

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Методичні вказівки
для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня магістр

Київ 2023

УДК 796. 159.9:613.8
С70

Укладач Г.В. Іваннікова, канд. психол. наук

Рецензент О.М. Шамич, д-р психол. наук, проф.

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, д-р психол. наук, проф.

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,
протокол № 5 від “24” січня 2023 року.*

В авторській редакції.

Соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті / уклад.: Іваннікова Г.В. – Київ: Талком, 2023. – 31 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня магістр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА, 2023

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
Мета та завдання дисципліни	5
1. Характеристика навчальної дисципліни	5
2. Програмні результати навчання та компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни	6
3. Програма навчальної дисципліни	8
3.1 Змістовий модуль 1	9
3.2 Змістовий модуль 2	11
4. Структура навчальної дисципліни	17
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	19
5.1. Індивідуальна робота	22
6. Контроль за якістю навчання	24
6.1. Поточний контроль	25
6.2. Модульний контроль	22
6.3. Підсумковий контроль.....	25
6.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю.....	26
6.4. Умови допуску до підсумкового контролю	28
Література	29

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Соціально-психологічний тренінг – активний груповий метод, спрямований на удосконалення та розвиток установок, навичок та знань міжособистісного спілкування [1; 2; 13]. У тренінговій формі ефективно відбувається освоєння технік саморегуляції, подолання стресів, конструктивного реагування на проблеми, активізація творчого потенціалу. За допомогою тренінгових технологій вирішуються актуальні для спортсменів завдання згуртування, оптимізації внутрішньокмандної взаємодії, саморегуляції, здатності орієнтуватися у незвичайних ситуаціях тощо. Опанування теоретичних та методологічних основ соціально-психологічного тренінгу, знайомство з загальними теоретичними основами групової психологічної роботи, а також з різними видами тренінгових груп, підходами до вирішення різноманітних практичних завдань та інше.

Курс «Соціально-психологічного тренінгу у сфері фізичного виховання і спорту» передбачає засвоєння здобувачами вищої освіти основних положень та відомостей про роль і місце соціально-психологічного тренінгу в системі психологічної допомоги, розвитку особистісної та професійної компетентності людини. Вивчення основних тренінгових методів і принципів їх структурування та використання, опанування прийомами і засобами психологічного та психокорекційного впливу сприятиме формуванню загальної професійної культури та компетентності здобувачів, їх готовності до професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту.

Предметом дисципліни є вивчення соціально-психологічних механізмів соціально-психологічного тренінгу у сфері фізичного виховання і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті» тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Психологія», «Психологія спорту», «Психологія спілкування» та ін.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни – формування систематичних уявлень про зміст і методи соціально-психологічного тренінгу, вироблення на цій основі навичок рефлексії стосовно особливостей соціально-психологічного тренінгу, оволодіння технологіями і навичками тренінгової роботи в процесі підготовки професіоналів у сфері фізичного виховання і спорту.

Завдання дисципліни:

- формувати чітке уявлення про систему теоретичних понять, а саме: підходи, цілі, завдання, методи, технології соціально-психологічного тренінгу, а також з різними видами тренінгу та їх структурою;
- удосконалювати вміння та навички у сфері застосування активних методів у соціально-психологічному тренінгу;
- формувати у студентів професійні знання, уміння та навички проектування та успішної реалізації тренінгової діяльності;
- сприяти розвитку у студентів уміння застосовувати психологічні знання при організації власної поведінки.

Дисципліна «Соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті» для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “магістр” є вибірковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті» розрахована на студентів, які навчаються на 5 курсі за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” денної та заочної форми навчання.

Дисципліна розкриває теоретичні та методичні основи соціально-психологічного тренінгу; психологічні особливості тренінгової групи; процес тренінгу та особистісна динаміка учасників тренінгової групи; тренінгові методи та технології; особистісна та професійна підготовка ведучого тренінгової групи тощо.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 135 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (30 годин); практичних занять (30 годин); самостійної роботи (75 годин) – для

студентів *денної* форми навчання; лекцій (12 години); практичних занять (16 годин); самостійної роботи (105 годин) – для студентів *заочної* форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів – 4,5	Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		5-й	6-й
Загальна кількість годин - 135		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 4 самостійної роботи – 2-3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Магістр	30 год.	12 год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	16 год.
		Самостійна робота	
		75 год.	105 год.
		Вид контролю: залік	

2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Магістр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати задачі інноваційного та /або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов (табл. 2, 3).

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: теоретико-методологічні та практичні аспекти соціально-психологічного тренінгу у сфері фізичного виховання і спорту;

вміти: використовувати різноманітні активні методи групової роботи; використовувати активні методи навчання у конкретних професійних цілях; рефлексувати способи та результати своїх професійних дій.

Таблиця 2

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в
результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати задачі інноваційного та /або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК01	Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.
ЗК03	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
ЗК04	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК05	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК06	Здатність розробляти проекти та управляти ними.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК02	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту. Здатність розв'язувати проблеми психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту у нових або незнайомих середовищах, за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
СК05	
СК06	
СК09	

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються
в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН08	Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.
ПРН10	Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати магістри відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Курс соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті допоможе здобувачам вищої освіти засвоїти принципи та технології організації та проведення соціально-психологічних тренінгів, закономірності та динаміку групової активності під час тренінгів а також оволодіти основами тренерської діяльності та навичками вдосконалення майстерності проведення соціально-психологічних тренінгів у сфері фізичного виховання і спорті. Знання з вивченої дисципліни допоможуть здобувачам вищої освіти розкрити свій особистий потенціал, підвищити знання щодо організації та процедури проведення соціально-психологічного тренінгу, опрацювати різні методологічні підходи щодо вивчення механізмів функціонування психіки спортсменів в умовах групової взаємодії, регуляції та саморегуляції.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

Основна дидактична *мета* практичного заняття – розширення, поглиблення й деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях та в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

3.1. Змістовий модуль 1.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу (СПТ).

Лекція 1-2. *Сутність та загальна характеристика СПТ.*

Історичні передумови виникнення СПТ. Основні парадигми СПТ (дресури, репетиторства, наставництва, розвитку суб'єктності). Загальні уявлення про СПТ. Переваги та недоліки групового методу психологічної роботи. Форми СПТ. Загальні цілі СПТ. Завдання СПТ.

Лекція 3. *Структурні характеристики СПТ.*

Принципи СПТ. Класифікація психологічного тренінгу. Етапи тренінгової роботи.

Лекція 4. *Груподинамічні процеси в СПТ.*

Основні стадії розвитку тренінгової групи. Згуртованість та напруження в тренінговій групі. Групова динаміка. Проблема лідерства в тренінговій групі.

Лекція 5. *Роль ведучого в тренінгу.*

Завдання та функції ведучого тренінгу. Ролі ведучого групи. Види діяльності ведучого групи. Стили ведення групи. Професійні вимоги до тренера. Робота тренерів у парі (ко-тренери). Професійна підготовка тренера.

Лекція 6-7. *Критерії ефективності і ефекти СПТ.*

Проблеми ефективності СПТ. Чотири групи критеріїв за Д. Кіркпатріком. Ефекти СПТ: моніторинг успішності, система експрес аналізу. Основні показники ефективності СПТ. Післятренінговий супровід.

Практичне заняття 1. *Сутність та загальна характеристика СПТ.*

Мета: поглиблення та уточнення знань, щодо загального уявлення про СПТ; мети й основних завдань СПТ. Відпрацювання навичок та прийомів проведення тренінгових вправ на знайомства учасників групи.

Питання для обговорення:

1. Загальне уявлення про СПТ. Основні напрями розвитку групових методів психологічної роботи.
2. Мета й основні завдання СПТ.
3. Тренінгові вправи, які дають уявлення про процедуру фази знайомства-самопрезентацію, очікування (самостійний підбір, складання вправ для програми).

Практичне заняття 2. *Структурні характеристики СПТ.*

Мета: закріпити та поглибити знання студентів з різновидів психологічного тренінгу; етапів та принципів тренінгової роботи. Відпрацювання навичок та прийомів проведення тренінгових вправ, які спрямовані на підвищення мотивації учасників до роботи тренінгової групи.

Питання для обговорення:

1. Принципи і правила роботи тренінгових груп.
2. Класифікація психологічного тренінгу.

3. Етапи тренінгової роботи.

4. Тренінгові вправи з мотивування учасників на групову роботу (самостійний підбір, складання вправ для програми).

Практичне заняття 3. Груподинамічні процеси в СПТ.

Мета: сформувати чітке уявлення про основні груподинамічні процеси в СПТ. Відпрацювання навичок та прийомів проведення тренінгових вправ групової згуртованості.

Питання для обговорення:

1. Основні стадії розвитку тренінгової групи.
2. Поняття групової динаміки. Вправи на підвищення групової динаміки. Особистісна динаміка учасників тренінгової групи на кожній стадії розвитку групи.
3. Групова згуртованість і синергія в тренінгу, її ознаки та методи формування. Вправи на розвиток групової згуртованості, подолання опору, конфліктів в групі.
4. Опір роботи у групі та його форми (мовчання і пасивність, поради учасників, втішання, поведінка «монополіста», залежність, демонстрація моральної переваги, задавання питань, інтелектуалізація, пошуки «крайнього»). Характеристика напруження в тренінговій групі. Причини конфліктів.

Практичне заняття 4. Роль ведучого в тренінгу.

Мета: сформувати чітке уявлення про основні завдання, функції, ролі та види діяльності ведучого групи; про основні стилі ведення групи; про особистісні та професійні вимоги до тренера. Відпрацювання навичок та прийомів проведення тренінгових вправ на розвиток комунікативних, організаторських, лідерських здібностей та навичок цілепокладання ведучого тренінгової групи.

Питання для обговорення:

1. Завдання та функції ведучого тренінгу. Ролі ведучого групи.
2. Види діяльності ведучого групи. Стилi ведення групи.
3. Професійні вимоги до тренера. Робота тренерів у парі (ко-тренери). Професійна підготовка тренера. Інтервізійні та супервізійні форми роботи в підготовці та діяльності тренерів.
4. Тренінгові вправи, які спрямовані на формування та розвиток комунікативних, організаторських, лідерських здібностей та навичок цілепокладання ведучого тренінгової групи.

Практичне заняття 5. Критерії ефективності і ефекти СПТ.

Мета: сформувати чітке уявлення про критерії ефективності та універсальні тренінгові ефекти СПТ; про особливості післятренінгового супроводу. Закріпити відомі способи дій для вивчення оцінки ефективності тренінгу, а саме суб'єктивних оцінок учасників за допомогою апробованих методик (опитування учасників, спостереження за учасниками, анкети ефективності, експертна оцінка замовника та ін.).

Питання для обговорення:

1. Методи оцінки ефективності тренінгу (опитування, анкетування та інші).
2. Критерії оцінки тренінгових програм (модель системної оцінки ефективності тренінгів Д. Киркпатріка та інші моделі оцінки тренінгів)
3. Універсальні тренінгові ефекти.
4. Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності тренінгу. Показники неефективності психологічного тренінгу.
5. Післятренінговий супровід.
6. Тестові методи, які використовуються з метою оцінки ефективності тренінгу, а саме: спостереження (самостійне створення таблиці); опитування (проводиться у формі інтерв'ю, групового обговорення, дискусії); колаж; самостійний підбір тестів для дослідження того психічного явища на яке спрямовано ваш тренінг.

Змістовий модуль 2. Методи та технології тренінгової роботи.

Лекція 8. Загальна характеристика тренінгових методів.

Дискусійні методи. Ігрові методи. Методи засновані на не вербальній активності учасників (проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і танцювальної терапії).

Лекція 9. Загальна характеристика тренінгових технологій.

Технологія рольової гри. Технологія модерації. Технологія шерінгу. Технологія зворотнього зв'язку в тренінгу, організація рефлексії.

Лекція 10-11. Технологія створення тренінгових програм.

Планування тренінгу та розробка тренінгової програми. Дев'ятикрокова модель підготовки до тренінгу. Мета і умови проведення тренінгу. Основні вимоги до організації психологічних тренінгів. Опис програми СПТ. Психологічна матриця тренінгу. Прийоми створення тренінгових технік. Алгоритм конструювання тренінгу. Критерії класифікації тренінгових вправ СПТ.

Лекція 12-13. Особливості різних напрямів СПТ у сфері фізичного виховання і спорту (ФВіС).

Можливості використання СПТ як однієї з областей застосування активних групових методів у ФВіС. Тренінг особистісного зростання. Мотиваційний тренінг. Комунікативний тренінг. Тренінг командоутворення. Поведінкові тренінги (тренінг асертивності, тренінг підвищення впевненості в собі, тренінг самостверження, тренінг стресостійкості та ін.).

Лекція 14-15. Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.

Застосування СПТ щодо профілактики та психокорекції симптомів професійного вигорання у ФВіС, застосування СПТ щодо профілактики емоційної стійкості та нервово-психічної стійкості у ФВіС, використання у СПТ арт-терапії як методу кризової інтервенції, використання у СПТ елементів позитивного мислення.

Практичне заняття 6. Загальна характеристика тренінгових методів.

Мета: Засвоїти знання та вміння самостійно використовувати загальні тренінгові методи; відпрацювати навички та прийоми практичного застосування методів активного навчання в тренінгу.

Питання для обговорення:

1. Дискусійні методи та її види в тренінговій роботі.
2. Ігровий метод в тренінгу та його види.
3. Характеристика методів заснованих на не вербальній активності учасників.
4. Відпрацювання практичних навичок з використанням групової дискусії, методів тілесної і танцювальної терапії, проектний малюнок, психогімнастичних вправ та ігрових технік в тренінгу.

Практичне заняття 7. Загальна характеристика тренінгових технологій.

Мета: сформулювати чітке уявлення про загальні тренінгові технології, які застосовуються в соціально-психологічному тренінгу. Відпрацювати навички та прийоми практичного застосування тренінгових технологій в тренінговій групі.

Питання для обговорення:

1. Технологія рольової гри: види, структура, особливості проведення.
2. Технологія модерації: методи і техніки модерації, алгоритм проведення.
3. Технологія шерінгу: види шерінгу та специфіка проведення різних видів шерінгу.
4. Технологія зворотнього зв'язку в тренінгу: його види та особливості надання зворотнього зв'язку в тренінгу. Рефлексія та її розвиток під час тренінгу.

Практичне заняття 8. Технологія створення тренінгових програм.

Мета: сформулювати навички в техніці алгоритму створення тренінгових програм.

Питання для обговорення:

1. Планування тренінгу та розробка тренінгової програми. Дев'ятикрокова модель підготовки до тренінгу.
2. Мета і умови проведення тренінгу. Основні вимоги до організації психологічних тренінгів. Опис програми СПТ. Психологічна матриця тренінгу. Прийоми створення тренінгових технік.
3. Алгоритм конструювання тренінгу. Критерії класифікації тренінгових вправ СПТ.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу за схемою: назва теми тренінгу; мета і завдання тренінгу; кількість годин; очікуванні результати (учасники будуть знати; учасники будуть вміти); організаційні питання проведення тренінгу (чисельний склад групи, композиція групи за соціально-

демографічними параметрами (стать, вік, освітній ценз, соціальний статус тощо); необхідне забезпечення (кімната, меблі, техніка, засоби тощо) та матеріали (друковані, канцелярські, для творчості, роздаткові тощо); хід проведення (загальна структура тренінгу: кількість модулів (блоків) і їх тривалість) (див. зразок 1).

Зразок 1.

Структура блоків тренінгової програми

І Блок – (Назва...)

№	Метод, вид активності	Зміст занять	Орієнтовна тривалість
Вступне заняття			
1.	Інтерактивна презентація; Вступ	Вступне слово ведучого тренера. Ознайомлення учасників з метою, завданнями та очікуваними результатами тренінгу та блоку 1.	10 хв.
2.			
Заняття 1			
3.	Вправа «Знайомство» (Пузіков, 2007, с.80)	<i>Мета</i> – здійснити первинне знайомство учасників групи між собою та з тренером. <i>Мета для учасників:</i> дізнатися імена один одного та отримати перше уявлення про особистісні якості кожного. <i>Опис проведення вправи.</i> Ведучий починає вправу, називає своє ім'я, та 2-3 характеристики особистості. Учасники по черзі презентують себе в групі. <i>Обговорення після вправи.</i> Ведучий формулює запитання до групи: Хто і що відчуває після вправи?.... т.д. (5-6 питань). <i>Вправа завершується</i> виготовленням бейджиків з іменами учасників. Де учасники їх прикрашають вигаданими гербами, символами, девізами ін.	20 хв.
4.			

Практичне заняття 9. Особливості різних напрямів СПТ у сфері ФВіС.

Мета: поглиблення та уточнення знань з вивченням особливостей різних напрямів СПТ у сфері ФВіС. Виробляти навички професійної діяльності, що спрямовані на розвиток навиків самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних та професійних умінь у сфері ФВіС.

Питання для обговорення:

1. Можливості впровадження СПТ як однієї з областей застосування активних групових методів у ФВіС.
2. Тренінг особистісного зростання (вправи на розвиток самопізнання, навичок соціальної перцепції, усвідомлення сенсів, розвиток стратегії особистісного розвитку спортсменів тощо)
3. Мотиваційний тренінг (вправи на розвиток внутрішньої мотивації, психологічного благополуччя, формування вольового зусилля, самоповаги та цілеутворюючих мотивів, рівня домагань, психологічної стійкості спортсменів до уникнення невдач та досягнення успіхів тощо).
4. Комунікативний тренінг (вправи на розвиток лідерських якостей, комунікативних навичок (слухання, діалогова взаємодія, монолог, передача інформації, формулювання запитань, аргументація, контраргументація)). Тренінг командування (вправи на розвиток навичок і умінь формувати команду, працювати в команді тощо).
5. Поведінкові тренінги (вправи на розвиток навичок саморегуляції, усунення стресу, напруження та його негативних проявів, відпрацювання деяких професійних якостей, збереження професійного здоров'я та працездатності спортсмена та ін.).

Практичне заняття 10. Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.

Мета: сформувати практичні навички та вміння застосування СПТ щодо професійної підготовки фахівців різних сфер діяльності галузі фізичного виховання і спорту.

Питання для обговорення:

1. Застосування СПТ щодо профілактики та психокорекції симптомів професійного вигорання у ФВіС (тренінгові вправи, які спрямовані на розвиток релаксації (розслаблення) – прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, самонавіяння, медитація; підтримка стабільних партнерських, соціальних стосунків; фрустраційна профілактика (зменшення неправдивих очікувань тощо).
2. Застосування СПТ щодо профілактики емоційної стійкості та нервово-психічної стійкості у ФВіС (тренінгові вправи, які спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції; аутотренінг).

3. Використання у СПТ арт-терапії як методу кризової інтервенції (графічні методи та тренінгові вправи які спрямовані на гармонізацію особистості через розвиток здатності до самовираження і самопізнання).
4. Використання у СПТ елементів позитивного мислення (практичне використання спеціальних технік: аналітичні техніки; асоціативні техніки; емоційні техніки; навички креативності тощо).

Практичне заняття 11. Практичні аспекти соціально-психологічного тренінгу (СПТ).

Мета: закріпити навички, прийоми проведення тренінгових вправ на практиці.

Питання для обговорення:

1. Вправи для розвитку впевненості у собі (самостійно підібрати тренінгові вправи).
2. Вправи для розвитку вербальних і невербальних комунікативних здібностей (самостійно підібрати тренінгові вправи).
3. Вправи завершальної частини тренінгу (самостійно підібрати тренінгові вправи).

Практичне заняття 12. Опрацювання тренінгових вправ.

Мета: відпрацювати навички, прийоми проведення тренінгових вправ на практиці.

Питання для обговорення:

1. Вправи на попередження конфліктів як засіб діагностики групи (самостійно підібрати тренінгові вправи).
2. Вправи на встановлення контакту, сприймання й розуміння емоційного стану (самостійно підібрати тренінгові вправи).
3. Особливості використання відеозйомки тренінгової роботи.

Практичне заняття 13. Опрацювання тренінгових вправ.

Мета: відпрацювати навички, прийоми проведення тренінгових вправ на практиці.

Питання для обговорення:

1. Рухливі вправи і їх використання у тренінгу. Мета проведення рухливих вправ (самостійно підібрати тренінгові вправи).
2. Вправи на швидкий відпочинок, розслаблення та відновлення працездатності. Тілесно-орієнтовані вправи (самостійно підібрати тренінгові вправи).

Практичне заняття 14. Формування та реалізація тренінгових міні-програм різного спрямування.

Мета: сформувати навички в техніці розробки та проведення власних тренінгових міні-програм різного спрямування.

Питання для обговорення:

1. Отримання досвіду тренерської роботи. Презентація та апробація

здобувачами власних тренінгових міні-програм при супервізії викладача.

2. Відпрацювання навичок та прийомів проведення тренінгових вправ в групі.

Практичне заняття 15. *Опрацювання вмінь роботи з групою.*

Мета: набути практичних навичок щодо проведення власних тренінгових міні-програм різного спрямування; відпрацювати практичні навички роботи тренера.

Питання для обговорення:

1. Отримання досвіду тренерської роботи. Презентація та апробація здобувачами власних тренінгових міні-програм при супервізії викладача.
2. Опрацювання тренінгових вправ.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 4

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу (СПТ).

Теми лекцій/практичних занять	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Лекція 1-2. Сутність та загальна характеристика СПТ.		4			3,5		2			6
Лекція 3. Структурні характеристики СПТ.		2			3					5
Лекція 4. Груподинамічні процеси в СПТ.		2			3		2			5
Лекція 5. Роль ведучого в тренінгу.		2			3					5
Лекція 6-7. Критерії ефективності і ефекти СПТ.		4			6		2			5
Практичне заняття 1. Сутність та загальна характеристика СПТ.			2		3,5			2		5
Практичне заняття 2. Структурні характеристики СПТ.			2		3,5					5
Практичне заняття 3. Груподинамічні процеси в СПТ.			2		3			2		5
Практичне заняття 4. Роль ведучого в тренінгу.			2		3					5
Практичне заняття 5. Критерії ефективності і ефекти СПТ.			2		6			2		6
Усього годин	61,5	14	10		37,5	64	6	6		52

Таблиця 5

Змістовий модуль 2. Методи та технології тренінгової роботи.

Теми лекцій/практичних занять	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Лекція 8. Загальна характеристика тренінгових методів.		2			3		2			3
Лекція 9. Загальна характеристика тренінгових технологій.		2			3					3
Лекція 10-11. Технологія створення тренінгових програм.		4			3		2			4
Лекція 12-13. Особливості різних напрямів СПТ у сфері фізичного виховання і спорту (ФВіС).		4			3		2			4
Лекція 14-15. Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.		4			3					4
Практичне заняття 6. Загальна характеристика тренінгових методів.			2		3			2		4
Практичне заняття 7. Загальна характеристика тренінгових технологій.			2		3					4
Практичне заняття 8. Технологія створення тренінгових програм.			2		2			2		3
Практичне заняття 9. Особливості різних напрямів СПТ у сфері ФВіС.			2		2			2		3
Практичне заняття 10. Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.			2		2					4
Практичне заняття 11. Практичні аспекти соціально-психологічного тренінгу (СПТ).			2		2,5			2		4
Практичне заняття 12. Опрацювання тренінгових вправ.			2		2					3
Практичне заняття 13. Опрацювання тренінгових вправ.			2		2			2		3
Практичне заняття 14. Формування та реалізація тренінгових міні-програм різного спрямування.			2		2					4
Практичне заняття 15. Опрацювання вмінь роботи з групою.			2		2					3
Усього годин	73,5	16	20		37,5	69	6	10		53

5. ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

1. опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
2. самостійне проведення тренінгових технологій на практичних заняттях – 0,5 год. на 2 год. практичного;
3. опрацювання окремих тем робочої програми, які не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу - таблиця 6;
4. підготовка індивідуального завдання, реферату/презентації – 6-8 годин;
5. підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 години;
6. підготовка до заліку – 10-20 годин.

Таблиця 6

Перелік завдань для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
1.	Особливості використання ігрових методів у груповому соціально-психологічному тренінгу.	2	2
2.	Особливості використання у соціально-психологічному тренінгу арт-терапії як методу кризової інтервенції.	2	2
3.	Особливості використання психодрами в соціально-психологічному тренінгу, її ключові поняття (спонтанність, ситуація, катарсис, інсайт) і елементи (сцена, протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», публіка).	2	2
4.	Особливості використання методів невербальної активності в соціально-психологічному тренінгу: проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і танцювальної терапії.	2	2
5.	Особливості використання деролінгу, шерінгу і де-брифінгу в роботі соціально-психологічного тренінгу.	2	2
6.	Розвиток комунікативної компетентності у соціально-психологічному тренінгу.	2	2
7.	Елементи тілесно-орієнтованої терапії в соціально-психологічному тренінгу.	2	2
8.	Особливості використання маніпулятивних способів впливу в соціально-психологічному тренінгу.	2	2

9.	Чинники групового тренінгу: отримання і надання підтримки, саморозкриття, зворотний зв'язок. Саморозкриття: зміст, параметри і функції.	2	2
10.	Особливості використання групових технік у соціально-психологічному тренінгу.	2	2
11.	11.Різновиди тренінгових груп: «групи зустрічей», «Т-групи», «групи соціально-психологічного тренінгу поведінки»	2	2
12.	Загальна характеристика дискусійних методів соціально-психологічного навчання: цілі та завдання, етапи та фази групової дискусії.	2	2
13.	Тренінги навичок та вмінь. Сфери застосування тренінгів навичок та вмінь, особливості проведення.	2	2
14.	Визначення потреб тренінгової групи.	2	2
15.	Характеристика особистості групового тренера. Основні вимоги до ведучого групи соціально-психологічного тренінгу.	2	2
16.	Методичні особливості проведення групового соціально-психологічного тренінгу	2	2
17.	Конструювання та підготовка тренінгу.	2	2
18.	Соціально-психологічний тренінг як ефективний засіб цілеспрямованого формування впевненості у собі в юних спортсменів.	2	2
19.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування конструктивних реакцій на успіхи та невдачі у спортсменів	2	2
20.	Соціально-психологічний тренінг життєвих та професійних умінь: цілі, завдання, особливості проведення; основні психологічні результати та ефекти.	2	2
21.	Можливості використання соціально-психологічного тренінгу у фізичному вихованні і спорті.	2	2
22.	Розвиток когнітивних процесів гравців групових видів спорту за допомогою соціально-психологічного тренінгу.	2	2
23.	Формування почуття часу у спортсменів за допомогою соціально-психологічного тренінгу.	2	2
24.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування навичок прогнозування поведінкових актів (антиципації) у командних видах спорту.	2	2
25.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування особливостей мотиваційно-особистісної сфери спортсменів різних видів спорту.	2	2
26.	Розвиток навичок довільної уваги та концентрації спортсменів за допомогою соціально-психологічного тренінгу.	2	2
27.	Підвищення стресостійкості спортсменів за допомогою соціально-психологічного тренінгу.	2	2

28.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування внутрішнього діалогу та успішності у спортивній діяльності.	2	2
29.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування емоційно-вольової стійкості спортсменів.	2	2
30.	Соціально-психологічний тренінг як ефективний засіб профілактики конфліктних ситуацій у спорті.	2	2
31.	Наведіть варіанти вправ на формування навичок саморегуляції.	1	1
32.	Наведіть варіанти вправ направлених на підвищення групової згуртованості.	1	1
33.	Наведіть варіанти вправ на формування навичок впевненої поведінки.	1	1
34.	Наведіть варіанти використання технік арт-терапії для формування навичок самопрезентації.	1	1
35.	Наведіть варіанти вправ на формування навичок саморозкриття, самопрезентації.	1	1
36.	Ви проводите СПТ ефективного спілкування - наведіть варіанти знайомства учасників тренінгу.	1	2
37.	У Вас на СПТ спортсмени різних видів спорту - наведіть варіанти знайомства.	1	2
38.	Ви проводите тренінг ефективного спілкування - наведіть варіанти вправ для формування навичок впевненої поведінки.	1	2
39.	У Вас тренінг командоутворення - наведіть варіанти вправ на формування умінь створювати команду, працювати в команді.	1	2
40.	У Вас на тренінгу група в 30 осіб - наведіть варіанти проведення вправ на знайомства.	1	2
41.	У Вас на тренінг була заявлена група в 12 осіб, але зараз прийшло лише сім - наведіть варіанти ваших дій та знайомства.	0,5	2
42.	Вас на тренінгу учасники висловлюють невдоволення програмою тренінгу – наведіть варіанти дій тренера.	0,5	2
43.	У Вас на тренінгу учасники відчують перевтому – наведіть варіанти дій тренера.	0,5	2
44.	У Вас на тренінгу виник конфлікт між учасниками – наведіть варіанти дій тренера.	0,5	2
45.	У Вас на тренінгу учасники згуртувалися проти одного учасника – наведіть варіанти дій тренера.	0,5	2
46.	Ви проводите мотиваційний тренінг для спортсменів - наведіть варіанти вправ для формування мотивації досягнення успіху, самостійності в плануванні спортивних цілей, активізації потреби в самовдосконаленні, самоствердженні, самовираженні.	0,5	2
47.	Ви проводите тренінг особистісного зростання - наведіть варіанти вправ на знайомство – наведіть варіанти дій	0,5	2

	тренера.		
48.	У Вас на тренінгу учасник не бажає виконувати вправу – наведіть варіанти дій тренера.	0,5	2
49.	Ви проводите поведінковий тренінг - наведіть варіанти вправ для швидкого відпочинку, розслаблення та відновлення працездатності.	0,5	2
50.	Ви проводите тренінг особистісного зростання - наведіть варіанти вправ для формування навичок рефлексії.	0,5	2
Усього годин– денна/заочна		75	105

5.1. Індивідуальна робота

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 6 представлені теми для індивідуального завдання. У таблиці 7 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

6. КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ НАВЧАННЯ

6.1. Поточний контроль

Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- тестові завдання;
- участь в обговоренні проблеми, дискусія;
- аналіз конкретних ситуацій (поданих у вигляді усного, текстового або графічного матеріалу);
- ділові ігри (кейс-методи);
- презентації результатів роботи; письмові завдання (тести, кейси-задачі, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж практичного, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

6.2. Модульний контроль

Модульний контроль по дисципліні представлений у вигляді *тестової контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення *тестової* контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для тестової контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою тестової контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 6-7), якщо студент з поважних причин, надає підтвердження, що не зміг виконати контрольну тестову роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях: розподіл балів за результатами навчання (табл. 8); шкала оцінювання за результатами модульного контролю (табл. 9).

Таблиця 8.

Розподіл балів за результатами вивчення дисципліни

Поточний контроль		Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі			
1	2		
45	45	10	100

6.3. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль здійснюється під час проведення або екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю.

Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно структури кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 9). Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у табл. 10.

Таблиця 9

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 10

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

6.3.1. Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю:

1. Історичні передумови виникнення соціально-психологічного тренінгу.
2. Місце соціально-психологічного тренінгу у контексті групової психотерапії, психокорекції та активного навчання.
3. Поняття соціально-психологічного тренінгу та його основні парадигми.
4. Загальні цілі та завдання соціально-психологічного тренінгу.
5. Методи й форми роботи соціально-психологічного тренінгу.
6. Основні принципи роботи тренінгової групи.
7. Основні труднощі проведення соціально-психологічного тренінгу.
8. Критерії класифікації тренінгових груп.
9. Етапи тренінгової роботи.
10. Групова згуртованість як динамічний аспект тренінгової групи.
11. Основні стадії розвитку тренінгової групи.
12. Умови комплектування групи соціально-психологічного тренінгу.
13. Ролі та функції ведучого групи соціально-психологічного тренінгу.
14. Основні вимоги до ведучого групи соціально-психологічного тренінгу.
15. Найбільш поширені помилки ведучого групи соціально-психологічного тренінгу.
16. Робота тренерів у парі (ко-тренери).
17. Інтервізійні та супервізійні форми роботи в підготовці та діяльності тренерів.
18. Проблема ефективності соціально-психологічного тренінгу.
19. Ефекти соціально-психологічного тренінгу.
20. Основні детермінанти успішності тренінгу.
21. Післятренінговий супровід.
22. Групова дискусія як форма роботи у соціально-психологічному тренінгу.
23. Характеристика методів заснованих на не вербальній активності учасників у соціально-психологічному тренінгу.
24. Загальна характеристика ігрових методів у соціально-психологічному тренінгу.
25. Рольові ігри як технологія роботи у соціально-психологічному тренінгу.
26. Модерація як ефективна технологія взаємодії в тренінговій групі.
27. Технологія шерінгу: види шерінгу та їх ознаки. Особливості проведення шерінгу на соціально-психологічному тренінгу.
28. Психогімнастика в тренінгу (технологія проведення).
29. Поняття та роль «зворотнього зв'язку» у тренінговому процесі. Організація рефлексії.
30. Особливості планування тренінгу та розробка тренінгової програми.
31. Характеристика дев'ятикрокової моделі підготовки до тренінгу.
32. Основні вимоги до організації психологічних тренінгів. Мета і умови проведення тренінгу.
33. Загальна характеристика ключових стадій розробки тренінгової програми.
34. Критерії класифікації тренінгових вправ у соціально-психологічному тренінгу.
35. Можливості використання соціально-психологічного тренінгу як активної форми навчання у фізичному вихованні і спорті.
36. Тренінг особистісного зростання як метод розвитку самосвідомості та

самовдосконалення спортсменів.

37. Мотиваційний тренінг як метод розвитку актуальних потреб і мотивів учасників в особистісній та професійній самореалізації.
38. Комунікативний тренінг як метод розвитку комунікативних навичок. Основні положення.
39. Поведінкові тренінги. Основні положення.
40. Наведіть приклади тренінгових вправ, які спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції; аутотренінг.
41. Наведіть приклади тренінгових вправ, які спрямовані на розвиток навичок і умінь формувати команду, працювати в команді.
42. Наведіть приклади тренінгових вправ, які спрямовані на розвиток впевненості у собі.
43. Наведіть приклади тренінгових вправ для фази знайомства-самопрезентації.
44. Наведіть приклади тренінгових вправ для завершальної частини соціально-психологічного тренінгу.
45. Наведіть приклади тренінгових вправ, які спрямовані на встановлення контакту, сприймання й розуміння емоційного стану.
46. Наведіть приклади тренінгових вправ, які спрямовані на попередження конфліктних ситуацій.
47. Наведіть приклади рухливих вправ і охарактеризуйте їх використання у тренінгу. Мета проведення рухливих вправ.
48. Наведіть приклади релаксаційних вправ які спрямовані на швидкий відпочинок, розслаблення та відновлення працездатності.
49. Використання арт-терапевтичних технік в соціально-психологічних тренінгах.
50. Використання у соціально-психологічних тренінгах елементів позитивного мислення.

6.4. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту (Здобувачу), який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

ЛІТЕРАТУРА

Основна

Навчальні посібники:

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. 2016. 165 с.
2. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція. Навчальний посібник. Черемош. Вижниця, 2015. 180 с.
3. Демчинський О.В. Фасилітування роботи у малих групах. Практичний посібник для тренерів. К., ФОП. 2017. 32 с
4. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування: пер. з англ. В. Хомика. К. Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
5. Долинська Л. В. Темрук О.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ. Марич, 2010. 128 с.
6. Лук'янчук Н.В., Савченко Ю.Ю. Програми з соціально-комунікативного розвитку учнів. Посібник. К., 2013. 130 с.
7. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ. МАУП,. 2004. 192 с.
8. Слободянюк І.А. Тренінг партнерського спілкування. Київ: Навчально-методичний центр. «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2010. 48с.
9. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. Київ, центр учбової літератури, 2014. 250 с.
10. Духневич В. М. Прикладні питання технології підготовки та проведення когнітивно орієнтованих тренінгів спілкування. Київ. Міленіум, 2014. 84 с.
11. Милютіна К. Л. Разноцветные зеркала: психологические упражнения (издание второе, дополненное): навч. посіб. Ніжин : ТОВ видавництво «Аспектполіграф», 2014. 248 с.
12. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків. ОВС, 2007. 271 с.

Методичні роботи:

13. Данілович Н.В., Левчук С.С., Несторук Н.О., Хронюк І Є., Ярова Т.В. Технологія організації та проведення тренінгу: навчально-методичний посібник. Сквіра Джерело, 2010. С.64.
14. Курилюк С.І. Психологічні особливості тренінгу дзюдодістів на початковому етапі діяльності. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Івано – Франківськ, 2008. 19 с
15. Сохань Л.В., Головаха Е.И. Психология жизненного успеха. Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций. Київ, 1995. 125 с.

Нормативна та законодавча база:

- 16.15. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)

- <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
- 17.16. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
- Інформаційні ресурси:*
- 18.Тренінг. Як проводити тренінги. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SmidSUhS720>
- 19.Тренінг. Знайомство. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HgKxPgFC2WA>
- 20.Тренінг формування комунікативних навичок дітей шкільного віку
- 21.URL: <https://www.youtube.com/watch?v=aFHUJHgaNZk>
- 22.Тренінг. Ефективні інструменти комунікаційної кампанії на
- 23.Соціально важливі теми. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qArBxCY9GB4>
- 24.Тренінг. Стратегії психологічної стійкості. Подолання стресу при триваючій загрозі. URL: https://www.youtube.com/watch?v=0m4D7EZH_Xg
- 25.Групова динаміка і її роль у процесі тренінгової роботи. URL: https://pidru4niki.com/90428/sotsiologiya/grupova_dinamika_rol_protsesti_treningovoyi_roboti
- 26.Соціально психологічний тренінг і маніпуляція. Балахтар В.В. Укр. URL:https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialnopsihologichniy_t_rning_i_manipulyatsiya
- 27.Я хочу бути тренером. Укр URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153580487.pdf>
- 28.Типи тренінгу. Презентація. Англ URL: <https://www.slideshare.net/tanujpoddar/types-of-training>
- 29.Методи тренінгової роботи. Презентація. Укр. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-metoditreningovo-roboti-175757.html>
- 30.<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
- 31.<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
- 32.<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
- Додаткова**
33. Андросович К. А. Соціальна адаптація першокурсників. Програма тренінгових занять. ІОД, 2014. 84 с.
34. Милютіна К.Л., Лучинкіна А.И. Игровые технологии. Ніжин. ТОВ видавництва «Аспект-поліграф», 2015. 266 с.
35. Нежинська О.О., Тименко В.М. Основи коучингу. Навчальний посібник. Київ ; Харків. ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
36. Строяновская Е.В. Тренинг эффективного решения психологических проблем (руководство для психологов, работающих с инвалидами). К. «Вива-принт». 2003. С. 94.

Навчально-методичне видання

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Методичні вказівки
для студентів
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня магістр

Укладач Іваннікова Ганна Василівна

Комп’ютерне верстання