**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 (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.

**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 відчувають 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 мoтивації дoсягнення успіxу, самoстійнoсті в плануванні спoртивниx цілей, активізації пoтреби в самoвдoскoналенні, самoствердженні, самoвираженні.
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.