

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«26» июня 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.3 Основы тренерского мастерства

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2023

Тамбов, 2023

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Богданов Михаил Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «05» июня 2023 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «26» июня 2023 г. № 10.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Бакалавриата.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-5 Способен планировать и вести учебно-тренировочную работу с детьми в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и профессионального образования, с учетом специфики изучаемого вида спорта

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

### 1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-5 Способен планировать и вести учебно-тренировочную работу с детьми в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и профессионального образования, с учетом специфики изучаемого вида спорта	Осуществляет учебный процесс с опорой на знания теории и методики преподавания отдельных видов спорта и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-5 Способен планировать и вести учебно-тренировочную работу с детьми в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и профессионального образования, с учетом специфики изучаемого вида спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения		
		Очная (семестр)	Заочная (семестр)	
		10	10	11
1	Преддипломная практика	+		+

2	Профессионально-прикладная физическая культура	+	+	
---	--	---	---	--

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Основы тренерского мастерства» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Основы тренерского мастерства» изучается в 8 семестре.

## 3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Контактная работа	30	6
Лекции (Лекции)	20	4
Практические (Практ. раб.)	10	2
Самостоятельная работа (СР)	42	62
Зачет	-	4

## 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
8 семестр								
1	Введение в предмет «Основы тренерского мастерства»	2	1	1	1	4	6	Опрос
2	Особенности профессиональной деятельности тренеров в современных условиях	2	1	1	-	4	6	Опрос
3	Требования,предъя вляемые к личности и деятельности современного тренера	2	-	1	-	4	6	Опрос; Тестирование

4	Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера	2	-	1	-	6	8	Опрос
5	Профессионализм и мастерство в деятельности тренера. Ключевые компетенции тренера	4	1	1	1	6	8	Опрос
6	Роль личности тренера в успешности спортивно-оздоровительной деятельности клиентов (воспитанников)	2	-	1	-	6	10	Опрос
7	Общение и формирование коммуникативной компетенции тренера в процессе тренировки	2	-	2	-	6	8	Опрос; Тестирование
8	Индивидуально-психологические факторы успешности тренерской деятельности	4	1	2	-	6	10	Опрос

### **Тема 1. Введение в предмет «Основы тренерского мастерства» (ПК-5)**

#### **Лекция.**

Определение понятия «тренерское мастерство». Основные элементы мастерства педагога-тренера. Критерии и уровни мастерства педагога-тренера. Педагогические способности, совокупность психических свойств личности, являющихся предпосылками успешной деятельности педагога-тренера. Авторитет тренера. Тренерская культура, образование и воспитание. Тренерский идеал и индивидуальность наставника.

#### **Практическое занятие.**

Педагогическое творчество тренера – умение вырабатывать новые способы воздействия на занимающихся, находить новые варианты решения педагогических задач в процессе тренировки, изучение психологии, собственной деятельности, умение предвидеть трудности. Характеристика личных качеств тренера. Личная творческая концепция тренера. Модели тренерского творчества.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Педагогическая импровизация - это творчество тренера непосредственно во время общения, в момент осуществления педагогического замысла.

### **Тема 2. Особенности профессиональной деятельности тренеров в современных условиях (ПК-5)**

### **Лекция.**

Культура и характер спорта. Сферы профессиональной деятельности тренера: спортивные клубы, спортивные организации, спортивно-оздоровительные центры, фитнес-центры, реабилитационные центры.

### **Практическое занятие.**

Особенности работы тренера в фитнес-клубе.

### **Задания для самостоятельной работы.**

углубленное изучение темы

## **Тема 3. Требования, предъявляемые к личности и деятельности современного тренера (ПК-5)**

### **Лекция.**

Особенности профессиональной деятельности в зависимости от места работы. Мотивы профессиональной деятельности. Психологические механизмы выбора вида деятельности и её эффективность.

Требования к деятельности тренера: цели тренерской деятельности, задачи (организационные, педагогические, сервисные, хозяйственно-организационные, производственные, административные и т.д.), функции тренера, структура деятельности тренера (проектировочный компонент, конструктивный, коммуникативный, гностический).

### **Практическое занятие.**

Личностные качества и авторитет тренера, ролевые позиции тренера: особенности поведения, особенности проявления ролевых позиций тренера (тренер-теоретик и практик, тренер-психолог, тренер-организатор, тренер-новатор и др.).

### **Задания для самостоятельной работы.**

Фитнес-этикет. Формирование лояльности клиента индивидуальный подход

## **Тема 4. Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера (ПК-5)**

### **Лекция.**

Тренер-педагог. Определение понятия «педагогическое мастерство». Основные элементы педагогического мастерства. Критерии и уровни педагогического мастерства. Педагогическая ситуация педагогическая задача и решение её в процессе тренировки. Спортивный педагог, тренер – глубокий знаток психологии и личности и того чему её учить и это человек, владеющий способами обучения и воспитания. Элементы педагогического мастерства: гуманистическая направленность, профессиональные знания, педагогические способности. Педагогическая техника – владение способами воздействия на людей.

### **Практическое занятие.**

Критерии педагогического мастерства: целесообразность, продуктивность, оптимальность, творчество. Уровни педагогического мастерства: репродуктивный, адаптивный, локально-моделирующий, системно-моделирующий.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Педагогическая задача - осмысление сложившейся педагогической ситуации с целью её преобразования, перевода на новый уровень, приближающий к цели педагогической деятельности

## **Тема 5. Профессионализм и мастерство в деятельности тренера. Ключевые компетенции тренера (ПК-5)**

### **Лекция.**

Готовность к профессиональной деятельности. Мастерство как владение профессиональными знаниями и умениями. Профессиональное мастерство.

Компетенции и компетентность – основные понятия. Ключевые компетенции тренера.

Знание предметов медико-биологического цикла: анатомии, биомеханики, физиологии, гигиены, врачебного контроля и лечебной физкультуры—составляет специфическую особенность структуры знаний

тренера. Знания в этой области позволяют ему грамотно воздействовать физическими упражнениями на различные органы и системы организма учащихся с учетом их возрастных и половых особенностей, состояния здоровья и уровня подготовленности. Необходимы для тренера специальные знания—теория и методика физического воспитания и спортивных дисциплин.

#### **Практическое занятие.**

Профессиональные компетенции фитнес-тренера: предпринимательский склад ума, знать цель и пути ее достижения. Предпринимательский успех. Умение продавать услуги «Продажа-обслуживание»—это концепция отношений тренера и клиента. Индивидуальный подход к клиенту. Иметь навыки презентации.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Актерское мастерство в работе педагога-тренера

### **Тема 6. Роль личности тренера в успешности спортивно-оздоровительной деятельности клиентов (воспитанников) (ПК-5)**

#### **Лекция.**

Роль личности тренера в успешности спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности его воспитанников. Методы изучения личности тренера и спортсмена. Использование полученных знаний в оптимизации профессиональной деятельности тренера в спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **Практическое занятие.**

Педагогическое сотрудничество. Умение увлекать собственным примером. Высокий эмоциональный интеллект тренера- способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе, интеллектуальных процессов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение материалов темы

### **Тема 7. Общение и формирование коммуникативной компетенции тренера в процессе тренировки (ПК-5)**

#### **Лекция.**

Общение как форма совместной деятельности педагога-тренера и клиента (учащихся). Правила эффективного общения: говорить на языке партнера (клиента); подчеркивать значимость партнера, проявлять к нему интерес и уважение; подчеркивать общность с партнером; проявлять интерес к проблемам партнера. Функции общения: когнитивная, связанная с взаимным обменом информацией и познанием людей друг друга; аффективную, направленную на формирование межперсональных взаимоотношений, и регулятивную функцию, состоящую в регуляции, управлении каждым участником общения собственным поведением и поведением других, также в организации совместной деятельности. Характеристики общения. Специфика общения тренера со своими воспитанниками, клиентами.

#### **Практическое занятие.**

#### **Использование обратной связи в процессе оказания спортивно-оздоровительных услуг**

Понятие обратной связи. Роль обратной связи. Варианты обратной связи. Условия для обратной связи. Функции обратной связи. Формула

обратной связи. Особенности использования обратной связи в процессе оказания спортивно-оздоровительных услуг. Способность воспринимать обратную связь у разных людей. Порог восприятия обратной связи. Способы получения обратной связи. Предоставление эффективной обратной связи в процессе оказания спортивно-оздоровительных услуг.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

углубленное изучение материалов



## Тема 8. Индивидуально-психологические факторы успешности тренерской деятельности (ПК-5)

### Лекция.

Готовность к деятельности тренера: состояние психологической готовности, как устойчивая характеристика личности или подготовленность к тренерской деятельности, уровни адаптации к данному виду деятельности, необходимые психологические знания для работы тренера в психологической подготовке юного спортсмена (общая и специальная психологическая подготовка). Психология личности тренера. Познавание тренером особенностей своего типа высшей нервной деятельности и своего типа темперамента, сила нервных процессов, значимость нервных процессов в профессиональной деятельности тренера.

### Практическое занятие.

#### Возможные трудности в работе тренера. Психологические особенности разрешения ситуаций

Тренер-психолог. Психолого-педагогические знания определяющие сущность профессиональной подготовки тренера. Необходимость обладания искусством проникновения во внутренний мир занимающихся, знание психологии личности. Анализ ситуации и принятие тренером решений. Успешность принятий педагогических решений. Выбор педагогического воздействия. Субъективные причины возникновения конфликтных ситуаций. Типы поведения тренера в разных конфликтных ситуациях

#### Задания для самостоятельной работы.

#### Оценка эффективности работы тренера

Принципы и методы обучения. Формы построения занятий спортивно-оздоровительной тренировки. Планирование и учет при проведении спортивной и оздоровительной тренировки. Структура спортивной и оздоровительной тренировки. Процесс формирования плана будущих действий, оценка их результатов и последствий. Основные методы оценки эффективности работы тренера.

#### Научно-методическая работа тренера.

Современные информационные технологии в работе тренера

## 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

### 4.1. Распределение баллов:

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Введение в предмет «Основы тренерского мастерства»	Опрос	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 3-1балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Особенности профессиональной деятельности тренеров в современных условиях	Опрос	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 3-1балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
3.	Требования, предъявляемые к личности и деятельности современного тренера	Опрос	7	7-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 4-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает

4.	Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера	Опрос	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 3-1балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
5.	Профессионализм и мастерство в деятельности тренера. Ключевые компетенции тренера	Опрос	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 3-1балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Роль личности тренера в успешности спортивно-оздоровительной деятельности клиентов (воспитанников)	Опрос	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 3-1балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

7.	Общение и формирование коммуникативной компетенции тренера в процессе тренировки	Опрос	6	6-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 4-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
8.	Индивидуально-психологические факторы успешности тренерской деятельности	Опрос	7	7-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 4-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
10.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
11.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

## Опрос

### Тема 1. Введение в предмет «Основы тренерского мастерства»

Структура и содержание дневника. Умение вести записи по различным разделам. Значение дневника для решения практических задач тренера

### Тема 2. Особенности профессиональной деятельности тренеров в современных условиях

Понятие общения, его функции, структура. Умение быстро и правильно ориентироваться в условиях общения. Особенности устной речи: ситуативность, обратная связь, стереотипы в высказываниях, эмоциональность. Психологическая структура словесного действия: цель (для чего говорю), содержание (что хочу сказать), форма.

### Тема 3. Требования, предъявляемые к личности и деятельности современного тренера

Многоплановость тренировочных задач и разнообразие способов их реализации. Подготовка к тренировочному занятию: обеспечение эффективности занятия, его содержательности, использование данных наук и практики, умение предвидеть ситуации на тренировке. Подготовка места занятия. Проблемные ситуации. Умение рационально использовать время тренировки,

### Тема 4. Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера

Основные элементы педагогического мастерства. Критерии и уровни педагогического мастерства. Педагогическая ситуация и педагогическая задача и решение её в процессе тренировки.

### Тема 5. Профессионализм и мастерство в деятельности тренера.

#### Ключевые компетенции тренера

Мастерство как владение профессиональными знаниями и умениями. Профессиональное мастерство.

Компетенции и компетентность – основные понятия. Ключевые компетенции тренера.

### Тема 6. Роль личности тренера

#### в успешности спортивно-оздоровительной деятельности клиентов (воспитанников)

Методы изучения личности тренера и спортсмена.

Тема 7. Общение и формирование коммуникативной компетенции тренера в процессе тренировки  
Роль обратной связи. Варианты обратной связи. Условия для обратной связи. Функции обратной связи. Формула

обратной связи. Особенности использования обратной связи в процессе оказания спортивно-оздоровительных услуг. Способность воспринимать обратную связь у разных людей

### Тема 8. Индивидуально-психологические факторы успешности тренерской деятельности

Принципы и методы обучения. Формы построения занятий спортивно-оздоровительной тренировки. Планирование и учет при проведении спортивной и оздоровительной тренировки. Структура спортивной и оздоровительной тренировки. Основные методы оценки эффективности работы тренера.

Современные информационные технологии в работе тренера

## Тестирование

### Тема 3. Требования, предъявляемые к личности и деятельности современного тренера

1. Способность - это ...

а) свойство личности, которое является благоприятной предпосылкой для успешного овладения одним или несколькими видами деятельности и выполнения их;

б) комплекс умений, необходимых для успешного овладения деятельностью;

в) физические качества, необходимые тренеру для более эффективного педагогического воздействия на воспитанников;

г) совокупность психических свойств личности, являющихся предпосылками успешной педагогической деятельности.

2. Совокупность психических свойств личности, являющихся предпосылками успешной педагогической деятельности – это ... :

а) темперамент;

б) общие способности;

в) умения и навыки;

**г) педагогические способности.**

3. Выделите виды способностей, не входящие в структуру педагогических способностей?

а) экспрессивные;

б) коммуникативные;

в) дидактические;

г) перцептивные;

**д) интеллектуальные;**

е) академические;

ж) специальные.

4. Способности, позволяющие наиболее доходчиво передавать излагаемый материал, соответствующим образом конструируя его и адаптируя к особенностям личности воспитанников, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовывать внимание, преодолевать расслабленность, вялость и апатию на занятиях называются:

а) экспрессивные;

б) коммуникативные;

в) дидактические;

г) перцептивные;

**д) интеллектуальные;**

е) академические;

ж) специальные.

5. Способности, проявляющиеся в педагогической наблюдательности, позволяющей проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе называются:

а) экспрессивные;

б) коммуникативные;

в) дидактические;

**г) перцептивные;**

д) интеллектуальные;

е) академические;

ж) специальные.

6. Сущность какого метода обучения состоит в организации усвоения юным спортсменом информации, которую тренер сообщает в готовом виде, пользуясь готовыми средствами?

а) репродуктивный;

**б) объяснительно-иллюстративный;**

в) частично-поисковый;

г) исследовательский.

Тема 7. Общение и формирование коммуникативной компетенции тренера в процессе тренировки

**. Что такое прогрессирующий вариант нагрузки?**

- 1) монотонная нагрузка без интервалов отдыха
- 2) монотонная нагрузка в увеличивающиеся по времени интервалы после 10 минутного отдыха

**3) повышение интенсивности работы по мере выполнения упражнения**

- 4) снижение интенсивности работы по мере выполнения упражнения

**Что такое спортивная тренировка?**

- 1) планируемый педагогический процесс направленный на обучение спортсмена спортивной технике
- 2) планируемый педагогический процесс направленный на развитие его физических способностей

**3) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике, развитие его физических способностей**

- 4) процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике

**Что такое спортивная форма?**

- 1) автоматизм двигательных действий
- 2) степень владения техникой, при которой управление движением происходит автоматизировано, а действия отличаются надёжностью

**3) это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической)**

- 4) это способность выполнять двигательное действие на основе определённых знаний о его технике

**Что такое спортивный навык?**

- 1) многократное точное повторение двигательных действий
- 2) способность к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности

**3) степень владения техникой, при которой управление движением происходит автоматизировано, а действия отличаются надёжностью**

- 4) это высшая степень подготовленности спортсмена

**Что такое тренируемость мышечной силы?**

- 1) способность к росту мышечной силы под влиянием направленной силовой тренировки
- 2) способность к росту мышечной силы под влиянием направленной скоростной тренировки
- 3) способность развивать максимальную скорость под влиянием направленной силовой тренировки
- 4) способность развивать максимальную скорость под влиянием направленной скоростной тренировки

5) способность увеличивать амплитуду движения в суставах под влиянием направленной силовой тренировки

#### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

##### Типовые вопросы зачета (ПК-5)

Подготовка к тренировочному занятию.  
 обеспечение эффективности занятия.  
 умение предвидеть ситуации на тренировке.  
 Подготовка места занятия.  
 Проблемные ситуации.  
 Умение рационально использовать время тренировки.,  
 личностно-ориентированный подход к занимающимся

##### Типовые задания для зачета (ПК-5)

не предусмотрено

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-5	Осуществляет учебный процесс с опорой на знания теории и методики преподавания отдельных видов спорта и научно-обоснованные закономерности орга
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-5	не может осуществлять учебный процесс с опорой на знания теории и методики преподавания отдельных видов спорта и научно-обоснованные закономерности орга

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:



- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Аверьянов И. В., Эртман Ю. Н., Блинов В. А. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. - 96 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563>
2. Архипова Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения : учебно-методическое пособие. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. - 79 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825>
3. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебно-методическое пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. - 90 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277132>
4. Шустин Б.Н. Вестник спортивной науки №3 2020 : научный журнал. - Москва: Спорт, 2020. - 88 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: [https://www.studentlibrary.ru/book/sport\\_3-2020.html](https://www.studentlibrary.ru/book/sport_3-2020.html)

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Абдулкаримов, С. А. Спорт в пространстве времени и культур. - 2022-04-01; Спорт в пространстве времени и культур. - Москва: Человек, 2017. - 209 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/68544.html>
2. Аикин В. А., Михалев В. И., Корягина Ю. В., Реуцкая Е. А. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) : методические рекомендации. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 71 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336082>
3. Бабушкин Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации : учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 110 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483428>
4. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие. - 2022-08-31; Основы спортивной этики. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 112 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/65959.html>

### 6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
2. веб-сайт SWIM. Все о плавании - <https://swimguru.ru>
3. веб-сайт о волейболе "Твой волейбол" - <https://tvou-volleyball.ru>
4. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсебен" - <https://fitseven.ru>
5. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>
6. Всероссийская федерация плавания - <https://russwimming.ru>
7. Всероссийская федерация волейбола - <https://volley.ru>
8. Всемирный совет по туризму и путешествиям (WTTC) - <http://www.wttc.org>
9. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
10. Каталог образовательных интернет-ресурсов - [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6)
11. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
13. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru>

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Firefox

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
5. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275>

**Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.