

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:04
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985320af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Специфика работы тренера

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	6

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Гужова Т.И.

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является: дать представления о работе тренера в области физической культуры и спорта, а также в области фитнес-индустрии.

Задачи :

1. Ознакомить с принципами теории управления подготовки спортсмена.
2. Подготовить студентов к самостоятельной тренерской деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. ознакомить студентов с особенностями работы тренера в фитнес-клубе, спецификой проведения индивидуальных тренировок.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Волейбол
Гимнастика
Спортивные игры
Педагогика физической культуры
Профессионально-педагогическая этика

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Спортивно-массовые мероприятия
Организация семейного досуга

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе:	
самостоятельная работа	69

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-3.1: Устанавливать взаимоотношения с обучающимися, их родителями для обеспечения объективного оценивания результатов деятельности обучающихся

ПК-3.2: Анализирует и интерпретирует результаты педагогического контроля и оценки

ПК-3.3: Анализирует возрастные особенности учащихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных учащихся, учащихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-3.4: Использует обобщение и распространение передового опыта тренерской и соревновательной деятельности.

УК-3.1: Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели

УК-3.2: При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников

УК-3.3: Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого

УК-3.4: Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели

УК-3.5: Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	6

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. 1.Физическая культура и спорт в жизни современного общества.				
1.1		Лек	6	2	
1.2		Пр	6	4	
1.3		Ср	6	10	
	Раздел 2. 2. Особенности тренерской работы в фитнес-центрах				
2.1		Лек	6	2	
2.2		Пр	6	4	
2.3		Ср	6	10	
	Раздел 3. 3. Основы оздоровительной спортивной тренировки.				
3.1		Лек	6	2	
3.2		Пр	6	4	
3.3		Ср	6	10	
	Раздел 4. 4.Индивидуализация педагогического процесса.				
4.1		Лек	6	2	
4.2		Пр	6	4	
4.3		Ср	6	10	
	Раздел 5. 5. Воспитательная работа тренера.				

5.1		Лек	6	2	
5.2		Пр	6	4	
5.3		Ср	6	10	
	Раздел 6. 6. Отбор спортсменов.				
6.1		Лек	6	2	
6.2		Пр	6	4	
6.3		Ср	6	10	
	Раздел 7. 7. Регламент спортивных соревнований по видам спорта.				
7.1		Лек	6	1	
7.2		Пр	6	2	
7.3		Ср	6	9	

Образовательные технологии

1. Физическая культура и спорт в жизни современного общества. Лекция, Практическое занятие Традиционная лекция, активное слушание, Мастер-класс, форум, тренинг
2. особенности тренерской работы в фитнес-центрах Лекция Практическое занятие Традиционная лекция, активное слушание, Мастер-класс, форум, тренинг
3. Основы оздоровительной спортивной тренировки. Лекция Практическое занятие Традиционная лекция, активное слушание Мастер-класс, форум, тренинг
4. Индивидуализация педагогического процесса. Лекция Практическое занятие Традиционная лекция, активное слушание Мастер-класс, форум, тренинг
5. Воспитательная работа тренера. Лекция Практическое занятие Традиционная лекция, активное слушание Мастер-класс, форум, тренинг
6. Отбор спортсменов. Лекция Практическое занятие Традиционная лекция, активное слушание Мастер-класс, форум, тренинг
7. Регламент спортивных соревнований по видам спорта Лекция Практическое занятие Традиционная лекция, активное слушание Мастер-класс, форум, тренинг

Список образовательных технологий

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
2	Тренинг
3	Активное слушание

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

1. приведите не менее 3 примеров из жизни современного спорта высших достижений случаев недобросовестной спортивной конкуренции. Оцените данные примеры с позиции

моральных принципы.

Приведено три примера и дана аргументированная оценка – 5 баллов;

допущено 1-2 ошибки – 4 балла;

допущено 3-4 ошибки – 3 балла;

допущено более 4 ошибок – 2 балла.

2. . Перечислите аспекты психологических взаимоотношений между спортсменами в игровых видах спорта.

3. Продолжите фразу:

По характеру и направленности воздействия применяемых средств физическую подготовку принято делить на

1 балл за каждый правильный ответ

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Вы проводите тренировку, в начале основной части занятия, занимающийся получает травму голеностопного сустава. Ваши действия? указано 5 пунктов – 3 балла, указано 4 пункта – 2 балла,

указано менее 4 пунктов – 1 балл.

2. Перечислите методы технической подготовки спортсмена.

1 балл за каждый правильный ответ.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельной работы. Основными формами текущего контроля знаний являются:

☐ обсуждение вынесенных в планах практических занятий вопросов тем и контрольных вопросов;

☐ участие в дискуссиях по проблемным темам дисциплины и оценка качества проведенной работы.

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

В течение семестра студент на семинарских занятиях должен набрать в совокупности 50 баллов. Работа на занятии оценивается максимально 5 баллов, 10 баллов контрольные и коллоквиумы.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Ильина, Психология тренера, Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2016, ISBN: 978-5-288-05683-3, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=302273
Л.1.2	Андриади, Дидактические умения тренера и их формирование, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016, ISBN: , URL: https://znanium.com/catalog/document?id=213504
Л.1.3	Марков, Николаева, Тренер - педагог и психолог, Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013, ISBN: 978-5-7638-2842-9, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=198330

Л.1.4	Плотникова М. Ю., Психологические группы: рабочие материалы для тренера, Чита: ЗабГУ, 2022, ISBN: 978-5-9293-3130-5, URL: https://e.lanbook.com/book/363521
Л.1.5	Пашарина Е. С., Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций, Санкт-Петербург: Лань, 2023, ISBN: 978-5-507-45386-3, URL: https://e.lanbook.com/book/302555
Л.1.6	Пашарина Е. С., Этика тренера, Волгоград: ВГАФК, 2020, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/173452

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
----	---

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	ОС Linux Ubuntu
4	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «Лань»
2	ЭБС «ZNANIUM.COM»
3	ЭБС «ЮРАИТ»
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	ЭБС IPRbooks
6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
7	ЭБС ТвГУ

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-310	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вопросы к экзамену

1. Специфика деятельности детского тренера, специалиста в сфере физической культуры и спорта.
2. Педагогическая система «тренер – детский коллектив».
3. Воспитательный процесс и его сущность в спортивном коллективе.
4. Учебно-тренировочный процесс и его структура.
5. Методическая деятельность тренера по виду спорта
6. Научная организация труда тренера
7. Организационно-нормативные основы детско-юношеского спорта.
8. Учет возрастных особенностей в работе детского тренера.

9. Спортивный отбор в деятельности детского тренера.
 10. Соревнования и соревновательная подготовка.
 11. Основы построения тренировки юных спортсменов на разных этапах подготовки.
 12. Планирование и управление многолетней подготовкой юных спортсменов.
 13. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов на этапах многолетней подготовки.
 14. Понятие личности. Структура личности. Структура личности тренера.
 15. Личность тренера. Темперамент. Характер. Значение в профессиональной деятельности
 16. Личность тренера. Интерес. Мотивация достижения. Значение в профессиональной деятельности
 17. Функции тренера. Воспитание спортивной культуры.
 18. Функции тренера. Спортивный отбор и ориентация
 19. Функции тренера. Планирования.
 20. Функции тренера. Учебно-тренировочная.
 21. Функции тренера. Контроля, учета и коррекции.
 22. Функции тренера. Материально-технического обеспечения.
 23. Функции тренера. Судейская. Секундантская. Представительская.
 24. Функции тренера. Правовая. Организационная.
 25. Функции тренера. Научно-исследовательская.
 26. Функции тренера. Самосовершенствования.
 27. Интеллектуальный компонент личности тренера. Общий интеллект.
 28. Оперативное мышление детского тренера
 29. Эмоционально-волевой компонент личности тренера. Эмоции и воля в структуре деятельности тренера. Диагностика морально-волевой сферы
 30. Коммуникативный компонент личности тренера. Лидерство.
 31. Взаимоотношения тренера со спортсменами. Стили общения и деятельности тренера. Авторитарный. Демократический. Либеральный.
 32. Деловые и личностные взаимоотношения тренера.
 33. Классификация тренеров по виду деятельности. Контингент (возраст, пол, квалификация, специализация). Тип (личные, коллективные). Вид деятельности (отбор, набор, учебно-тренировочный процесс, соревнования).
 34. Педагогические способности тренера. Дидактические. Академические. Коммуникативные.
 35. Педагогические способности тренера Гностические. Психомоторные. Завоевание авторитета.
 36. Педагогические способности тренера Предвидение и прогнозирование. Перцептивные. Экспрессивные. Суггестивные.
 37. Педагогические способности тренера Стрессоустойчивость.
 38. Педагогические способности тренера Организаторские.
 39. Оценка деятельности личности тренера. Профессиональные качества.
 40. Оценка деятельности личности тренера. Индивидуальные свойства личности.
- Успешность тренера