отодвинуться дальше, в ситуации взаимопонимания – сблизиться; территориальное разделение стола отсутствует.



2. Такая позиция подходит для непосредственного делового взаимодействия. Когда задача или проблема решаются совместно, людям нужно сидеть рядом, чтобы лучше понять действия и намерения друг друга, видеть анализируемые материалы, обсудить и выработать общие решения.

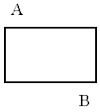


3. Положение деловых партнеров друг против друга создает атмосферу соперничества, при которой каждый из участников жестко ведет свою линию, отстаивает свою позицию, пытается обыграть делового партнера. Стол между ними становится своеобразным барьером. Достичь согласия при такой позиции за столом чрезвычайно трудно, даже компромисс затруднителен, а вот конфликт вполне возможен.



С другой стороны, такая позиция может свидетельствовать о субординации. Разговор тогда должен быть коротким и конкретным. Именно так садятся за стол переговоров: тогда это означает равноправную позицию и может способствовать конструктивному общению.

4. В определенных ситуациях делового общения целесообразно занимать независимую позицию, то есть по диагонали через весть стол. Эта позиция характерна для людей, не желающих взаимодействовать. Она свидетельствует об отсутствии заинтересованности или о желании остаться незамеченным, например, на деловом совещании, семинаре и пр.



Форма стола тоже имеет значение:

· *квадратный стол* способствует отношениям конкуренции и соперничества между людьми, равными по положению;

· за *прямоугольным столом* на встрече партнеров одинакового социального статуса главенствующим считается место, на котором сидит человек, обращенный лицом к двери;

· *круглый стол* создает атмосферу неофициальности и непринужденности.

Вопросы для самоконтроля

1. Как вы понимаете выражение «программировать пространство»?
2. Что означает организация пространственной среды?
3. Как цели делового взаимодействия отражаются в организации пространственной среды?
4. Каковы позиции за столом, о чем они могут свидетельствовать?

Упражнение «Счет до 10»

Цель – прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Выполняется в кругу.

Ход упражнения: по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Рефлексия: что с вами происходило? Если не получилось, то почему? Какую стратегию вы выбрали?

Упражнение «Толстое стекло»

Цель – передать информацию при помощи невербальных средств общения, отработать навыки выразительного использования мимики и жестов.

Выполняется в кругу.

Ход упражнения: участники группы выбирают карточки с разными ситуациями, которые нужно изобразить при помощи невербальных средств общения.

Участники сами распределяют роли.

- Приходи ко мне завтра со своей соседкой и собакой на чашечку чая.
- Я скоро поеду в Париж. Что тебе купить?
- У меня в квартире такой беспорядок, что ничего не могу найти.
- Вчера прыгала с парашютом, думала, умру от страха.
- У меня такое хорошее настроение, что душа поет.
- Мороженое такое холодное, что зубы ломит.
- Тебе звонила какая-то женщина и сердитым голосом сказала, что перезвонит позже.
- Объелся клубники, не могу пошевелиться.
- Наши соседи всю ночь ругались, а я подслушивал.
- Обожаю кататься на каруселях! А вы?
- Концерт вчера был замечательный, я сидел в первом ряду.
- Я мечтаю сниматься в кино.
- Полей, пожалуйста, цветы и поставь их на подоконник.
- Давай отметим Новый год в китайском ресторане?
- Вчера опоздал на автобус, пришлось идти пешком.
- У меня под окном расцвела сирень.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями, трудностями, с которыми столкнулись, находками, которые сделали в ходе выполнения заданий.

Упражнение «Автобус»

Цель - отработка гибкости невербального поведения.

Выполняется в парах.

Ход упражнения: Участники разбиваются на пары. Вы едете в автобусе и вдруг видите во встречном автобусе человека, которого давно не видели. Вы хотите договориться о встрече в каком-то определенном месте и в определенное время.
Инструкция следующая: «Сейчас вы пассажир автобуса. По сигналу «Красный» автобус останавливается на светофоре. Вдруг вы видите во встречном автобусе человека, которого вы давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора. По сигналу «Зеленый» загорается зеленый свет и автобусы разъезжаются».
После невербального проигрывания, участники тренинга делятся информацией о том, как они поняли друг друга.
Рефлексия: Легко ли было понять друг друга? Легко ли выражать свои мысли невербально? Какими средствами пользовались? Что помогало или мешало?

Упражнение «Рисунок вдвоем»

Цель – актуализировать опыт сотрудничества между участниками группы.
Выполняется в парах.
Ход упражнения: для выполнения упражнения вам необходимо объединиться в пары. Постарайтесь выбрать человека менее знакомого вам. Все действия выполняются по инструкции и молча, т.е. разговаривать с партнером не разрешается.
Инструкция: Возьмите на двоих один лист бумаги и одну ручку, которой будете рисовать, держась за нее вдвоем. Ваша задача, не договариваясь с партнером, нарисовать сюжетный рисунок. Время выполнения – 3минуты.
По окончании работы дайте название своему рисунку. Поблагодарите партнера за совместную деятельность.
Обсуждение: Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?
Что помогало и что мешало вам выполнять задание?
Кто из вас был лидером?
Какие собственные идеи вам удалось реализовать и что не получилось?

Упражнение «Техника интонирования»

Ведущий дает различные фразы и ставит задачу произнести их с различными оттенками в зависимости от ситуации (фразы типа: «Как лучше сделать это?», «Все идите сюда», «Выполнили ли вы мою просьбу?», «Прошу внимательно отнестись к моей просьбе», «Да», «Будьте добры» и т. п.).

Затем участники должны по-разному прочитать часть какого-нибудь рассказа из художественной литературы или составленного самостоятельно. Необходимо найти не только нужные интонации, но и пластику мимико-пантомимического интонирования, правильное положение тела (необходимо следить за мышечной свободой и снимать излишнее мышечное напряжение).
Важно найти пути приспособления в самых неожиданных ситуациях (вы входите в комнату, где много людей – раздается смех).

Упражнение «Мысль одна, а слов много»

Упражнение направлено на формирование умений оперировать словами, точно выражать свои мысли. Ведущий предлагает участникам несложную фразу, например, «нынешнее лето будет очень теплым». Надо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли, другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно употребляться в других предложениях. Важно следить, чтобы не искажался смысл высказывания. Побеждает тот, у кого больше таких вариантов.

Упражнение «Просьба»

Ведущий напоминает, что очень много зависит от того, как попросить человека о каком-то одолжении, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением вы изложите свою просьбу. От этого, по существу, зависит – «быть или не быть».
А между тем существует совсем небольшое количество приемов, которые могут значительно повысить выполнение вашей просьбы. Для пробы предлагается выбрать себе партнера и пока в порядке шутки попросить его о некотором одолжении (попросите у него на время, например, очки, авторучку или что-то более существенное, можно попросить о каком-то одолжении с его стороны).

Все будет зависеть от той формы, в которой вы изложите свою просьбу. Собеседники всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Трудно отказать в просьбе, если она исходит от друга, а ведь можно создать дружеское расположение к себе и совсем незнакомого человека. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета и знаменитости, ваши шансы повышаются, а сам факт обращения к нему создает еще большую значимость, повышает авторитет и является большой честью для всех, кто к нему обращается.
После работы в парах идет групповое обсуждение лучшего варианта просьбы.

Упражнение «Разведчик»

Выбирается один из участников – «разведчик». Ведущий произносит: «Замерли!», - и вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою позу, а «разведчик» старается запомнить всех. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, «разведчик» закрывает глаза (или выходит из комнаты). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке или в чём-то другом. После того как изменения сделаны, «разведчик» открывает глаза, его задача – обнаружить все перемены.

Упражнения для совершенствования невербальных способов общения

Упражнение 1.
Выразите с помощью мимики различное отношение к вопросу «Как поживаете?» (возможно использование жестов).
«Спасибо, хорошо».
«Неважно».
«Не могу даже ответить».
«Очень хорошо живу».
«Больше хорошо, чем плохо».

Упражнение 2. Состройте гримасу, которая рассмешит вас самих.

Упражнение 3. «Неожиданный гость». Покажите свое отношение к появлению неожиданного гостя.

Упражнение 4. Выполняйте в паре. Задавайте друг другу вопросы, при ответе на вопрос пользуйтесь только мимикой.

Упражнение 5. «Примерьте» перед зеркалом самые разные улыбки. Изобразите мимически, какой может быть улыбка (застенчивая, холодная, добрая, насмешливая, вымученная и другие).

Упражнения 6.

- «Нарисуйте» взглядом разные фигуры (на стене, на небосводе).
- Не поворачивая головы, проведите взглядом по периметру своего зрения: сверху вниз, вправо, снизу-вверх, влево и т.д.
- Быстро концентрируйте взгляд на любой точке предмета перед собой.
- Удержите взгляд на отдаленном предмете в течение нескольких минут.

Упражнение 7. «Наблюдатель». Исподволь приглядитесь к чьему-то лицу. Вообразите изучаемое лицо улыбающимся, гневным, опечаленным, насмешливым, испуганным.
Наблюдайте за позами, жестами, движениями и мимикой двух общающихся людей.

Упражнение 8. Изобразите перед зеркалом разные эмоциональные состояния: радость, гнев, страх, нежность, удовольствие, изумление, интерес, отчаяние, возбуждение, стыд. Меняйте позы и маски.

Упражнение 9. «Вылепить скульптуру». Изобразите перед зеркалом следующие позы: мыслителя, скрипача, спящего кучера, боксера, пациента зубного врача, водителя, стрелка, землекопа, штангиста, лыжника, пассажира, стоящего в транспорте.

Упражнение 10. Примите позу общения: корпус слегка наклонен в сторону собеседника, руки открыты и развернуты к нему, приветливый взгляд и доброжелательное выражение лица.

Упражнение 11. Пройдите строевым, прогулочным шагом, семенящей, грациозной, бодрой походкой, пританцовывая, вприпрыжку, понурив голову, стремительно, озираясь по сторонам, осторожно переступая.
Изобразите походку мечтателя, заносчивого человека, кокетки, моряка, стиляги, хромого, старца.

Упражнение 12. «Я – не я!». Превратитесь в какое-нибудь животное, птицу, насекомое (медведя, кенгуру, лису, слона, черепаху, дятла, бегемота, цаплю, муху, гуся и др.). Обыграйте в позах и движениях повадки животного.

Упражнение 13. Изобразите с помощью жестов и движений ряд действий какой-либо деятельности (приготовление пищи, глажение, пение, рисование, осмотр выставки, художественная вышивка, танец и др.).

Упражнение 14. Приветствие с использованием невербальных средств выражения эмоций.

-Задание: встать в круг, положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть в глаза друг другу, поздороваться за руку.

-Упражнение «Броуновское движение»: члены группы – атомы, которые произвольно перемещаются по аудитории. При столкновении необходимо жестом, взглядом, улыбкой выразить друг другу доброе, теплое отношение.

Упражнение «Движение по залу».

Участники группы в течение 3-5 секунд равномерно распределяются по аудитории.

Задание: двигаться в любых направлениях и с любой скоростью, не сталкиваясь друг с другом.

Первая скорость - 2 шага за 5 секунд.

Вторая скорость – 4 шага за 5 секунд.

Третья скорость – 7 шагов за 5 секунд.

Четвертая скорость – 10-11 шагов за 5 секунд.

Пятая скорость – 15-16 шагов за 5 секунд.

Шестая скорость – 19-20 шагов за 5 секунд.

Упражнение 15. «Встать – сесть». Участники группы сидят на своих местах.

Задание:

- Встать за 10 секунд, затем – сесть;
- Встать мгновенно, затем – сесть;
- Встать мгновенно, сесть за 10 секунд;
- Встать за 3 секунды, пауза, сесть за 6 секунд;
- Встать за 10 секунд, сесть мгновенно;
- Встать мгновенно, пауза, сесть мгновенно.

Упражнение 16. «В музее»: человек пришел в музей, осматривает экспонаты, записывает названия картин, уходит.

Упражнение 17. «В лесу»: человек собирает ягоды, грибы и цветы. Разработать точный рисунок движений.

Упражнение 18. «После работы»: человек пришёл домой, положил портфель на стол, снял пиджак, повесил его на спинку стула, сел за стол, открыл портфель, достал книгу, начал читать, достал тетрадь, начал делать записи. Упражнения сначала делать медленно, потом умеренно, затем быстро).

Упражнение 19. «Художник» (разработать точный рисунок движений).

«Фотограф» (разработать точный рисунок движений).

Упражнение 20. Упражнение направлено на развитие мимики, пантомимики, пластики, выразительности движений, координации.

1. «Передать по кругу»:

-стакан с горячим чаем;

-тарелку с супом;

-таз с мокрым бельем;

-пушинку.

2. Изобразить:

-движение в невесомости;

-съемку в невесомости;

-движение по песку при палящем солнце в пустыне;

перетягивание каната;

старку и т.д.

Упражнение 21. Тренировка ритмичного движения под музыку:

А) ребята двигаются произвольно под музыку;

Б) двигаются и напевают мелодию;

В) стоят и мячом или ладонями отстукивают ритм мелодии;

Г) двигаются и отстукивают ритм мелодии.

Упражнение 22. Упражнения, направленные на развитие координации движений.
А) подойти к столу, взять фотоальбом, рассматривать фотографии, эмоционально реагировать: грустить, радоваться, удивляться, смеяться, восхищаться.
Б) медленно сесть на стул, взять лежащую на столе книгу, раскрыть её, читать, передавать эмоциональную реакцию.
В) за окном шум – поднять голову, закрыть книгу, подойти к окну, посмотреть, удивиться, напрячься, рассердиться.
Г) быстро подбежать к двери, схватить с вешалки пальто, надеть его, открыть дверь, выбежать на улицу.
Д) те же упражнения выполняют вдвоем синхронно (зеркальное отражение).
Упражнение 23. «Язык тела».
Упражнение «Выйти и войти другим человеком»:
- как неопытный учитель;
- как старенький профессор;
- как учитель-мастер;
- как артист балета;
- как солдат;
- как инопланетянин;
- как кокетливая барышня.

Упражнение «Прощание на вокзале» - жестовый диалог через стекло.
Упражнение «Зеркало» – изобразить зеркальное отражение в динамике.
Упражнение «Анабиоз» – реанимировать замороженного, не прикасаясь к нему.
Упражнение 24. Упражнения на развитие мимики, пантомимики.
- Медленно перемещаясь к центру круга, представляя себе, что вы на пляже, под ногами теплый песок или галька, вы никуда не спешите, испытываете чувство душевного комфорта.
- Двигаться по каменистой тропинке;
- Перепрыгнуть широкий горный ручей с холодной водой;
- Двигаться по мху;
- Двигаться по топкому болоту;
- Пробираться к выходу сквозь толпу в переполненном автобусе;
- Пересекать пустыню при сильных порывах ветра;
- Пробираться по сугробам;
- Пробираться сквозь метель;
- Наслаждаться весенним легким ветерком.

Упражнение 25. **«Встреча».**
Упражнение выполняется в парах. Двое идут навстречу друг другу и изображают встречу эмоционально, мимическим и двигательным сопровождением.
Инструкция:
- Изобразить встречу различных людей:
- друзей; врагов; братьев; сестер; подруг; соседок; детей и родителей; одноклассников.

Упражнение 26. «Воспроизведение позы» - упражнение с мячом: тот, кто получит мяч, принимает любую позу, все остальные воспроизводят эту позу.
Упражнение 27. «Скульптура». Один участник группы должен «вылепить» из другого скульптуру уверенного в себе человека, неуверенного и агрессивного, мечтателя; затем провести «экскурсию» по залам музея.
Упражнение 28. Выполнить следующие инструкции:
1. Через стекло магазина договоритесь с приятелем:
- что будете покупать к ужину;
- какой подарок необходимо приобрести ко дню рождения одноклассника, бабушки.

2.Диалог в метро, где вас не слышат. Необходимо договориться:
- о посещении бассейна, парка чудес;
- в какой цвет покрасить забор.

Упражнение 29. «Музей восковых фигур».

Каждый участник должен изобразить фигуру известного человека, передать черты его характера. Члены группы должны узнать изображаемого.

Упражнение 30. Упражнения для пары:

- «Перестановка мебели»; внести бревно и распилить его; внести ковер и повесить на стену; встреча на скамейке; утешение обиженного; встреча друзей после долгой разлуки; перейти по камушкам через лужу, помочь друг другу перейти через лужу.

Упражнение 31. Упражнения:

- «Слепой – поводырь»,
- «Человек – его тень».

Упражнение 32. Выполнить действия (одевание) в разных контекстах:

- свидание; сбор грибов; банкет; пляж; сборы в школу.

Упражнение 33. Внимательно наблюдайте за выполнением действий другим человеком, стараясь уловить его чувства. Затем повторите все движения, в точности имитируя скорость жестов, положение тела, мимику.

Упражнение 34. Воспроизведите характерные для той или иной ситуации жесты, походку, позу. Осознайте состояния и чувства, которые в данной ситуации возникают:

- идете по лесу, где много комаров (по узкой тропинке в горах, по болоту, по берегу моря, по битому стеклу, по уступу скалы, по шаткому мостику, по канату).;
- болеете на стадионе во время хоккейного матча; спешите на поезд; играете в снежки; уступаете свое место в транспорте кому-то другому; лепите из глины; делаете прическу; растапливаете печь; собираете яблоки в саду; поднимаете гирю; ищите что-либо в темной комнате; распутываете клубок ниток; перед зеркалом любуетесь на себя в новом костюме; едете верхом на лошади.

Действуйте в вымышленных обстоятельствах, пока не завершите действие.

Упражнение 35. Представьте, что вы входите в комнату, где сидят несколько человек. Вам необходимо проскользнуть на место незаметно. А теперь наоборот – на вас все должны обратить внимание. Как вы пройдете по комнате?

Упражнение 36. Разыграйте этюд. Вам надо что-то взять из ящика письменного стола, а в углу комнаты лежит собака. Пройдите по комнате так, будто собака вас совсем не знает.

Упражнение 37. «Разговор по телефону». Посмотрите на себя в зеркало, когда вы говорите по телефону. Собеседник вас не видит, а вы все равно жестикулируете. А теперь – внимание! Никаких жестов. Вместо лица – маска. Только с помощью голоса разозлите, рассмешите, напугайте, убедите воображаемого собеседника.

Упражнение 38. **«Игра с облаком».** Представьте, что вам на ладони вытянутых рук село пушистое облако, подбросьте его и поймайте, перебросьте из одной руки в другую, осторожно отпустите вверх, попрощайтесь.

Упражнение 39. Выполняйте в паре. Задумайте предмет и пантомимически покажите его. Подарите воображаемый предмет партнеру. В свою очередь, примите и поблагодарите, используя выразительные движения.

Упражнение 40. «Безмолвный разговор». Выполняйте в паре. Вы стоите перед воображаемым звукопроницаемым стеклом. Передайте информацию (договоритесь о чем-то) без слов и получите ответ.

Упражнение 41. «Говорящие руки». Выразительными движениями рук изобразите различные эмоциональные состояния (ласку, беспокойство, стыд, угрозу, напряжение, указ, восторг, мольбу, благодарность, доверие, отчаяние, недовольство, безволие, нежелание, готовность приступить к делу, отказ от сопротивления, привлечения внимания, клятву, категоричность, искренность, удивление, надменность, бахвальство, нежелание слушать, предвкушение удовольствия).

Упражнение 42. Заготовьте набор карточек, на которых отметьте эмоции (состояния) и части тела человека, при помощи которых эти эмоции следует выразить. Например, «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Отрицание. Голова», «Испуг. Плечи», «Высокомерие. Голова», «Согласие с мнением собеседника. Голова», «Презрение. Глаза», «Застенчивость. Глаза», «Подбадривание. Глаза», «Удивление. Брови», «Сосредоточенность. Борода, усы», «Кокетство. Брови», «Гнев. Рука», «Желание найти защиту. Корпус», «Глубокая благодарность. Корпус», «Ярость. Зубы», «Удовольствие. Живот», «Недовольство. Губы», «Стремление что-либо вспомнить, понять. Лоб», «Досада. Лоб», «Озадаченность. Затылок», «Дружеское приветствие при встрече. Спина».

Выполняйте упражнения перед зеркалом с опорой на конкретные проявления мимики, пантомимики, жестикуляции.

Упражнение 43. Выполняйте в паре. Поочередно подходите к друг – другу, подтягивая ладони навстречу, в момент соприкосновения ладоней пошлите добрые пожелания другому.

Упражнение 44. Выполняйте в паре. Поздоровайтесь (попрощайтесь), глядя друг другу в глаза. Изобразите жестом, движением, словами приветствие (прощание), дружеское, официальное, на расстоянии.

Упражнение 45. Выполняйте в паре. Встаньте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь ладонями друг к другу. Реализуйте совместные действия обращенными друг к другу ладонями так, тактильно выразить и понять «авторитарный», «демократический», дружеский стиль общения, паритет, прессинг.

Поменяйтесь ролями. Естественный процесс взаимодействия партнеров возможен только при тесной взаимосвязи и взаимозависимости между ними.

Упражнение 46. «Синхронный перевод». Выполняйте в паре. Один из партнеров рассказывает с помощью жестов историю с законченным сюжетом. Другой внимательно «слушает» и одновременно озвучивает полученную информацию (как при синхронном переводе иностранного языка). Перевод должен быть адекватным и логичным.

Упражнение 47. «Неозвученная беседа». Выполняйте в паре. Говорите без слов по воображаемому телефону (с ребенком, начальником, с любимым человеком, с другом). Задача партнера – понять, с кем и о чем идет разговор.

Упражнение 48. Посмотрите какую - нибудь телепрограмму (интервью, фрагмент спектакля) с выключенным звуком. Фиксируйте свое внимание на жестах и мимике, установите по ним содержание высказываний наблюдаемых лиц. Минут через 5 – 10 включите звук, выясните, насколько точной была интерпретация увиденного.

Упражнение 49.

Вариант 1. «Зеркало». Выполняйте в паре. Встаньте лицом к друг другу и договоритесь о своих ролях: один – ведущий, другой – зеркало. Поднимите руки на уровень груди и поверните ладонями навстречу друг другу. Ведущий осуществляет произвольные движения руками, головой, глазами, а другой («зеркало») – отражает их в том же ритме.

Вариант 2. «Перехват». Ведущий начинает действовать с воображаемыми предметами (действие должно быть достаточно сложным), партнер продолжает движение, на котором остановился ведущий. Оба они выполняют одно действие и время от времени «перехватывают» движения друг у друга.

Упражнение 50. «Согласованные действия». Выполняйте согласованно в паре воображаемые физические действия:

- пилка дров; гребля; кузница; перетягивание каната; спарринг.

Упражнение 51. Выполняйте в паре. Встаньте спиной к партнеру. Изобразите какое – либо эмоциональное состояние. Это могут быть жесты, позы, мимические экспрессии. Партнер, не видя вашего лица, должен определить, что изображено.

Упражнение 52. «Дирижер». Представьте, что вы дирижер оркестра. Что вы будете делать, если звучание оркестра вас не устраивает (оно должно быть более-менее мощным)? Каким должно быть выражение лица дирижера, если в партитуре указано «страстно», «сдержано»? Обыграйте мимически.

Упражнение 53. Подойдите к столу и рассмотрите его, как будто это королевский трон, неизвестный, но очень красивый цветок, стог сена, аквариум с рыбками, костер, огромное дерево, новый цветной телевизор и т.п.

Упражнение 54. Разыграйте этюд. Возьмите со стола нитку, как будто это змея, бисерные бусы, горячая печеная картошка, пирожное безе, кузнечик.

Упражнение 55. Выполняйте в паре. Передайте друг другу книгу, как будто это бомба, кирпич, кусок вкусного пирога, хрустальная ваза, цветок созревшего одуванчика. Воспроизведите характерные для каждой ситуации жесты, позу. Осознайте состояние и чувства, которые при этом возникают.

Упражнение “Изучи своё лицо”

Примите удобное положение, закройте глаза. С закрытыми глазами попробуйте почувствовать своё лицо “изнутри”, ощутить напряжения, возникающие в тех или иных мышцах, но не расслабляйте их, а просто

отметьте про себя. Обратите внимание на лоб, веки, мышцы глаз, щёки, рот, подбородок – что вы чувствуете?
Теперь попробуйте усилить напряжение в тех мышцах, которые напряжены: сожмите губы, нахмурьте брови или улыбнитесь шире – что произошло?
И, наконец, абсолютно расслабьте своё лицо, начиная со лба… Что вы чувствуете теперь?
Рассматривая своё лицо “изнутри”, вы, вероятно, осознали, заметили такие переживания, о которых не подозревали, привыкнув к ним, как к фону. Кто-то заметил у себя улыбку – его можно поздравить; кто- то напряжение в мышцах глаз, кто-то ощутил сдерживаемое раздражение и сопротивление в крепко стиснутых зубах.
Вы можете не только осознавать, но и влиять на своё состояние, просто меняя выражение лица.

Психотехнические упражнения

Упражнение 1 «Зеркало»

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время они меняются ролями.
На первых порах консультант налагает ограничения на действия ведущего партнера: не делать сложных движений, не производить несколько движении одновременно, не использовать мимику, соблюдать крайне медленный темп.
В ходе выполнения упражнения участники довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за ведущим становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение является хорошим средством для установления психологического контакта.
Сформировать открытость по отношению к собеседнику вам поможет предлагаемое упражнение. Выполнять его необходимо в паре с одним из близких вам людей.
Два человека встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу.
Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Те, кто выполняет упражнение, несколько раз меняются ролями.
Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его.
При этом полезно подумать о том, что каждый человек (босс, клиент, коллега по работе, член вашей семьи) – индивидуальность, обладающая уникальным психологическим ритмом, и чтобы правильно понять человека, необходимо, прежде всего, почувствовать его внутренний ритм (энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию).
Если у вас получилось сделать это упражнение с близким вам человеком, то попробуйте повторить его с менее знакомым вам человеком.
Постарайтесь передать, как в отражении зеркала не только движения, жесты, но и мимику, настроение ведущего.
Данное упражнение позволит участникам не только настроиться и понять эмоции и особенности другого человека, но и научиться приемам невербального общения.

Упражнение «Двойник»

Упражнение *активизирует «внимание тела»,* облегчает взаимодействие с партнером, усиливает понимание его невербальных сообщений через подражание им.
Один из участников выходит в центр и произносит монолог о своих мыслях, чувствах, переживаниях. Это не подготовленная речь, а мысли вслух, поток сознания. Он может двигаться по комнате, совершать любые действия. Второй участник по своей инициативе подходит и встает позади первого, принимая его позу и повторяя движения и слова. Его задача – представить себе чувства первого. Обязательное условие – копировать невербальное поведение. Через несколько минут двойника меняют.

Упражнения на Развитие эмпатии

Эмпатия — это осознанное сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность распознать, что они чувствуют, и выразить сострадание.

Развитие эмпатии.

• !!!“***Пойми другого***”: *каждый участник* в течение **2-3 мин**. должен описать настроение кого – либо в группе (эмоции, переживания, состояние). Информация записывается. Описания зачитываются вслух, подтверждается их достоверность.

• “***Отражение чувств***”: участники разбиваются *на пары*; один участник произносит эмоционально окрашенную фразу, второй участник пытается определить чувство, которое испытывает партнёр.

Развитие мимической экспрессивности.

• “***Переживание”***: получивший карточку с обозначением эмоции садится на стул перед аудиторией и показывает. Остальные отгадывают состояние по мимике.

2.Упражнение «Мимические маски»

Цель: направлено на распознание эмоциональных состояний.

Каждый из участников получает записку с заданием представить определенное эмоциональное состояние из 10 основных: ***счастье, удивление, страх, злость, печаль, отвращение, презрение, интерес, смущение, решительность.*** Не следует подменять живую мимику гримасничаньем. Через 1-2 мин. все участники представляют «маски». Всем участникам надо постараться найти оптимальную и понятную форму выражения, пробудить свою фантазию.

Это упражнение, включая последующее обсуждение, помогает отрефлексировать особенности восприятия и понимания самим участником и другими членами группы лицевой экспрессии, а также дает возможность в полной мере осознать значение мимики в общении. (Рефлексия — способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы. Это обращение внимания на себя, переосмысление, анализ).

- Обсуждение.

Продолжительность: 15-20 мин

Упражнение «Слушание в разных позах»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй — слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой, о чем угодно.

Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется — говорящий встает, слушающий продолжает сидеть.

Еще через минуту следует новое изменение — теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной.

Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Психологический смысл упражнения. Участники убеждаются, что эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

Обсуждение. При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Упражнение «Поиск предметов»
(общение с помощью тактильного контакта)

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в аудитории небольшой предмет — например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй — «поводыря». Разговаривать им запрещено,

После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями. Следует обратить внимание участников, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний.

Психологический смысл упражнения. Повышение *уровня эмпатии* между участниками, развитие навыков тактильной чувствительности и использования касаний как средства общения.

Упражнение «Испорченный телефон»

Дети по цепочке передают на ухо друг другу какое-нибудь слово. Последний должен назвать это слово вслух. Затем ребята выясняют, какое слово должны были передать, где "телефон" испортился. Цель игры «Испорченный телефон» – веселая игра для больших компаний. В нее могут играть и дети, и взрослые. Цель игры – улучшить слуховое восприятие участников, развить внимательность и чувство юмора.

Процесс и итог игры наглядно показывают, насколько по-разному человек может услышать и понять то, что ему сказали. В игровой форме можно увидеть, насколько люди могут искажать информацию. Эти знания помогут в общении.

Правила игры

Играть в «Глухой телефон» достаточно просто. Она проходит спокойно, но весело. Поэтому участниками могут быть даже дети дошкольного возраста. Дополнительных материалов и предметов не требуется. Суть заключается в том, чтобы услышанная или увиденная информация от ведущего, была передана игроками по цепочке как можно точнее. Рассмотрим правила игры «Испорченный телефон».

Как играть

Чем больше соберется участников, тем забавнее будет процесс. Но, чтобы игра. Испорченный телефон состоялась, нужно как минимум 5 человек. Это могут быть дети, взрослые или и те, и другие. Главное, чтобы участники знали, как играть в Испорченный телефон.

Один игрок должен быть ведущим. Им становится тот, кто хочет вести игру. Игрокам нужно сесть близко друг к другу в ряд. Главное, чтобы расстояние между игроками было таким, чтобы с легкостью можно было наклониться к соседу и прошептать ему на ухо слово или фразы для Испорченного телефона.

- Ведущий начинает игру – подходит к первому участнику в ряду, на ухо шепчет придуманное слово. Игрок может не расслышать его или услышать другое слово. В этом и заключается основное веселье игры «Испорченный телефон». Поэтому шептать нужно как можно тише. Другие игроки ни в коем случае не должны ничего услышать.
- Первый игрок шепчет слово второму, второй – третьему. Так загаданное слово передается от одного участника к другому по цепочке. Когда последний в ряду игрок услышит слово, он должен громко его произнести. Обычно произнесенное слово отличается от загаданного. Например, ведущий задумал слово «Лечение», второй услышал слово «Печенье», а до последнего игрока доходит слово, кардинально отличающееся от первого.
- Ведущий произносит то слово, которое было загадано им изначально. Участники вслух говорят, что услышали они. Наступает самая веселая часть игры, смешно становится всем.

Бывает, что первые участники в цепочке повторяют слово, которое загадал ведущий, правильно. Ошибается третий – четвертый игрок. В таком варианте ведущий выясняет, кто сломал телефон. Участники по очереди произносят слово, которое было услышано от соседнего игрока. *Тот, кто первый ошибся и переврал слово, становится ведущим.* А ведущий занимает место этого участника. Игра начинается заново по прежним правилам.

Слова для игры

Чтобы процесс игры был увлекательным и веселым, ведущему нужно постараться выбрать подходящее слово. Слова для игры «Испорченный телефон» должны быть длинными и сложными. Слова из одного-двух слогов, скорее всего, будут услышаны игроками правильно, и игра не принесет ожидаемого смеха.

Хорошо, если у слова будет много рифм. Так повышается вероятность, что участник точно не разберет шепота и скажет любое другое слово, схожее по звучанию. Например, можно использовать такие слова:

- ватрушка; букашка; котлета; флакончик; сосиска; пирожок; осьминог; мучение; холодок.

Упражнение «Очень сложные слова»

Усложненный вариант «Сломанного телефона» со сложными словами можно использовать для развлечения взрослых на вечеринках и корпоративах. В игре используются очень сложные слова и фразы. Веселее всего, если участники будут произносить слова быстро и нечетко. Ведущий может записать задуманное слово или фразу на бумаге, чтобы в конце игры показать участникам. Примеры очень сложных слов:

- катавасия; кавардак; бронетранспортер; пренебрежительность; параллелограмм; воздухоплаватель.

Еще более сложная версия игры для взрослых подразумевает, что ведущий запишет список действий на листке заранее. Записанные задания он прочитывает первому игроку в цепочке. Тот, в свою очередь, рассказывает второму участнику то, что запомнил. И так далее, пока очередь не дойдет до последнего игрока. Он должен выполнить те действия, о которых ему прошептал соседний участник.

Ведущий проверяет, насколько правильно выполнено задание. Если все действия последний игрок повторил в соответствии с записанным на листке, то он становится ведущим. Ведущий же занимает место последнего участника в цепочке.

Примерная тематика рефератов и презентаций (УК-3):

1. Коммуникативные эмоциональные состояния
2. Вербальные и невербальные средства общения
3. Значимость мимики при общении
4. Роль жестов в общении
5. Речь, как средство общения
6. Виды невербальной коммуникации.
7. История исследования вербальных и невербальных видов общения
8. Психологическая характеристика невербальных компонентов общения
9. Национальные особенности невербального поведения
10. Экспрессивное поведение как компонент поведения личности.
11. Традиции изучения экспрессии отечественными авторами.
12. Вербальные и невербальные модели динамической структуры личности (Б.Ф. Парыгин).
13. Вербальный и невербальный языки общения.
14. Структура невербального, экспрессивного поведения личности.
15. Кинесика и ее основные элементы: жесты, позы, мимика; основные характеристики контакта глаз.
16. Система запахов в структуре экспрессивного поведения.
17. Просодическая подструктура экспрессии.
18. Понятие о пространственно-временных параметрах общения.
19. Подходы к исследованию невербальных интеракций.
20. Влияние культурных различий на формирование паттернов невербальной интеракции.
21. Исследования экспрессии эмоциональных состояний.
22. Невербальное поведение как система знаков или кодов.
23. Невербальное поведение как индикатор психологических характеристик личности и группы.
24. Культурные и этнические нормы зрительного контакта.
25. Позы, экспрессия лица, проксемика и отношения.
26. Прикосновения, жесты, и ольфакторные компоненты в структуре невербальной интеракции.
27. Объектные факторы адекватной интерпретации и понимания невербального поведения.
28. Влияние половозрастных, дифференциально-психологических характеристик субъекта на адекватность его понимания невербального, экспрессивного поведения.
29. Эталоны экспрессии и их роль в интерпретации невербального поведения партнера.
30. Социокультурные правила проявления личности и их место в интерпретационных процессах.
31. Экспериментальные исследования интерпретации экспрессивного поведения.
32. Кинесико-проксемическое поведение субъекта затрудненного и незатрудненного общения.
33. Особенности формирования первого впечатления в общении.
34. Социально-психологическая интерпретация внешности.
35. Гендерные различия в невербальном поведении
36. Роль экспрессии в формировании визуального образа политика
37. Роль элементов невербального поведения при ведении переговоров
38. Представление о коммуникативных барьерах.
39. Основные характеристики логического барьера и пути его преодоления.

40. Основные причины, затрудняющие передачу информации.
41. Основные характеристики семантического барьера и пути его преодоления.
42. Значение этапа установления контакта в коммуникации.
43. Невербальные сигналы, способствующие установлению контакта.
44. Вербальные сигналы, способствующие установлению контакта.
45. Паралингвистические сигналы, способствующие установлению контакта.
46. Представление о внешних проявлениях эмоциональных состояний.
47. Сигналы мимики и взгляда.
48. Значение позы в коммуникации.
49. Паралингвистические особенности невербальной коммуникации.
50. Зоны и дистанции в процессе общения.
51. Представление об организации пространства в коммуникации.
52. Жестовая речь как кинетическая форма невербальной коммуникации.
53. Виды и характеристика манипулятивного общения (демонстрация слабости, беспомощности, заискивание, лесть, подхалимаж, обман, ложь, вранье).
54. Рефлексия в коммуникативном процессе
55. Методы развития коммуникации
56. Коммуникативные эмоциональные состояния

Методические рекомендации по написанию докладов (рефератов):

Реферат (как форма самостоятельной научной работы студентов) - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подобранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4.Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою

позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику; писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); писать ярко, образно, живо, не только вскрывая истину, но и отражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

- Титульный лист реферата оформляется по стандарту.
- Реферат желательно должен быть напечатан.
- Оформление: шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14 кегль, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,25, выравнивание по ширине, поля – левое 3 см., остальные по 2 см.
- Нумерация в правом нижнем углу, титульный лист не нумеруется.
- На втором листе – содержание. Пункты: введение, заключение и список литературы не нумеруются, а также приложения (если есть).
- Содержание реферата должно раскрывать тему.
- Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.
- В список литературы могут входить научные работы: монографии, статьи, тезисы.
- В тексте должны быть ссылки на использованную литературу – в квадратных скобках номер источника, соответствующий номеру в списке литературы.
- В реферате могут быть описаны примеры исследования, фрагменты биографии ученого и др.

Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
	Составление опорного конспекта	- ***2 балла выставляется студенту,*** если конспект содержателен и соответствует разработанному плану; в конспекте полностью отражены основные положения и результаты работы автора; студент излагает мысли своими словами в ясной и лаконичной форме; соответствие оформления конспекта требованиям; наличие схем и графическое выделение особо значимой информации; самостоятельно сформулировано резюме по прочитанному и законспектированному материалу; - ***1,5 балла выставляется студенту,*** если конспект достаточно содержателен и соответствует плану; в конспекте достаточно полно отражены основные положения и результаты работы автора; конспект составлен словами, заимствованными из первоисточника; соответствие оформления конспекта требованиям; наличие схем и графическое выделение особо значимой информации; резюме по прочитанному и законспектированному материалу составлено с помощью преподавателя; - ***1 балл выставляется студенту,*** если конспект недостаточно содержателен и частично соответствует плану; в конспекте недостаточно полно отражены основные положения и результаты работы автора; конспект составлен словами, заимствованными из первоисточника; не полное соответствие оформления конспекта требованиям; отсутствие в конспекте схем и графического выделения особо значимой информации; резюме по прочитанному и законспектированному материалу отсутствует; - ***0 баллов выставляется студенту,*** если конспект не содержателен и не соответствует плану; в конспекте не отражены основные положения и результаты работы автора; конспект составлен словами, полностью заимствованными из первоисточника; оформление конспекта

		не соответствует требованиям; отсутствие в конспекте схем и графического выделения особо значимой информации; резюме по прочитанному и законспектированному материалу отсутствует.
	Подготовка информационного сообщения	- ***3 балла выставляется студенту,*** если содержание сообщения полностью соответствует освещаемому вопросу; сообщение отличается глубиной проработки изучаемого материала; выделены основные понятия; в текст сообщения введены дополнительные данные, характеризующие объект изучения; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; умение делать обоснованные выводы; сообщение отличается грамотностью и полнотой использования источников; наличие элементов наглядности ***2 балла выставляется студенту,*** если содержание сообщения соответствует освещаемому вопросу; выделены основные понятия; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; умение делать обоснованные выводы при наличии несущественных недочетов; сообщение отражает полноту использования источников; наличие элементов наглядности; - ***1 балл выставляется студенту,*** если содержание сообщения частично соответствует освещаемому вопросу; использование необходимой научной терминологии; стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; умение делать выводы при наличии исправленных с помощью преподавателя недочетов; элементы наглядности отсутствуют; сообщение не отражает полноту использования источников; - ***0 баллов выставляется студенту,*** если содержание сообщения не соответствует освещаемому вопросу; демонстрируется фрагментарный объем знаний в рамках освещаемого вопроса; неверное использование научной терминологии, нарушение в стилистическом и логическом изложении ответа на вопрос; выводы излагаются с существенными ошибками.
	Анализ ситуаций	- ***2 балла выставляется студенту,*** если проводится комплексная оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей, правильный выбор тактики действий; - ***1 балл выставляется студенту,*** если проводится комплексная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; - ***0 баллов выставляется студенту,*** если происходит неверная оценка ситуации; неправильно выбрана тактика действий.

Критерии оценки устного и/или письменного ответа на практическом занятии

За выполнение данного вида работы максимальное количество баллов составляет **5 баллов,** из них:

Оценка	Критерии оценки устного и/или письменного ответа на практическом занятии
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

Методические рекомендации по оформлению презентации

1) Не перегружать слайды текстом.
2) Наиболее важный материал лучше выделить.
3) Не следует использовать много мультимедийных эффектов анимации. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, побуквенное появление текста. Оптимальная настройка эффектов анимации – появление, в первую очередь, заголовка слайда, а затем текста по абзацам. При этом если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране.
4) Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать темный цвет фона и светлый цвет шрифта.
5) Текст презентации должен быть написан без орфографических и пунктуационных ошибок.

Критерии оценивания презентаций:

За выполнение данного вида работы максимальное количество баллов составляет 5 баллов, из них:

Наименование критерия	**Критерии оценивания**			
	5	**4**	**3**	**2**
Содержание презентации	Четко сформулирована цель и раскрыта тема исследования. В краткой форме дана полная информация по теме и дан ответ на проблемный вопрос. Даны ссылки на используемые ресурсы.	Сформулирована цель и тема исследования. Частично изложена информация по теме и дан ответ на проблемный вопрос. Даны ссылки на используемые ресурсы.	Сформулирована цель и тема исследования. Содержание полностью не раскрыто. Информация по теме неточна. Проблема до конца не решена. Не даны ссылки на используемые ресурсы.	Не сформулирована цель и тема. Проблема не решена.
Дизайн презентации	Соблюдается единый стиль оформления. Презентация красочная и интересная. Используются эффекты анимации, фон, фотографии. В презентации присутствуют авторские находки.	Соблюдается единый стиль оформления. Слайды просты в понимании. Используются некоторые эффекты и фон.	Не соблюдается единый стиль оформления. Слайды просты в понимании. Эффекты и фон не используется.	Не соблюдается стиль оформления. Слайды просты в понимании.
Представление презентации	Автор хорошо владеет материалом по теме. Использует научную терминологию. Обладает навыками ораторского искусства. Полно и точно цитируется использованная литература	Автор владеет материалом по теме, но не смог заинтересовать аудиторию. Недостаточно цитируется литература.	Автор не показал компетентности в представлении презентации. Использованные факты не вызывают доверия. Недостаточно цитируется литература.	Представлены искаженные данные

8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации

Тесты для рубежных аттестаций

(УК-3)

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных сообщений, написанию докладов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по

расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на занятиях с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Рубежный контроль осуществляется по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра такие контрольные мероприятия проводятся по графику.

Тестирование – активная форма проверки получения студентом знаний, проводится в электронной форме, на единой интернет-платформе в системе централизованного тестирования СОГУ **Moodle:** http://lk.nosu.ru

Примеры тестовых заданий (УК-3):

1	Что такое универсальная знаковая система, которая возникла естественным образом и используемая для общения людей, выражения их мыслей, чувств и волеизъявления? 1. искусственный язык 2. естественный язык 3. коммуникация	2. естественный язык
2	Что такое невербальная коммуникация? 1. включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи 2. восприятие, понимание и оценка людьми социальных объектов 3. сторона общения, состоящая в обмене информацией между индивидами без помощи речевых и языковых средств, представленных в какой-либо знаковой форме	3. сторона общения, состоящая в обмене информацией между индивидами без помощи речевых и языковых средств, представленных в какой-либо знаковой форме
3	Язык это: 1. психологическая деятельность, которая проявляется как процесс общения с помощью слов 2. средство хранения и передачи познавательного и социального опыта многих поколений 3. система исторически сложившихся словесных знаков как средство общения	3. система исторически сложившихся словесных знаков как средство общения
4	Расстояние, которого придерживается один собеседник относительно другого, а также неожиданные движения, которые имеют целью изменение этого расстояния 1. дистанцирование 2. пространственное расположение партнеров. 3. денотация	1. дистанцирование
5	Что такое паралингвистика? 1. система вокализации 2. организация пространства и времени коммуникативного процесса 3. визуальный контакт	1. система вокализации
6	Что такое коммуникативная сторона общения? 1. обмен информацией 2. восприятия друг друга 3. взаимодействие	1. обмен информацией
7	Укажите отечественного учёного, который внёс в начале XX века значительный вклад в освоение проблемы общения. 1. Бехтерев В.М. 2. Выготский Л.С. 3. Ананьев Б. Г.	1. Бехтерев В.М.
8	Первая попытка классификации жестов была предпринята Ответ:	2. Д. Эфроном

	1. П. Экманом и В. Фризеном 2. Д. Эфроном 3. Ф. Розенблаттом	
9	Какая наука исследует расположение людей в пространстве при общении 1. проксемика 2. просодика 3. такесика	1. проксемика
10	Какие средства общения, связаны с пространственной ориентацией? 1.такесические 2.кинесические 3.проксемические	3.проксемические
11	Что относится к кинесическим средствам общения? 1.высота голоса, скорость речи, тембр голоса 2.мимика, взгляд, жесты 3.визуальный контакт, рукопожатие, похлопывание	2.мимика, взгляд, жесты
12	Коммуникация, которая осуществляется посредством речи и ее слушания 1.вербальная коммуникация 2. невербальная коммуникация 3. речевое общение	1.вербальная коммуникация
13	Какие средства общения, связаны с тактильным воздействием? 1. кинесические 2. проксемические 3. такесические	3. такесические
14	Ученый, который предложил классификацию лицевых черт преступников 1. Цезарь (Чезаре) Ломброзо 2. Фрэнсис Гальтон 3. Йозеф Галль	1. Цезарь (Чезаре) Ломброзо
15	Кто выдвинул идею универсальности мимических эмоциональных выражений Ответ: 1.П.Экман 2. Ч. Дарвин 3. Ч.Ламброзо	2. Ч. Дарвин

Методические рекомендации по подготовке к тесту

При подготовке к тесту необходимо углубленно изучить литературу по курсу, ориентируясь на литературу, размещенную в ЭБС www.Elibrary.ru, www.Юрайт, которая по тематике охватывает всю область гуманитарных знаний и предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе.

Критерии оценивания. Для оценки каждому верному ответу дайте 1 балл. Далее подсчитайте общую сумму набранных Вами баллов. Определите оценку уровня знаний на данный момент времени. Оценка уровня подготовленности:

100% - 85% - высокий;
84% - 71% – допустимый;
70% - 50% – критический;
менее 50% – недопустимый.

8.3. Промежуточный контроль знаний, умений и навыков

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий,

проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают устные и письменные *опросы на семинарских и практических занятиях, а также короткие (до 15 мин.) задания,* выполняемые студентами в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом.

Промежуточный контроль - итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Форма промежуточного контроля – зачет

Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением СОГУ.[1]

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Макс. кол-во баллов
Текущая оценка студента за рубеж состоит из:	40
• Выполнения заданий на практических занятиях	10
• Выполнения домашних заданий	20
• Оценки самостоятельной работы	10
Итоговое рубежное тестирование	30
Итого	**70**

Аттестация студентов осуществляется согласно следующему графику:

2-й семестр: итоговая рубежная аттестация – последняя (предпоследняя) неделя семестра.

Методика формирования результирующей оценки

1. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала дисциплины, и, как правило, проводится в форме тестирования или письменной работы один раз в семестр на последней или предпоследней неделе семестра.

2. Контроль текущей работы обучающихся проводится регулярно в течение семестра в соответствии с рабочими программами дисциплин/практик и фондами оценочных средств.

3. Порядок оценивания академической успеваемости студентов:

текущий контроль успеваемости - максимально 70 баллов, из них:

от 0 до 30 баллов (РК) - рубежный контроль;

от 0 до 40 баллов (ТК) - контроль текущей работы в течение семестра;

промежуточная аттестация - 30 баллов.

4. Рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) за семестр определяется как сумма баллов, полученных им по всем формам текущего контроля успеваемости, и баллов за промежуточную

[1] Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры и специалитета в СОГУ (в последней редакции от 03.10.2024 г., пр. №241).

аттестацию (при наличии). Максимальная сумма баллов, которую обучающийся может набрать по каждой дисциплине (модулю) в семестре, составляет 100 баллов.

Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

Система оценок СОГУ		
Форма контроля	**Сумма баллов**	**Название**
Экзамен	86 - 100	отлично
	71-85	хорошо
	50-70	удовлетворительно
Зачёт	50-100	зачтено
	0-49	не зачтено

Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на экзамен/зачет. Рекомендуется использовать конспекты лекций и источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем. Следует обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Примерные вопросы для подготовки к зачету (УК-3):

1. Формы, виды общения и основные средства общения.
2. Типы межличностного общения.
3. Понятие стиля общения. Характеристика стилей общения.
4. Невербальные средства общения. Виды невербальных коммуникаций.
5. Определите составные элементы невербального общения
6. Невербальные средства общения – Кинесика, Проксемика, Просодика, Экстралингвистика, Такесика.
7. Основные функции невербального общения
8. Барьеры общения и их преодоление.
9. Виды слушания. Техники эмпатического и рефлексивного слушания.
10. Механизм межличностной обратной связи в общении.
11. Правила подачи обратной связи.
12. Факторы, влияющие на эффективность общения.
13. Общение как социальная перцепция.
14. Эффекты и механизмы восприятия людьми друг друга.
15. Формирование первого впечатления.
16. Закономерности формирования первого впечатления.
17. Общение как коммуникация.
18. Средства коммуникации.
19. Деловое общение
20. Значение невербальных сигналов в установлении межличностных отношений.

21. Механизмы выработки устойчивости к коммуникативным манипуляциям.
22. Роль психолога в формировании стратегии коррекции коммуникативных проблем.
23. Вербальные и невербальные средства общения
24. Значимость мимики при общении
25. Виды невербальной коммуникации.
26. Речь, как средство общения.
27. Роль жестов в общении

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	**«Минимальный уровень» (56-70 баллов)**	**«Средний уровень» (71-85 баллов)**	**«Высокий уровень» (86-100 баллов)**
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	*Компетенции сформированы.* Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	*Компетенции сформированы.* Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	*Компетенции сформированы.* Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов

(способности) к дискуссии и низкую степень контактности.		неуверенность в ответах.	рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «неудовлетворительно» /не зачтено	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»**	**Оценка «хорошо» / «зачтено»**	**Оценка «отлично» / «зачтено»**

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. *Собольников, В. В.* Невербальные средства коммуникации : учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564009 (дата обращения: 29.05.2026).

2. *Болотова, А. К.* Социальные коммуникации. Психология общения : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова, Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 272 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08188-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560190 (дата обращения: 29.05.2026).

3. *Мищенко, Л. В.* Общая психология. Задания для самостоятельной работы : учебник для вузов / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10833-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564529 (дата обращения: 29.05.2026).

б) дополнительная литература:

4. *Коноваленко, М. Ю.* Психология делового общения : учебное пособие для вузов / М. Ю. Коноваленко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04999-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513466 (дата обращения: 29.05.2026).

5. *Панфилова, А. П.* Культура речи и деловое общение : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 488 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16686-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531486 (дата обращения: 29.05.2026).

в) Профессиональные базы данных и другие интернет-ресурсы:

Федеральный портал «Российское образование»	https://ro-edu.ru/
Портал «Цифровое образование»	http://www.digital-edu.ru
Научная педагогическая электронная библиотека	http://elib.gnpbu.ru
Педагогическая библиотека по разделам: Педагогика, Логопедия, Психология, Дефектология, Медицина, Филология, Управление образованием	http://pedlib.ru
Сайт научного деятеля педагогики Б.М. Бим-Бад. Педагогическая библиотека	http://www.bim-bad.ru/biblioteka/index.php
Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета	http://psychlib.ru/index.php
Журнал «Современное дошкольное образование»	https://sdo-journal.ru/
ПРОФСТАНДАРТПЕДАГОГА.РФ	http://профстандартпедагога.рф/
Рособрнадзор	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
Минпросвещения РФ	https://edu.gov.ru/

Библиотека Института психологии Российской академии наук	http://www.ipras.ru
Психологическая библиотека: книги, статьи, тесты, методические и научно-исследовательские материалы по детской психологии и педагогике	http://childpsy.ru
Психологический журнал	https://psychojournal.ru
Институт практической психологии и психоанализа	https://psychol.ru/
Институт психологии РАН	http://ipras.ru/
Практическая психология	http://psynet.narod.ru/
«Национальный психологический журнал»	http://npsyj.ru/
Журнал «Psychology in Russia: State of the Art»	https://psychologyinrussia.com/
«Теоретическая и экспериментальнаяпсихология»	https://tepsyj.ru/
Российскийпсихологическийжурнал	https://rpj.ru.com/index.php/rpj
Журнал «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология»	http://msupsyj.ru/
Российское психологическое общество (РПО)	http://psyrus.ru/

г) программное обеспечение, ЭБС:

- необходимый для обеспечения данной дисциплины комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, а также электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор:

п/п	**Наименование**	**№ договора(лицензия)**	**Страна-производитель**
	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Корпоративная электронная почта (Яндекс.Почта)	№КИС-1965-2025 от 12.01.2026	Россия
	Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия	№ СД/108 от 29.08.2017 «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ»	№ SBR003-250010357500001от 05.02.2025 (действителен до 04.02.2026) с ОАО «АнтиПлагиат»	Россия
	Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление торговлей	№КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум» (бессрочно)	Россия
	Программное обеспечение 1С: Зарплата и кадры государственного учреждения 8	№СД. / №9., 08.06.2025 г. «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
	1С: Бухгалтерия 8. Базовая версия	№9 от 21.05.2019, «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
).	Планы	№2191-24, от 09.01.2025 г. (тех.поддержка до 26.02.2026 г.) ООО ЛММИС	Россия
1.	ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости,	№2435-24 от 04.03.2025 ООО ЛММИС	Россия

	Тестирование, интернет расширение и др.)		
2.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич	Россия
3.	DIRECTUMRX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022	Россия
4.	MOODLE	Бесплатное	-
5.	ЭБС «Консультант студента»	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
6.	РусГард	Бесплатное	Россия
7.	Система веб-конференций (bigbluebutton)	Бесплатное	-
8.	Средства криптографической защиты (КриптоПро CSP, Крипто АРМ)	№120680, от 21.01.2025 ООО «Цифровые технологии»	Россия
9.	Средства криптографической защиты (ViPNet)	№0000-000008 от 17.01.2025 ООО Экспресс-линк	Россия
0.	Средства криптографической защиты (Континент TLS)	№25/08/22 СЛ от 04.09.2025 ООО СКБ-Сервис	Россия
1.	Kaspersky Endpoint Security	№ СФ00-001239 от 13.02.2025 ООО Системный Софт	Россия

Реестр электронных библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов, доступ к которым обеспечен для обучающихся по образовательным программам, реализуемым в 2026-2027 учебном году

Название базы данных	Платформа и (или) адрес в сети Интернет	Реквизиты	Правообладатель	Количество ключей
«Университетская библиотека Online» Базовая коллекция	https://biblioclub.ru Требуется регистрация.	Договор № 571-12/2025 от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г. - 31.12.2026 г.	ООО «НексМедиа»	Без ограничения количества пользователей
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX: рефераты и полные тексты научных статей и публикаций, российские научные и научно-технические журналы	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Лицензионный договор № 310-5051/2025 от 31.03. 2025 г. С 14.04.2025 г.-20.04.2026 г.	ООО «Научная лектронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
eLIBRARY.RU - интегрированный научный информационный портал в российской зоне сети Интернет, включающий базы данных научных изданий и сервисы для информационного обеспечения науки и	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Ресурс открытого доступа	ООО «Научная лектронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей

высшего образования.				
«Юрайт» - Учебники по всем специальностям и направлениям подготовки. - ЦУМК по федеральному проекту «Кадры для цифровой экономики»	«Юрайт» https://urait.ru/info/courses? utm_sour...m_campa Требуется регистрация.	Договор № 6237 от 05.12.2023 г. С 31.12.2023 - 31.12.2026 г.	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
Универсальная база данных East View - полнотекстовый доступ к научным журналам	https://dlib.eastview.com Логин: Khetagurov. Пароль: Khetagurov.	№210-П от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г.-31.12.2026 г.	ООО «ИВИС»	Без ограничения количества пользователей
«SocHum» - электронная библиотека социогуманитарного знания (коллекция учебно-методической литературы и научных журналов социогуманитарной коллекции научно-исследовательских институтов РАН	https://sochum.ru	Ресурс открытого доступа	Государственный академический университет гуманитарных наук (ГАУГН)	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.
Polpred.com - открытая электронная библиотечная система и интернет-сервисы «Деловые средства массовой информации». Доступ к статьям 600 газет, журналов информагентств с архивом за 20 лет: - обзор СМИ; - Россия и зарубежье; - Федеральные округа РФ. - внешняя экономика, право.	https://www.polpred.com/	Ресурс открытого доступа		Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.
Национальная электронная Библиотека «НЭБ»	https://rusneb.ru/ Требуется регистрация.	Договор № 4513-п от 26.12.2023 г. (на 10 лет с последующей автоматической пролонгацией) Без ограничения срока	Российская государственная библиотека	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей

Электронные образовательные ресурсы

Наименование ресурса	Содержание ресурса	Ссылка на ресурс в сети Интернет
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовая электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования	https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/
«КиберЛенинка»	Собрание научных статей, в основном на русском	https://cyberleninka.ru/

	языке, хотя есть и иностранные публикации.	
Всенаука	Естественные, гуманитарные и социальные науки, психология	Всенаукаhttps://vsenauka.ru/
Библиотекарь. Ру	Бесплатная интернет-библиотека. Книги, статьи, документы по русской и мировой истории, искусству, культуре, прикладным наукам, учебники, научные статьи, методические пособия. Электронные книги, учебники, периодика, графика, справочная и техническая литература. На сайте представлено около 10.000 книг доступных для онлайн чтения. - более 50 полнотекстовых справочников и энциклопедий; - Древнерусская литература - летописи, жития святых, воинские повести древней Руси; - сведения иностранных писателей о средневековой России; - большой раздел репринтов книг, газет и журналов 19 века; - биографии и труды русских учёных и писателей; - классическая литература. Мемуары, дневники; - учебники и научные работы по 20 дисциплинам; - более 15.000 картин и художественных изображений.	https://bibliotekar.ru/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение.
Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение.

Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем,

в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- при наличии по дисциплине курсовой работы продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.