**Программа тренинга командообразования на основе фрироупа**

**для членов детских и молодежных общественных объединений**

В начале тренинга ведущие предлагают участникам расположиться на заранее подготовленных для этого скамейках (бревнышках и т.д.), которые расставлены по кругу.

**I этап. Вступление**

Введение участников в тренинг. Ведущие сообщают информацию о целях тренинга и его структуре.

Цель первого этапа – знакомство участников между собой и установление первичного контакта с тренерами и внутри группы.

На данном этапе тренинга участники знакомятся. Происходит определение правил тренинга. Время: 60 минут.

**Упражнение «Правила командной работы»**

Упражнение служит для составления перечня правил, которые должны действовать в течение всего периода командной работы.

Время: 30 минут.

Материал: флипчарт, фломастеры.

Сценарий.

Шаг 1 (индивидуальный).

Инструкция.

Ведущий предлагает каждому участнику подумать над тем, какие правила для командной работы он хотел бы предложить. Участник может предложить 2-3 правила. Время выполнения задания — 3 минуты.

Шаг 2 (групповой).

Ведущий предлагает участникам объединиться в группы по 5–7 человек и выдвинуть по 4 правила на общее обсуждение. На подготовку задания отводится 7 минут.

Шаг 3.

Ведущий предлагает на общем командном пленуме озвучить все групповые предложения. Участники обсуждают, согласовывают и вырабатывают единый перечень правил. Время: 10–12 минут.

Шаг 4.

Перечень правил принимается всеми членами команды, подписывающими его. Выписываются правила на флипчарте. Выполнение задания – 5 минут.

Комментарий: к предложенным группой правилам ведущие могут внести свои дополнения.

**Упражнения на знакомство**

1. Предложить участникам написать на ранее заготовленных бейджах свои имена (так как участнику хотелось бы, чтобы к нему обращались).
2. «Малая социометрия деятельности».

**Время:** около 30 минут.

**Инструкция**

Ведущий предлагает участникам встать и распределиться по территории, обозначенной ведущими. Границы территории могут быть обозначены скамейками или стульями. Далее ведущий сообщает участникам, что в ближайшее время они будут по-новому организовываться в пространстве, в зависимости от предложенного задания.

Задача для участников: запомнить как можно больше информации о других участниках.

* Маршрут движения — алфавит. Участникам предлагается вспомнить, как расположены буквы в алфавите и занять место той буквы, с которой начинается их собственное имя.
* Маршрут движения — это географическая карта Вологодской области. С одной стороны находится Бабаево как западная точка, а с другой — Кич-Городок как восточная точка, также располагаются соответствующие географические пункты для севера и юга. Участникам предлагается встать в точке – месте своего жительства. Но сначала им придется договориться об условном местоположении отдельных географических пунктов.
* Маршрут движения — это поверхность «пня», на котором различимы годичные кольца. В зависимости от стажа участия в работе общественного объединения участники занимают на нем места по направлению от центра к периферии. «Новичок» становится с самого краю. Тот, кто уже давно состоит в объединении, идет в центр, на самое древнее кольцо.

Задание для участников: каждый, назвав себя, говорит о своих целях, мотивации вступления в организацию, своих ожиданиях от работы в объединении.

Далее участников просят объединиться в группы:

* с одним и тем же возрастом;
* стажем в общественном объединении;
* с одинаковыми увлечениями;
* одинаковой целью пребывания в лагере.

Если команда проявит интерес к этой форме знакомства, то новые объединяющие их критерии могут быть предложены и самими участниками.

1. Завершающее упражнение вводной части.

**Время:** около 10 минут.

**Инструкция**

Ведущий предлагает участникам встать в круг для того. чтобы проверить, как много они узнали друг про друга. Из круга можно выбрать несколько человек, например, каждого пятого, про кого участники группы рассказывают всю ставшую известной им информацию.

По итогам первого этапа ведущие проводят рефлексию, устанавливают обратную связь с участниками.

**II этап. Основной (фрироуп)**

Цель – получение опыта участия в командообразующих упражнениях на основе фрироупа.

1. Сначала участников необходимо разделить на две группы по 12–13 человек, таким образом, чтобы в командах был равномерный качественный состав, а также, примерно, одинаковые силы.

Время: 12–15 минут.

Шаг 1.

Ведущий делит группу на две группы: группу юношей и группу девушек.

Шаг 2.

В полученных группах участникам предлагается образовать пары по сходству возраста, веса, роста, физической силы и т.д.

Шаг 3.

Из каждой получившейся пары участники расходятся в разные группы. Таким образом, получаются две примерно одинаковые по характеристикам группы.

Задание участникам: выявить, договориться, а затем рассказать, что вас объединяет.

Инструкция: Найдите как можно больше общего между вами.

1. Ведущий сообщает участникам информацию о том, что такое фрироуп.

Фрироуп™ («висячие сады») — новый вид массового спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей.

Дистанция — набор из нескольких веревочных элементов от старта до финиша, доступных для прохождения без касания контрольных поверхностей. Контрольная поверхность – поверхность земли (воды), опоры или веревочного элемента, определенная судьей, касание которой во время прохождения дистанции запрещено.

В нашем случае дистанция имеет ячеистую структуру с целью, чтобы все члены команды имели возможность стартовать одновременно. Дистанция состоит из 14 элементов (Приложение 3). Каждый элемент имеет свое название и оценивается по шкале сложности от 1 до 10. В нашей дистанции представлены различные элементы. Одни из них могут быть пройдены одним участником, другие только командой.

Все участники команды начинают движение по элементам одновременно. Двигаться можно в любом направлении. Элементы можно проходить несколько раз, но засчитывается только один раз в одну сторону. Если участник срывается с элемента (касается контрольной поверхности), он заканчивает движение в этой попытке и становится наблюдателем. Одновременно на элементе может находится как один, так и несколько человек.

Задача каждой команды. В течение 10 минут команда (при прохождении всех элементов) должна набрать максимальное количество баллов. Каждый элемент в нашем случае оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов, которое может набрать команда, – 182.

Подсчет баллов ведется инструкторами, помогающими ведущим при проведении тренинга (3 человека).

Как показывает практика, с первого раза движение по элементам происходит крайне затруднительно, поэтому есть необходимость предложить участникам для начала ознакомиться с элементами и просто попробовать их пройти. Перед прохождением дистанции участники проходят инструктаж по технике безопасности, а также экипируются в каски и перчатки. На дистанции обязательно находится медицинский работник и помощники-инструкторы.

Задание для команд.

1. Для начала командам дается пробная попытка, чтобы участники попробовали каким образом проходить элементы, составить представление, что это такое. На это предоставить 5-7 минут.
2. После пробы командам предоставляется первая зачетная попытка. Пока одна команда осуществляет попытку, вторая команда наблюдает за происходящим. Затем команды меняются местами. Время: 20 минут.
3. Далее командам предлагается обсудить стратегию
4. Вторая попытка. Как правило, вторая попытка проходит значительно лучше. Время: 20 минут.
5. Получение обратной связи. Время: 10-15 минут.
6. Третья попытка. Ведущий предлагает участникам поменять составы команды: юношей из первой группы объединить с девушками из второй и наоборот. Теперь в новом составе команды преодолевают прежнее испытание. Время: 30 минут.

Обсуждение. Рефлексия. Время: 10-15 минут.

**III этап. Заключительный этап.**

Цель — подведение итогов. Получение обратной связи от участников.

Упражнение «...зато ты».

Цель упражнения: создание положительной атмосферы в группе.

**Время:** 40 минут.

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

Ход занятия: Каждый из участников подписывает вверху свой лист и пишет на нем вверху один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист соседнему участнику. Он пишет на его листе внизу «...зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно («у тебя очень красивые глаза, ты хорошо помогал на дистанции»). Затем край листа с описанием положительного качества заворачивается и лист с записями передается другому участнику, и так далее по кругу.

Упражнение заканчивается, когда каждому участнику возвращается его лист.

Упражнение «Комплимент».

Цель – выработать умение участника самопрезентоваться и оказывать поддержку самому себе, высказывать и принимать коплименты.

Время: 30 минут.

Инструкция.

Участники встают в два круга: внутренний и внешний, повернувшись друг к другу лицом. Сначала участникам, стоящим во внутреннем кругу, предлагается сказать какой-либо комплимент своему напарнику из внешнего круга, на что участник из внешнего круга отвечает, начиная словами «спасибо, а еще я…» и называет что-то новое о себе, являющееся его достоинством (достижением, значимым качеством или умениями)

Затем участники внутреннего и внешнего круга меняются ролями.

После того, как пары обменялись комплиментами, участники внешнего круга сдвигаются по часовой стрелке на 1 партнера. И вновь процедура повторяется.

По итогам всего тренинга проводится рефлексия: 30-40 минут.

После рефлексии участникам предлагается заполнить анкету.

Последнее упражнение – «аплодисменты в унисон» и слова благодарности всем участникам.

Инструкция. Всем участникам предлагается одновременно зааплодировать, так, чтобы получилось в унисон.

Источник: собственное исследование.

**Приложение 3**

**Схема дистанции**

**для тренинга командообразования на основе фрироупа.**

**Схемы элементов.**

Дистанция с ячеистой архитектурой – множество объединенных элементов, имеющее различные варианты пути движения, старта и финиша (12 элементов).



**Элементы, преодолеваемые посредством команды.**

Примечание: элементы могут быть выбраны другие, в зависимости от места и условий проведения тренинга.

Экран – натянутая от руки в вертикальной плоскости замкнутая петля прямоугольной формы, имеющая по две скользящих опоры с каждой из сторон.

Горизонтальный маятник с ограниченным ходом – веревка, натянутая с помощью полиспаста, и горизонтальный маятник для поддержания равновесия, но имеющий ограниченный ход.

Стрекоза – две параллельно (на небольшом расстоянии друг от друга) натянутые в вертикальной плоскости веревки, стянутые на середине и закрепленные карабином.

Ромб – свободно вращающийся ромб из жердей разной длины, не допускающий прохождения в висе.

Свободная веревка – короткая и низкая одиночная горизонтальная веревка, натянутая с помощью полиспаста, не допускающая прохождения в висе.

**Простые элементы**

Низкие параллели – две параллельные в вертикальной плоскости веревки, натянутые с помощью полиспаста, располагающиеся близко друг к другу.

Фуникулер – веревка, натянутая с помощью полиспаста, и вертикальная веревка на блок-ролике для поддержания равновесия.

Ямальская лошадка – жестко натянутая веревка с подвешенной на нее деревянной площадкой для переправы нескольких человек от одной опоры до другой.

**Усложненные элементы.**

Параллели с провисом – усложнение базового элемента «Параллели» за счет ослабления верхней веревки до состояния провиса.

Стринги – веревка, натянутая при помощи полиспаста, с закрепленными на ней карабинами, через которые пропущена от руки натянутая веревка.

Свободные петли – несколько качающихся, жестко закрепленных вертикальных петель одинаковой или разной длины.

Олимпийские кольца – петли, позволяющие передвижение в висе.

Источник: собственное исследование.

**Приложение 4**

**Анкета обратной связи**

*Уважаемый участник тренинга!*

*Благодарим Вас за участие в тренинге, целью которого было формирование команды на основе фрироупа. Просим вас искренне ответить на вопросы анкеты. Учитывая Ваше мнение, мы сможем внести изменения и дополнения в содержание программы и учесть ваши пожелания.*

|  |
| --- |
| 1. Как Вы считаете, достигнута ли цель тренинга?
 |
| Да  | Нет |
| 1. Приобрели ли Вы для себя новый опыт на тренинге?
 |
| Да | Нет |
| 1. Если да, то какой?
 |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Изменилось ли Ваше восприятие группы участников как команды до и после тренинга?
 |
| Да | Нет |
| 1. Что на Ваш взгляд в программе тренинга больше всего способствовало формированию команды?
 |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Соблюдалась ли, по Вашему мнению, техника безопасности на тренинге?
 |
| Да | Нет |
| 1. Чувствовали ли Вы себя на тренинге комфортно, в безопасности (личные ощущения)?
 |
| Да  | Нет |
| 1. Порекомендуете ли Вы участие в подобном тренинге членам других объединений?
 |
| Да | Нет  |

1. Ваши пожелания организаторам тренинга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо за сотрудничество!*

Источник: собственное исследование.

**Приложение 5**

**Карта наблюдения для экспертной оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристики****эффективной команды** | **Оценка эксперта** **(производится в баллах от 1 до 7, где 1 – самый низкий, 7 – самый высокий)**  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Уровень взаимозаменяемости членов группы |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровень спокойных рабочих отношений в группе |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень наличия общих ценностей и целей у участников группы |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень лояльности членов группы друг к другу |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень доверия членов группы друг к другу  |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень доверия членов группы к руководителю |  |  |  |  |  |  |  |
| Атмосфера в группе. Насколько благоприятна? |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень взаимопомощи в группе. |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень креативности группы |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень мотивации группы |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровень коммуникационного процесса в группе |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень влияния членов группы друг на друга |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень значимости руководителя в группе  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровень влияния руководителя на членов группы |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: по итогам заполненной карты наблюдения для экспертной оценки составляется график степени эффективности команды.

Источник: собственное исследование.