

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 08.07.2024 15:20:16  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

«9» июля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## Специфика работы тренера

49.03.01 Физическая культура

Направление подготовки

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Для студентов 3 курса очной и заочной формы обучения

Составитель: к.б.н., доцент Гужова Т.И.

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Специфика работы тренера**

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**

Дисциплина читается в шестом семестре и относится к **элективным** дисциплинам части учебного плана. Для освоения ее необходимы знания и умения, сформированные на таких предметах как: анатомия человека, физиология человека, спортивные игры, теория и методика обучения базовым видам спорта, теория и методика физической культуры, допинг-контроль. Знания полученные в ходе освоения вышеуказанной дисциплины будут использоваться студентами в ходе прохождения производственной (тренерской) практики, дальнейшей профессиональной деятельности

**3. Объем дисциплины:** 4 зачетных единиц, 144 академических часов,

**в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции 13 часов, практические занятия 26 часов, **самостоятельная работа:** 105 часов, в том числе контроль \_\_\_\_\_.

*Для заочной формы обучения* **контактная аудиторная работа:** лекции 6 часов, практические занятия 4 часов, **самостоятельная работа:** 130 часов, в том числе контроль \_\_\_\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; УК-3.4; УК-3.5; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-3.3; ПК-3.4**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</i></p>	<p><i>Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе в сфере ФКиС, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</i></p> <p><i>При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников</i></p> <p><i>Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого</i></p> <p><i>Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели</i></p> <p><i>Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат</i></p>
<p><i>ПК-3 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по её совершенствованию</i></p>	<p><i>Устанавливать взаимоотношения с обучающимися, их родителями для обеспечения объективного оценивания результатов деятельности обучающихся</i></p> <p><i>Анализирует и интерпретирует результаты педагогического контроля и оценки</i></p> <p><i>Анализирует возрастные особенности учащихся и занимающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных учащихся, учащихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения и тренировки</i></p>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** \_зачет в 6 семестре, для ЗФО зачет на 4 курсе.

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час)	Контактная работа (час)		Самостояте льная работа (час)
		Лекции.	Практичес кие занятия	
1.Физическая культура и спорт в жизни современного общества.	21	2	4	15
2. особенности тренерской работы в фитнес-центрах	21	2	4	15
3. Основы оздоровительной спортивной тренировки.	21	2	4	15
4.Индивидуализация педагогического процесса.	21	2	4	15
5. Воспитательная работа тренера.	21	2	4	15
6. Отбор спортсменов.	21	2	4	15
7. Регламент спортивных соревнований по видам спорта	18	1	2	15
итого	144	13	26	105

Для заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час)	Контактная работа (час)		Самостояте льная работа (час)
		Лекции.	Практичес кие занятия	
1.Физическая культура и спорт в жизни современного общества.	65	3	2	60
2. особенности тренерской работы в фитнес-центрах	65	3	2	60
итого	130	6	4	120

### **III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	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

### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной 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.
1. Перечислите аспекты психологических взаимоотношений между спортсменами в игровых видах спорта.  2. Продолжите фразу:	1 балл за каждый правильный ответ

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

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.

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1) Рекомендуемая литература

#### **а) основная**

1. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность: учебное пособие / А. Я. Корх. — Москва: Спорт-Человек, 2023. — 118 с. — ISBN 978-5-907601-20-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308783> (дата обращения: 17.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мартенс, Р. Успешный тренер: руководство / Р. Мартенс. — Москва: Спорт-Человек, 2014. — 440 с. — ISBN 978-5-906131-45-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97570> (дата обращения: 17.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Пашарина, Е. С. Этика тренера: учебное пособие / Е. С. Пашарина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 64 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173452> (дата обращения: 17.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **б) дополнительная**

1. Ильина, Н.Л. Психология тренера: учебное пособие / Н.Л. Ильина; Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 109 с. - ISBN 978-5-

288-05683-3 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457948>

2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин ; пер. с англ. И. Шаробайко. - М.: Спорт, 2016. - 464 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-57-2; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454503>

3. Попов, А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/20275>

### ***Перечень программного обеспечения:***

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znanium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ
5. ЭБС IPR SMART
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

**VI. 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

### **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.*

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

*Мультимедийный комплекс, спортивный зал, спортивный инвентарь*

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
2.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.