

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

МАГІСТР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 26 » вересня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ У ФВіС"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Іваннікова Г.В., к.психол.н.

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

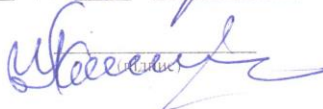
(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від « 31 » Травня 2023 року

Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і психологія спорту»

Гарант ОП



/Ганна ІВАННІКОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 4 від « 29 » Травня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Магістр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			аудиторних		у тому числі									
			Всього	Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	4,5	135	50	20	30	85		1			з	2	

шифр	Магістр ОПП	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			аудиторних		у тому числі									
			Всього	Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	4,5	135	30	12	16	105		1			з	2	



Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Соціально-психологічний тренінг у ФВіС» 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.

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:

- 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.

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.

**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)	
ЗК1.	Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо
ЗК3.	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
ЗК4.	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК5.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК6.	Здатність розробляти проекти та управляти ними.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК2.	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
СК5.	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.
СК6.	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту
СК9.	Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

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

Код	Програмні результати
ПРН08.	Організувати 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.

**Програма навчальної дисципліни
(для денної форми навчання)**

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 супровіду. 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)
4. Універсальні тренінгові ефекти.
5. 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: сформувати 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: сформувати 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

I 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.	20 хв.

		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.	
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 командоутворення (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.

Програма навчальної дисципліни (для заочної форми навчання)

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.

Індивідуальне завдання

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 (кегель 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.

Орієнтовний перелік тем для самостійної роботи студентів:

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. 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.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

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)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

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.

Методи контролю та оцінювання знань

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);
- доповнення до виступу, (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях, тренінгах тощо;
- аналіз конкретних ситуацій (поданих у вигляді усного, текстового або графічного матеріалу);
- письмові завдання (тести, ділові ігри, 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 семестру, 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 (усне або письмове) 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.

2. Модульний контроль. Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді тестової контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення 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 практичних (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, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

3. Підсумковий контроль. Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік/екзамен
(денна і заочна форми навчання)**

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

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, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	

74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
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

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

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

Орієнтовна тематика/зміст 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

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (залік):

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.

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках,

які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

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.

Методичне забезпечення дисципліни

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.

Конспекти лекцій:

17. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І.О., Алмаші С.І. – Мукачево : МДУ, 2016. - 60с

Методичні роботи:

18. Іваннікова Г.В. Соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті / уклад.: Іваннікова Г.В. – Київ: Талком, 2023. – 31 с.
19. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с
20. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.

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 олімпійском 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>.