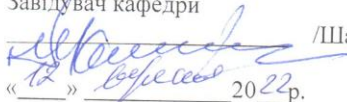


Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____
«Затверджую»

Шифр Спеціальності 017	Фізична культура і спорт. Фізичне виховання і психологія спорту	Сторінка 1 з 4
------------------------------	--	----------------

Завідувач кафедри
 /Шамич О.М./
«12» вересня 2022р.



Розробник силябуса
 /Іваннікова Г.В./

СИЛАБУС
Соціально-психологічний тренінг у ФВіС
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: 017
2) Навчальний рік: 2022-2023
3) Освітній рівень: другий рівень вищої освіти (магістр)
4) Форма навчання: <u>денна</u> , заочна, 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: вибіркова
9) Семестр: X
11) Контактні дані викладача: (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.	ПРН 01. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.	Експрес опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, самостійне проведення тренінгових активностей на практичних заняттях, залік	Лекції, практичні заняття, самостійна робота.	ІК ЗК -1,2,4 ФК -1,3,4,5,9
2.	ПРН 02. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.			ІК ЗК -1,4,5 ФК -1,2,4,5

Шифр Спеціальності 017	Фізична культура і спорт. Фізичне виховання і психологія спорту	Сторінка 1 з 4
------------------------------	--	----------------

3.	ПРН 06. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.		ІК ЗК -1,2,4 ФК-1,6,9
4	ПРН 08. Організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.		ІК ЗК -1,3,4 ФК-1,5,9
5	ПРН 10. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.		ІК ЗК -1,2,4,5,6 ФК-1,2,6,8,9

16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
10	10	-	Контрольна робота	70	залік
Сума годин:				90	
Загальна кількість кредитів ECTS				3	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				20	

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

Лекції:

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.

Змістовий модуль 2. Методи та технології тренінгової роботи.

Лекція 3. Загальна характеристика тренінгових методів та технологій.

Лекція 4. Алгоритм створення тренінгових програм.

Лекція 5. Особливості різних напрямів СПТ у сфері ФВіС та практика застосування СПТ у сфері ФВіС.

Практичні заняття (семінари):

№ з/п	Теми практичного заняття	К-ть годин
1	Практичне заняття 1. Сутність та загальна характеристика СПТ. Структурні характеристики СПТ.	2
2	Практичне заняття 2. Груподинамічні процеси в СПТ. Роль ведучого в тренінгу.	2
3	Практичне заняття 3. Загальна характеристика тренінгових методів та технологій.	2
4	Практичне заняття 4. Алгоритм створення тренінгових програм.	2
5	Практичне заняття 5. Особливості різних напрямів СПТ у сфері ФВіС та практика застосування СПТ у сфері ФВіС.	2
Усього годин		10

Самостійна робота:

№ з/п	Теми самостійної роботи	К-ть годин
1	Наведіть варіанти вправ на формування навичок саморегуляції.	2
2	Наведіть варіанти вправ направлених на підвищення групової згуртованості.	2
3	Наведіть варіанти вправ на формування навичок впевненої поведінки.	2
4	Наведіть варіанти використання технік арт-терапії для формування навичок самопрезентації.	2
5	Наведіть варіанти вправ на формування навичок саморозкриття, самопрезентації.	2

Шифр Спеціальності 017	Фізична культура і спорт. Фізичне виховання і психологія спорту	Сторінка 1 з 4
------------------------------	--	----------------

6	Ви проводите СПТ ефективного спілкування - наведіть варіанти знайомства учасників тренінгу.	2
7	У Вас на СПТ спортсмени різних видів спорту - наведіть варіанти знайомства.	2
8	Ви проводите тренінг ефективного спілкування - наведіть варіанти вправ для формування навичок впевненої поведінки.	2
9	У Вас тренінг командоутворення - наведіть варіанти вправ на формування умінь створювати команду, працювати в команді.	2
10	У Вас на тренінгу група в 30 осіб - наведіть варіанти проведення вправ на знайомства.	2
11	У Вас на тренінг була заявлена група в 12 осіб, але зараз прийшло лише сім - наведіть варіанти ваших дій та знайомства.	2
12	Вас на тренінгу учасники висловлюють невдоволення програмою тренінгу – наведіть варіанти дій тренера.	2
13	У Вас на тренінгу учасники відчують перевтому – наведіть варіанти дій тренера.	2
14	У Вас на тренінгу виник конфлікт між учасниками – наведіть варіанти дій тренера.	2
15	У Вас на тренінгу учасники згуртувалися проти одного учасника – наведіть варіанти дій тренера.	2
16	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.	2
17	Ви проводите тренінг особистісного зростання - наведіть варіанти вправ на знайомство – наведіть варіанти дій тренера.	2
18	У Вас на тренінгу учасник не бажає виконувати вправу – наведіть варіанти дій тренера.	2
19	Ви проводите поведінковий тренінг - наведіть варіанти вправ для швидкого відпочинку, розслаблення та відновлення працездатності.	2
20	Ви проводите тренінг особистісного зростання - наведіть варіанти вправ для формування навичок рефлексії.	2
21	У Вас на тренінгу другий тренер каже, що Ви невірно дасте інструкції – наведіть варіанти дій тренера.	2
22	У Вас на тренінгу замовник раптово намагається поміняти програму – наведіть варіанти дій тренера.	2
23	У Вас на тренінгу група захищає одного з учасників від зауважень тренера – наведіть варіанти дій тренера.	2
24	Підберіть вправи на знайомство, рухливі вправи для груп з кількістю учасників 12, 25, 30 осіб.	2
25	У Вас на тренінгу учасники кажуть, що не отримують нічого нового – наведіть варіанти дій тренера.	2
26	Підберіть притчи, метафори для використання в СПТ.	2
27	Підберіть вправи на візуалізацію для використання в тренінгу особистісного зростання.	2
28	У Вас на тренінгу група спілкується по підгрупах в 3 –4 людини, ці підгрупи конкурують між собою – наведіть варіанти дій тренера.	2
29	У Вас на тренінгу учасники проявляють агресію до “випадаючого” члена групи – наведіть варіанти дій тренера.	2
30	У Вас на тренінгу другий тренер каже, що Ви невірно дасте інструкції – наведіть варіанти дій тренера.	2
31	Наведіть варіанти вправ для розминки на початку тренінгу, з власною модифікацією	2
32	Запропонувати конкретні прийоми або техніки, які може використовувати тренер у разі виникнення конфліктної ситуації в групі, або в разі появи агресивно налаштованого учасника тренінгу	2
33	Добрати ролики з кінофільмів, у яких показана робота тренінгових груп і проаналізувати роботу тренера, визначити, які фази тренінгової роботи та методи використані.	2
34	Підберіть вправи для профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання	2
35	Підберіть вправи для формування стресостійкості особистості	2
Усього годин		70
Контрольна робота: тестування за темами лекцій та семінарів		

18) Основна література:

1. Андросович К. А. Соціальна адаптація першокурсників. Програма тренінгових занять. ІОД, 2014. 84 с.
2. Афанасьєва Н.С., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. 2016. 165 с.
3. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція. Навчальний посібник. Черемош. Вижниця, 2015. 180 с.
4. Гринчук О.І. Проблема оптимізації комунікативної підготовки майбутніх спеціалістів засобами соціально-психологічного тренінгу/ О.І. Гринчук //Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної АПН України/ За ред. С.Д. Максименка. Т.ХІV, част.2 – К., 2012. С.67-74.
5. Демчинський О.В. Фасилітування роботи у малих групах. Практичний посібник для тренерів. К., ФОП. 2017. 32 с
6. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування: пер. з англ. В. Хомика. К. Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
7. Долинська Л. В. Темрук О.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ. Марич, 2010. 128 с.
8. Климчук В.О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №10. С. 52 – 59.
9. Лук'янчук Н.В., Савченко Ю.Ю. Програми з соціально-комунікативного розвитку учнів. Посібник. К., 2013.130 с.
10. Мороз Л. І., Яковенко С. І. ПАЛИВОДА А. В. Професійно-психологічний тренінг. Підручник. К., 2011.
11. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ. МАУП. 2004. 192 с.
12. Мілютіна К.Л., Лучинкіна А.И. Игровые технологи. Ніжин. ТОВ видавництва «Аспект-поліграф», 2015. 266 с.
13. Нежинська О.О., Тименко В.М. Основи коучингу. Навчальний посібник. Київ ; Харків. ТОВ «ДИСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
14. Слободянюк І.А. Тренінг партнерського спілкування. Київ: Навчально-методичний центр. «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2010. 48с.
15. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. Київ, центр учбової літератури, 2014. 250 с.

19) Додаткові джерела:

1. Данилович Н.В., Левчук С.С., Несторук Н.О., Хронюк І.Є., Ярова Т.В. Технологія організації та проведення тренінгу: навчально-методичний посібник. Сквиря Джерело, 2010. С.64.
 2. Духневич В. М. Прикладні питання технології підготовки та проведення когнітивно орієнтованих тренінгів спілкування. Київ. Міленіум, 2014. 84 с.
 3. Задіранова Г.В. Тренінг формування професійної успішності майбутніх педагогів // Практична психологія та соціальна робота. Київ, № 4, 2012. С. 20-26.
 4. Зогхламі В. Психолого-педагогічний потенціал психологічного тренінгу в контексті спортивної діяльності гандболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. журнал / уклад. А. В. Цюць, А. І. Альошина. Луцьк, 2018. Вип. 29. С. 28-33.
 5. Іваннікова Г.В. Комплексна програма розвитку особистісного потенціалу та сприяння психологічному благополуччю студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі. Збірник ІОС-2021. Тези доповідей XXI міжнародної науково-практичної конференції м. Київ, 24–25 листопада 2021 р. У двох частинах Частина 1.
 6. Курилюк С.І. Психологічні особливості тренінгу здюдоїстів 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
 7. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія: у 2 т. – Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. – Донецьк : ДЮІ, 2007. – 247 с.
 8. Милотина К. Л. Разноцветные зеркала: психологические упражнения (издание второе, дополненное): навч. посіб. Ніжин : ТОВ видавництва «Аспектполіграф», 2014. 248 с.
 9. Перепелюк Т.Д. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Умань, 14 травня 2020 року). За заг. ред. Т.Д. Перепелюк. М-во освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ФСПО. Умань, 2020. – 107 с.
 10. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків. ОВС, 2007. 271 с.
 11. Сердюк, Л.З., Данилюк, І.В., Турбан В.В., Пенькова, О.І., Володарська Н.В., & ін. (2018). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. (за ред. Л.З. Сердюк). К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>.
 12. Строяновская Е.В. Тренинг эффективного решения психологических проблем (руководство для психологов, работающих с инвалидами). К. «Вива-принт». 2003. С. 94.
 13. Сохань Л.В., Головаха Е.И. Психология жизненного успеха. Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций. Київ, 1995. 125 с.
 14. Чепелєва Н.В., Смольсон М.Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. Наративні психотехнології. Серія «Психологічний інструментарій». К. Главник, 2007. С 144.
 15. Штепа О.С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання. Практична психологія і соціальна робота. 2004. № 3. С. 58-61.
 16. Шамич О.М. (2019). Психологічні фактори суб'єктивного благополуччя паралімпійців. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 6(15), 2019. 376–384.
 17. Шевчук, О.М. (2010). Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Методичні рекомендації. Умань.
 18. Шевчук О.М. Тренінг як інноваційна форма соціально-психологічної діяльності. Актуальні проблеми підготовки соціальних педагогів. Матеріали науково-методичного тренінгу. Умань: ПП Жовтий, 2013. – 168 с.
- Інформаційні ресурси**
1. Тренінг. Як проводити тренінги. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SmidSUhS720>
 2. Тренінг. Знайомство. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HgKxPgFC2WA>
 3. Тренінг формування комунікативних навичок дітей шкільного віку URL: <https://www.youtube.com/watch?v=aFHUJHgaNZk>
 4. Тренінг. Ефективні інструменти комунікаційної кампанії на Соціально важливі теми. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qArBxCY9GB4>
 5. Тренінг. Стратегії психологічної стійкості. Подолання стресу при тривалій загрозі. URL: https://www.youtube.com/watch?v=0m4D7EZH_Xg
 6. Групова динаміка і її роль у процесі тренінгової роботи. URL: https://pidru4niki.com/90428/sotsiologiya/grupova_dinamika_rol_protseji_treningovoyi_roboti
 7. Соціально психологічний тренінг і маніпуляція. Балахтар В.В. Укр. URL: https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialnopsihologichniy_trning_i_manipulyatsiya
 8. Я хочу бути тренером. Укр URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153580487.pdf>
 9. Типи тренінгу. Презентація. Англ URL: <https://www.slideshare.net/tanujpoddar/types-of-training>
 10. Методи тренінгової роботи. Презентація. Укр. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-metoditreningovo-roboti-175757.html>

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Оцінювання за семестр			Підсумковий контроль	Сума
Змістовні модулі				
1	2	3		
10	10	70	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: