

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.03.2022 09:31:51
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd04411c17e051470

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
Института психологии и
педагогике по учебно-
методической работе
Плотникова М.В.



01.08. 2020

КОММУНИКАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ
Рабочая программа
для всех направлений подготовки
форма обучения очная, заочная

Шаймарданова Е.В., Андреева О. С. Коммуникативный тренинг. Рабочая программа для обучающихся всех направлений подготовки, форма обучения очная (заочная), Тюмень, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Коммуникативный тренинг [электронный ресурс] / Режим доступа: / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Цель курса «Коммуникативный тренинг» – социально-психологическая адаптация студентов, формирование навыков межличностной коммуникации индивидуально и в группах.

Это предполагает решение следующих задач:

1. Сформировать представление о различных подходах к проблеме эффективного межличностного общения.
2. Познакомить студентов с основными феноменами, свойствами и закономерностями общения.
3. С помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд коммуникативных навыков, необходимых как в межличностном, так и в профессиональном общении.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к разделу «Факультативные дисциплины».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ДУК-1: способностью к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях	Знает, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации
	Умеет грамотно решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации
ДУК-2: способностью к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Знает об индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации, в том числе о возможности их реализации в сложных ситуациях
	Умеет решать сложные жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием, социальной адаптацией в соответствии с требованиями современного общества

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2
	час	72	72
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		18	18
Лекции		0	0
Практические занятия		18	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

3. Система оценивания

3.1.

Максимальное количество баллов за весь модуль –100 баллов. Баллы выставляются за каждую учебную встречу, включая зачетную.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в коммуникативный тренинг. Общее представление об эффективном общении. Перцептивная сторона общения.	12	0	3	0	0

2.	Обретение личного опыта эффективного общения 1	12	0	3	0	0
3.	Общение как коммуникация. Структура и средства общения.	12	0	3	0	0
4.	Обретение личного опыта эффективного общения 2	12	0	3	0	0
5.	Общение как интеракция (взаимодействие). Контексты и роли в общении.	10	0	3	0	0
6.	Обретение личного опыта эффективного общения 3	10	0	3	0	0
7.	Консультация по дисциплине	2	0	0	0	2
8.	Зачет	2	0	0	0	2
	Итого (часов)	72	0	18	0	4

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. "Введение в коммуникативный тренинг. Общее представление об эффективном общении. Перцептивная сторона общения"

Житейский опыт общения. Феномены общения. Общение как искусство и как техника. Общение как базовый навык. Сферы психики (когнитивная, мотивационно-потребностная, операционально - техническая) и их задействованность в процессе общения. Структура общения: коммуникация, перцепция, интеракция. Перцептивная сторона общения (межличностное восприятие). Межличностное восприятие; анализ механизмов и эффектов межличностного восприятия. Схемы формирования впечатления о другом человеке. Эффекты восприятия. Механизмы межличностного восприятия.

2. "Обретение личного опыта эффективного общения 1"

Создание общего и индивидуального мотивационных полей потребности в общении. Построение карты межличностных отношений. Определение индивидуальных особенностей восприятия с точки зрения ведущего сенсорного канала. Восприятие себя в общении на примере учебной группы. Восприятие других в общении.

3. "Общение как коммуникация. Структура и средства общения "

Межличностная коммуникация как процесс обмена информацией между партнерами по общению. Анализ межличностной коммуникации. Этапы общения: потребность в общении; ориентировка в целях и ситуации общения; ориентировка в личности партнера; планирование содержания сообщения; выбор конкретных средств сообщения; восприятие и оценка реакции партнера (обратная связь); корректировка направления, стиля, методов общения. Структура коммуникативного акта. Основные этапы коммуникативного акта: замысел сообщения; кодирование информации; передача информации по каналам связи; расшифровка сообщения; понимание; обратная связь. Возможные искажения информации в процессах кодирования, передачи и декодирования.

Средства общения (инструментальная сторона общения). Речевые (вербальные) средства. Неречевые (невербальные) средства общения: паралингвистические (просодика); экстралингвистические; (опто)кинетические (оптико-кинетические); проксемические (пространство коммуникативного процесса); предметные контактные, тактильные действия; ольфакторные. Соотношение вербальных и невербальных средств общения в акте коммуникации.

4. "Обретение личного опыта эффективного общения 2"

Невербальные проявления эмоций. Невербальное взаимодействие. Межличностные роли. Проявление Эго - состояний в общении.

5. "Общение как интеракция (взаимодействие). Контексты и роли в общении "

Понятие "интеракция". Межличностное взаимодействие как динамика в общении. Специфически динамические характеристики взаимодействия (темп, паузы, инициатива, сценарий, а также их изменения). Согласования, необходимые для эффективного взаимодействия партнеров по общению. Взаимообусловленность роли и контекста. Понятие и виды ролей: социальные; групповые; межличностные; индивидуальные. Стандартные социально - ролевые предписания, индивидуальные ролевые предписания. Степень структурированности поведения в различных ситуациях и факторы, ее определяющие. Гибкость правил и норм общения в зависимости от особенностей ситуации.

6. "Обретение личного опыта эффективного общения 3"

Выбор партнеров по общению. Установление контакта. Способы присоединения. Личностные характеристики и их роль в процессе общения.

7. "Консультация по дисциплине"

Консультация студентов по вопросам курса

8. "Зачет"

Зачет выставляется по результатам посещения тренинга и выполнения всех промежуточных заданий

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Введение в коммуникативный тренинг. Общее представление об эффективном общении. Перцептивная сторона общения.	Выполнение практических заданий, чтение источников.
2.	Обретение личного опыта эффективного общения 1	Выполнение практических заданий, чтение источников.
3.	Общение как коммуникация. Структура и средства общения.	Выполнение практических заданий, чтение источников.
4.	Обретение личного опыта эффективного общения 2	Выполнение практических заданий, чтение источников.
5.	Общение как интеракция (взаимодействие). Контексты и роли в общении.	Выполнение практических заданий, чтение источников.

6.	Обретение личного опыта эффективного общения 3	Выполнение практических заданий, чтение источников.
7.	Консультация по дисциплине	Самостоятельное изучение заданного материала
8.	Зачет	Самостоятельное изучение заданного материала

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Зачет по дисциплине проводится в устной форме (обсуждение практических заданий).

Зачет студенты получают при следующих условиях: набрано не менее 61 балла за практические работы в течение семестра.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ДУК-1: способностью к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях	Знает, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации Умеет грамотно решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации	Групповая работа, взаимодействие.	Успешное выполнение группового задания; эффективность взаимодействия. Качественный анализ группового взаимодействия.
2.	ДУК-2: способностью к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной	Знает об индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации, в том числе о возможности их реализации в сложных ситуациях Умеет решать сложные	Устные ответы на занятиях, монологические высказывания студентов по изучаемым темам	Полнота ответов, связность речи; Детальный анализ собственных высказываний, выстраивание диалога, установление контакта.

	ответственности за свои поступки	жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием, социальной адаптацией в соответствии с требованиями современного общества		
--	----------------------------------	---	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Доценко, Е. Л. Психология общения : учебное пособие / Е. Л. Доценко. — Тюмень : ТюмГУ, 2011. — 296 с. — ISBN 978-5-400-00486-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109757> (дата обращения: 20.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Лебедева, Л. В. Социальная психология : учебное пособие / Л. В. Лебедева. — Тюмень : ТюмГУ, 2009. — 296 с. — ISBN 978-5-400-00167-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109928> (дата обращения: 20.05.2020)..

2. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 20.05.2020)

7.3 Интернет-ресурсы:

1. <https://icdlib.nspu.ru/> - МЭБ – межвузовская электронная библиотека
2. <http://diss.rsl.ru/> - Библиотека диссертаций РГБ
3. <http://cyberleninka.ru/> - Научная библиотека открытого доступа КиберЛенинка
4. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <http://e.lanbook.com> – Издательство «ЛАНЬ»
2. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система «znanium.com»
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБСИРBOOKS
4. <https://library.utmn.ru/> - Электронная библиотека ТюмГУ

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий, оснащенные компьютером и видеосистемой для демонстрации учебных материалов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
Института психологии и
педагогике по учебно-
методической работе
Плотникова М.В.



М.В.П.

2020

**СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕНИЕМ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа
для всех направлений подготовки
форма обучения очная, заочная

Шаймарданова Е.В., Андреева О. С. Социальная реабилитация обучающихся с ограничением жизнедеятельности. Рабочая программа для обучающихся по всем направлениям подготовки, форма обучения очная (заочная), Тюмень, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Социальная реабилитация обучающихся с ограничением жизнедеятельности [электронный ресурс] / Режим доступа: / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

С поступлением в вуз начинается новая эпоха в жизни человека. Процесс адаптации к вузу может сопровождаться отрицательными переживаниями, связанными с неподготовленностью к обучению в вузе, неумением осуществлять психологическое регулирование собственного поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычного, повседневного контроля со стороны педагогов и родителей, поиском оптимального режима труда и отдыха в новых условиях, налаживанием быта и самообслуживания (для иногородних). Для студентов важно найти свое место в новом коллективе, построить новые отношения с сокурсниками и преподавателями. Это может сопровождаться неудовлетворенностью молодого человека существующими формами общения, неумением понять и выразить свои переживания.

Цель курса «Социальная реабилитация обучающихся с ограничениями жизнедеятельности» – социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ, формирование навыков межличностной коммуникации индивидуально и в группах.

Это предполагает решение следующих задач:

1. Выработать режимы (способы) взаимодействия, направленные на поиск конструктивного продукта (творчество), взаимоподдержку.
2. Научиться определять собственные затруднения в планировании учебной и внеучебной студенческой деятельности искать пути и способы их преодоления.
3. Расширить спектр способов и стратегий конструктивного общения.
4. Ориентация студентов на достижение успеха, быструю адаптацию в условиях новизны.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к разделу «Факультативные дисциплины».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ДУК-1: способностью к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях	Знает, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации
	Умеет грамотно решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации
ДУК-2: способностью к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Знает об индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации, в том числе о возможности их реализации в сложных ситуациях
	Умеет решать сложные жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием, социальной адаптацией в соответствии с

	требованиями современного общества
--	------------------------------------

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2
	час	72	72
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		18	18
Лекции		0	0
Практические занятия		18	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

3. Система оценивания

3.1.

Максимальное количество баллов за весь модуль –100 баллов. Баллы выставляются за каждую учебную встречу, включая зачетную.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактн ой работы
			Лекции	Практич еские занятия	Лабораторн ые/ практическ ие занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Знакомство и включение участников в тренинговую работу. Тема «Я для себя».	12	0	3	0	0
2.	Сплочение группы. Тема	12	0	3	0	0

	«Я для себя»					
3.	Формирование режимов конструктивного взаимодействия в проблемных ситуациях. Тема «Я для других».	12	0	3	0	0
4.	Групповые роли. Тема «Я для других».	12	0	3	0	0
5.	Адаптация к условиям обучения в ВУЗе. Тема «Я для нас».	10	0	3	0	0
6.	Завершение работы. Тема «Я для нас».	10	0	3	0	0
7.	Консультация по дисциплине	2	0	0	0	2
8.	Зачет	2	0	0	0	2
	Итого (часов)	72	0	18	0	4

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. " Знакомство и включение участников в тренинговую работу. Тема «Я для себя»"

Знакомство участников. Ознакомление участников с понятием «тренинг». Введение правил работы в группе. Создание в группе рабочей атмосферы. Подготовка группы к работе по сплочению.

2. "Сплочение группы. Тема «Я для себя»"

Осознание необходимости развития сплоченности группы, адаптации к новым условиям учебной деятельности. Обсуждение индивидуальных и групповых целей работы. Упражнения на сплочение.

3. " Формирование режимов конструктивного взаимодействия в проблемных ситуациях. Тема «Я для других»"

Формирование командного духа. Поочередная активизация разных внутренних барьеров в групповом взаимодействии и поиск режимов совладания с выделенными барьерами. Упражнения на сплочение.

4. "Групповые роли. Тема «Я для других»"

Смена ролей в процессе коллективной творческой деятельности. Апробирование роли лидера. Упражнения на сплочение.

5. "Адаптация к условиям обучения в ВУЗе. Тема «Я для нас»"

Индивидуальные затруднения в планировании учебной и внеучебной студенческой деятельности. Ценности и смыслы в контексте учебной деятельности. Коллективный образ

идеального студента с выделением (указанием) ресурсов учебной коллективной и индивидуальной деятельности.

6. "Завершение работы. Тема «Я для нас»"

Итоговая рефлексия опыта.

7. "Консультация по дисциплине"

Консультация студентов по вопросам курса

8. "Зачет"

Зачет выставляется по результатам посещения тренинга и выполнения всех промежуточных заданий

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Знакомство и включение участников в трениговую работу. Тема «Я для себя».	Выполнение практических заданий, чтение источников.
2.	Сплочение группы. Тема «Я для себя»	Выполнение практических заданий, чтение источников.
3.	Формирование режимов конструктивного взаимодействия в проблемных ситуациях. Тема «Я для других».	Выполнение практических заданий, чтение источников.
4.	Групповые роли. Тема «Я для других».	Выполнение практических заданий, чтение источников.
5.	Адаптация к условиям обучения в ВУЗе. Тема «Я для нас».	Выполнение практических заданий, чтение источников.
6.	Завершение работы. Тема «Я для нас».	Выполнение практических заданий, чтение источников.
7.	Консультация по дисциплине	Самостоятельное изучение заданного материала
8.	Зачет	Самостоятельное изучение заданного материала

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Зачет по дисциплине проводится в устной форме (обсуждение практических заданий и эссе). Зачет студенты получают при следующих условиях: набрано не менее 61 балла за практические работы в течение семестра.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ДУК-1: способностью к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях	Знает, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации Умеет грамотно решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации	Групповая работа, взаимодействие.	Успешное выполнение группового задания; эффективность взаимодействия. Качественный анализ группового взаимодействия.
2.	ДУК-2: способностью к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Знает об индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации, в том числе о возможности их реализации в сложных ситуациях Умеет решать сложные жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием, социальной адаптацией в соответствии с требованиями современного общества	Устные ответы на занятиях, монологические высказывания студентов по изучаемым темам	Полнота ответов, связность речи; Детальный анализ собственных высказываний, выстраивание диалога, установление контакта.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Доценко, Е. Л. Психология общения : учебное пособие / Е. Л. Доценко. — Тюмень : ТюмГУ, 2011. — 296 с. — ISBN 978-5-400-00486-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109757> (дата обращения: 20.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Лебедева, Л. В. Социальная психология : учебное пособие / Л. В. Лебедева. — Тюмень : ТюмГУ, 2009. — 296 с. — ISBN 978-5-400-00167-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109928> (дата обращения: 20.05.2020)..

2. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 20.05.2020)

7.3 Интернет-ресурсы:

1. <https://icdlib.nspu.ru/> - МЭБ – межвузовская электронная библиотека
2. <http://diss.rsl.ru/> - Библиотека диссертаций РГБ
3. <http://cyberleninka.ru/> - Научная библиотека открытого доступа КиберЛенинка
4. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <http://e.lanbook.com> – Издательство «ЛАНЬ»
2. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система «znanium.com»
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPRBOOKS
4. <https://library.utmn.ru/> - Электронная библиотека ТюмГУ

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий, оснащенные компьютером и видеосистемой для демонстрации учебных материалов.