

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту
«Затверджую»

Шифр
Спеціальності
017

Назва спеціальності,
освітньої програми
Фізична культура і
спорт

Сторінка 1 з 6

Завідувач кафедри
Шамич О.М.

« 31 » травня 2023 р.

Розробник силабуса
Іваннікова Г.В.



СИЛАБУС

Соціально-психологічний тренінг у ФВіС

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: _____
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: Магістр
4) Форма навчання: <u>денна, заочна</u> , дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 Фізична культура і спорт. Фізичне виховання і психологія спорту
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: II
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) (к.психол.н. Іваннікова Г.В., кафедра фізичного виховання і спорту ivannikova.a.v@gmail.com , 0678842288)
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): психологія, психологія спорту, психологія спілкування та ін..
14) Мета курсу: : 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 в сфері фізичного виховання і спорту.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН08.Організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.	Експрес опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, самостійне проведення тренінгових активностей на практичних заняттях, залік	Лекційні заняття, Практичні заняття, самостійна робота студентів	ІК ЗК,1,3,4 СК 5,6,9
2.	ПРН10.Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.			ІК ЗК5,6 СК 2,9

16) Структура курсу (для денної/заочної):

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
20	30	-	Контрольна робота	85	
12	16	-		105	Залік
Сума годин:				135	
Загальна кількість кредитів ECTS				4,5	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				50	
				28	

17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

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

Лекція 1-2. Сутність та загальна характеристика СПТ.

Лекція 3. Структурні характеристики СПТ.

Лекція 4. Груподинамічні процеси в СПТ.

Лекція 5. Роль ведучого в тренінгу.

Лекція 6-7. Критерії ефективності і ефекти СПТ.

Практичне заняття 1. Сутність та загальна характеристика СПТ.

Практичне заняття 2. Структурні характеристики СПТ.

Практичне заняття 3. Груподинамічні процеси в СПТ.

Практичне заняття 4. Роль ведучого в тренінгу.

Практичне заняття 5. Критерії ефективності і ефекти СПТ.

Змістовий модуль 2. Методи та технології тренінгової роботи.

Лекція 8. Загальна характеристика тренінгових методів.

Лекція 9. Загальна характеристика тренінгових технологій.

Лекція 10-11. Технологія створення тренінгових програм.

Лекція 12-13. Особливості різних напрямів СПТ у сфері ФВіС.

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

Практичне заняття 6. Загальна характеристика тренінгових методів.

Практичне заняття 7. Загальна характеристика тренінгових технологій.

Практичне заняття 8. Технологія створення тренінгових програм.

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

Практичне заняття 10. Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.

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

Практичне заняття 12. Опрацювання тренінгових вправ.

Практичне заняття 13. Опрацювання тренінгових вправ.

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

Практичне заняття 15. Опрацювання вмінь роботи з групою.

Програма навчальної дисципліни (заочна форма)

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

Лекція 1. Сутність та загальна характеристика СПТ. Структурні характеристики СПТ.

Лекція 2. Груподинамічні процеси в СПТ. Роль ведучого в тренінгу.

Лекція 3. Критерії ефективності і ефекти СПТ.

Практичне заняття 1. Сутність та загальна характеристика СПТ. Структурні характеристики СПТ.

Практичне заняття 2. Груподинамічні процеси в СПТ. Роль ведучого в тренінгу.

Практичне заняття 3. Критерії ефективності і ефекти СПТ.

Змістовий модуль 2. Методи та технології тренінгової роботи.

Лекція 4. Загальна характеристика тренінгових методів. Загальна характеристика тренінгових технологій.

Лекція 5. Технологія створення тренінгових програм.

Лекція 6. Особливості різних напрямів СПТ у сфері фізичного виховання і спорту (ФВіС). Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.

Практичне заняття 4. Загальна характеристика тренінгових методів. Загальна характеристика тренінгових технологій.

Практичне заняття 5. Технологія створення тренінгових програм.

Практичне заняття 6. Особливості різних напрямів СПТ у сфері ФВіС. Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.

Практичне заняття 7. Практичні аспекти соціально-психологічного тренінгу (СПТ). Опрацювання тренінгових вправ.

Практичне заняття 8. Формування та реалізація тренінгових міні-програм різного спрямування. Опрацювання вмінь роботи з групою.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Особливості використання ігрових методів у груповому соціально-психологічному тренінгу.
2.	Особливості використання у соціально-психологічному тренінгу арт-терапії як методу кризової інтервенції.
3.	Особливості використання психодрами в соціально-психологічному тренінгу, її ключові поняття (спонтанність, ситуація, катарсис, інсайт) і елементи (сцена, протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», публіка).
4.	Особливості використання методів невербальної активності в соціально-психологічному тренінгу: проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і танцювальної терапії.
5.	Особливості використання деролінгу, шерінгу і де-брифінгу в роботі соціально-психологічного тренінгу.
6.	Розвиток комунікативної компетентності у соціально-психологічному тренінгу.
7.	Елементи тілесно-орієнтованої терапії в соціально-психологічному тренінгу.
8.	Особливості використання маніпулятивних способів впливу в соціально-психологічному тренінгу.
9.	Чинники групового тренінгу: отримання і надання підтримки, саморозкриття, зворотний зв'язок. Саморозкриття: зміст, параметри і функції.
10.	Особливості використання групових технік у соціально-психологічному тренінгу.
11.	11.Різновиди тренінгових груп: «групи зустрічей», «Т-групи», «групи соціально-психологічного тренінгу поведінки»
12.	Загальна характеристика дискусійних методів соціально-психологічного навчання: цілі та завдання, етапи та фази групової дискусії.
13.	Тренінги навичок та вмінь. Сфери застосування тренінгів навичок та вмінь, особливості проведення.
14.	Визначення потреб тренінгової групи.
15.	Характеристика особистості групового тренера. Основні вимоги до ведучого групи соціально-психологічного тренінгу.
16.	Методичні особливості проведення групового соціально-психологічного тренінгу
17.	Конструювання та підготовка тренінгу.
18.	Соціально-психологічний тренінг як ефективний засіб цілеспрямованого формування впевненості у собі в юних спортсменів.
19.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування конструктивних реакцій на успіхи та невдачі у спортсменів

20.	Соціально-психологічний тренінг життєвих та професійних умінь: цілі, завдання, особливості проведення; основні психологічні результати та ефекти.
21.	Можливості використання соціально-психологічного тренінгу у фізичному вихованні і спорті.
22.	Розвиток когнітивних процесів гравців групових видів спорту за допомогою соціально-психологічного тренінгу.
23.	Формування почуття часу у спортсменів за допомогою соціально-психологічного тренінгу.
24.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування навичок прогнозування поведінкових актів (антиципації) у командних видах спорту.
25.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування особливостей мотиваційно-особистісної сфери спортсменів різних видів спорту.
26.	Розвиток навичок довільної уваги та концентрації спортсменів за допомогою соціально-психологічного тренінгу.
27.	Підвищення стресостійкості спортсменів за допомогою соціально-психологічного тренінгу.
28.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування внутрішнього діалогу та успішності у спортивній діяльності.
29.	Соціально-психологічний тренінг як засіб формування емоційно-вольової стійкості спортсменів.
30.	Соціально-психологічний тренінг як ефективний засіб профілактики конфліктних ситуацій у спорті.
31.	Наведіть варіанти вправ на формування навичок саморегуляції.
32.	Наведіть варіанти вправ направлених на підвищення групової згуртованості.
33.	Наведіть варіанти вправ на формування навичок впевненої поведінки.
34.	Наведіть варіанти використання технік арт-терапії для формування навичок самопрезентації.
35.	Наведіть варіанти вправ на формування навичок саморозкриття, самопрезентації.
36.	Ви проводите СПТ ефективного спілкування - наведіть варіанти знайомства учасників тренінгу.
37.	У Вас на СПТ спортсмени різних видів спорту - наведіть варіанти знайомства.
38.	Ви проводите тренінг ефективного спілкування - наведіть варіанти вправ для формування навичок впевненої поведінки.
39.	У Вас тренінг командоутворення - наведіть варіанти вправ на формування умінь створювати команду, працювати в команді.
40.	У Вас на тренінгу група в 30 осіб - наведіть варіанти проведення вправ на знайомства.
41.	У Вас на тренінг була заявлена група в 12 осіб, але зараз прийшло лише сім - наведіть варіанти ваших дій та знайомства.
42.	Вас на тренінгу учасники висловлюють невдоволення програмою тренінгу – наведіть варіанти дій тренера.
43.	У Вас на тренінгу учасники відчують перевтому – наведіть варіанти дій тренера.
44.	У Вас на тренінгу виник конфлікт між учасниками – наведіть варіанти дій тренера.
45.	У Вас на тренінгу учасники згуртувалися проти одного учасника – наведіть варіанти дій тренера.
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.
47.	Ви проводите тренінг особистісного зростання - наведіть варіанти вправ на знайомство – наведіть варіанти дій тренера.
48.	У Вас на тренінгу учасник не бажає виконувати вправу – наведіть варіанти дій тренера.
49.	Ви проводите поведінковий тренінг - наведіть варіанти вправ для швидкого відпочинку, розслаблення та відновлення працездатності.
50.	Ви проводите тренінг особистісного зростання - наведіть варіанти вправ для формування навичок рефлексії.

Всього годин (д/з): 85/105

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст):

Орієнтовна тематика модульної контрольної роботи:

1. Основні фактори, що обумовлюють ефективність соціально-психологічного тренінгу
2. Переваги та недоліки групового методу психологічної роботи.
3. Класифікація психологічного тренінгу.
4. Етапи тренінгової роботи.
5. Основні принципи та правила роботи в групі
6. Цілі тренінгової групи.
7. Основні стадії розвитку тренінгової групи.
8. Поняття про групову динаміку та її складники
9. Проблема лідерства в тренінговій групі.
10. Характеристика напруження в тренінговій групі. Причини конфліктів.

11. Основні стилі керівництва тренінговою групою.
12. Шляхи профілактики конфліктних ситуацій на тренінгу.
13. Завдання та функції ведучого тренінгу.
14. Робота тренерів у парі (ко-тренери).
15. Професійна підготовка тренера.
16. Етичні основи і принципи діяльності тренера.
17. Проблеми ефективності СПТ
18. Основні показники ефективності СПТ.
19. Післятренінговий супровід.
20. Загальна характеристика тренінгових методів.
21. Загальна характеристика тренінгових технологій.
22. Планування тренінгу та розробка тренінгової програми.
23. Особливості розробки сценаріїв тренінгових занять
24. Алгоритм конструювання тренінгу.
25. Критерії класифікації тренінгових вправ СПТ.
26. Особливості різних напрямів СПТ у сфері фізичного виховання і спорту (ФВіС).
27. Особливості застосування СПТ щодо профілактики та психокорекції симптомів професійного вигорання у ФВіС
28. Особливості застосування СПТ щодо профілактики емоційної стійкості та нервово-психічної стійкості у ФВіС
29. Особливості використання арт-терапії у СПТ
30. Особливості використання у СПТ елементів позитивного мислення

18) Основна література:

Підручники:

1. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : Підручник для студ. ВНЗ / Мороз Л. І., Яковенко С. І. - Київ : ПАЛИВОДА А.В., 2011. - 251 с
 2. Перепелюк Т. Д. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навчальний підручник / Т. Д. Перепелюк, І. С. Ільченко, - Умань : видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. - 255 с.
- ##### **.Навчальні посібники:**
3. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. 2016. 165 с.
 4. Александрова О. Г. Соціально-психологічний тренінг: навч. посіб. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 80 с
 5. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція. Навчальний посібник. Черемош. Вижниця, 2015. 180 с.
 6. Демчинський О.В. Фасилітування роботи у малих групах. Практичний посібник для тренерів. К., ФОП. 2017. 32 с
 7. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування: пер. з англ. В. Хомика. К. Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
 8. Духневич В. М. Прикладні питання технології підготовки та проведення когнітивно орієнтованих тренінгів спілкування. Київ. Міленіум, 2014. 84 с.
 9. Долинська Л. В. Темрук О.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ. Марич, 2010. 128 с.
 10. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с
 11. Лук'янчук Н.В., Савченко Ю.Ю. Програми з соціально-комунікативного розвитку учнів. Посібник. К., 2013. 130 с.
 12. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
 13. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ. МАУП., 2004. 192 с.
 14. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків. ОВС, 2007. 271 с.
 15. Слободянюк І.А. Тренінг партнерського спілкування. Київ: Навчально-методичний центр. «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2010. 48с.
 16. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. Київ, центр учбової літератури, 2014. 250 с.

19) Додаткові джерела:**Інформаційні ресурси:**

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання		Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.08	ПРН.10		
45	45	10	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/user/profile.php?id=43056>