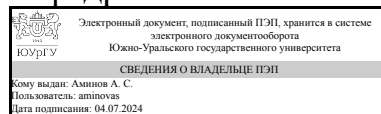


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



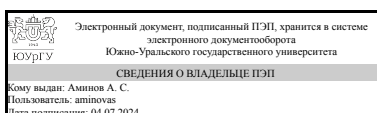
А. С. АМИНОВ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.04.01 Основы тренерского мастерства
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Спортивная подготовка
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

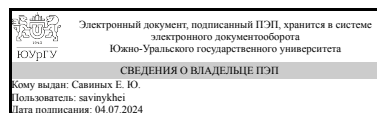
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. САВИНИХ

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - сформировать комплекс знаний, умений и навыков, направленных на совершенствование профессионального мастерства будущего спортивного тренера. Задачи: – изучить теоретические и методические основы деятельности спортивного тренера; – сформировать у студентов систему знаний о профессиональной и воспитательной деятельности тренера и научить применять эти знания в своей практической работе; – расширить и углубить знания, умения по взаимоотношениям тренера и спортсмена с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей занимающихся и уровня развития спортивного коллектива; – способствовать формированию умений и навыков применения полученных знаний в профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Профессия тренера. Особенности профессии тренера. Выбор профессии тренера. Становление профессионального мастерства тренера. Тренерская философия. Психология личности и деятельности тренера. Роль тренера в подготовке спортсмена, особенности его деятельности. Индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства тренера. Профессионально-значимые качества личности тренера. Профессиональная карьера тренера. Воспитательная роль тренера. Тренерский идеал и творческая индивидуальность наставника. Личная творческая концепция тренера. Модели тренерского творчества. Возможные трудности в работе тренера. Оценка эффективности работы тренера. Система научной организации труда тренера: планирование и организация личной деятельности тренера, самосовершенствование тренера и работа по освоению передового опыта, контроль и анализ. Научно-методическая работа тренера.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, основы их психодиагностики, а также этапы профессионального становления и саморазвития в спортивного тренера; основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения Умеет: определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения профессиональной деятельности тренера Имеет практический опыт: самоанализа способов и результатов своих профессиональных действий, эффективного общения, диагностики по определению психологического климата в спортивном коллективе

ПК-1 Способен осуществлять формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Знает: спортивную этику Умеет: развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря Имеет практический опыт: формирования положительной самооценки занимающихся, уверенности в собственных силах
ПК-4 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов многолетнего тренировочного процесса	Знает: требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией Умеет: выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов Имеет практический опыт: сбора и анализа информации о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях
ПК-7 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по его совершенствованию	Знает: формы организации тренировочного и образовательного процессов
ПК-8 Способен создавать условия для развития обучающихся, мотивировать их к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности	Знает: способы выявления интересов обучающихся; техники и приемы вовлечения обучающихся в образовательную деятельность Умеет: мотивировать обучающихся к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Основы теории спорта, Физическая культура и спорт	Практикум по виду профессиональной деятельности, Производственная практика (преддипломная) (8 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Основы теории спорта	Знает: построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта Умеет: развивать у занимающихся необходимые

	<p>двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств Имеет практический опыт: отбора наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся</p>
<p>Физическая культура и спорт</p>	<p>Знает: современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования</p> <p>Умеет: выстраивать траекторию физического саморазвития в течение жизни, самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности</p> <p>Имеет практический опыт: реализации траектории физического саморазвития, самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</p>

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75
Подготовка к зачету	7,75	7,75
Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий, подготовка доклада	28	28
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Основы тренерской деятельности	8	4	4	0
2	Профессиональная карьера тренера	4	2	2	0
3	Профессиональные составляющие тренерской деятельности	16	8	8	0
4	Система научной организации труда тренера	4	2	2	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Профессия тренера. Особенности профессии тренера. Выбор профессии тренера. Становление профессионального мастерства тренера. Тренерская философия.	2
2	1	Психология личности и деятельности тренера. Роль тренера в подготовке спортсмена, особенности его деятельности. Индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства тренера. Профессионально-значимые качества личности тренера. Психологическая подготовка тренера. Психические состояния тренера	2
3	2	Профессиональная карьера тренера. Особенности карьеры спортивного тренера. Особенности мужской и женской карьеры тренера. Повышение квалификации тренера.	2
4	3	Воспитательная роль тренера. Тренерский идеал и творческая индивидуальность наставника. Личная творческая концепция тренера. Модели тренерского творчества.	2
5	3	Роль личности тренера в успешности спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности его воспитанников	2
6	3	Возможные трудности в работе тренера. Психологические особенности	2

		разрешения ситуаций	
7	3	Оценка эффективности работы тренера	2
8	4	Система научной организации труда тренера: планирование и организация личной деятельности тренера, самосовершенствование тренера и работа по освоению передового опыта, контроль и анализ. Научно-методическая работа тренера	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Выбор стиля работы тренера. Речь и голос тренера – составляющие его деятельности. Голосовой аппарат. Гибкость, выразительность голоса, его сила, диапазон, тембр. Упражнения для артикуляционного аппарата. Работа над правильным произношением гласных и согласных звуков. Скороговорки. Умение отдавать команды (требования к дыханию, голосу, дикции). Типы дыхания, их характеристики, внешние признаки. Методика тренировки дыхания.	2
2	1	Чувство собственного достоинства тренера. Самонаблюдение, самоанализ и самоуважение	2
3	2	Порядок присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров. Порядок и условия присвоения почетного спортивного звания "заслуженный тренер России"	2
4	3	Мастерство тренера на тренировочном занятии. Общий анализ тренировочного занятия	2
5	3	Управление поведением спортсменов. Позитивная дисциплина. Превентивная дисциплина. Корректирующая дисциплина. Управление взаимоотношениями. Управление рисками	2
6	3	Обучение техническим навыкам. Обучение тактическим навыкам. Планирование обучения. Основополагающие принципы физической подготовки.	2
7	3	Единая всероссийская спортивная классификация: нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов в избранном видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований	2
8	4	Научный анализ и обобщение передового тренерского опыта	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	1 ЭУМД №1 с. 8-438 2 ЭУМД №2 с. 6-173 3 ЭУМД №3 с. 12-478 4 Конспекты лекций и материалы практических	6	7,75

	занятий		
Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий, подготовка доклада	1 ЭУМД №1 с. 8-438 2 ЭУМД №2 с. 6-173 3 ЭУМД №3 с. 12-478 4 Конспекты лекций	6	28

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	Анализ личностных причин будущей тренерской деятельности	10	15	0-7 - по 1 баллу за добавление собственных причин для тренерской деятельности 1 балл - определена значимость каждой причины 5 баллов - сделан общий вывод по собственной самооценке значимости причин тренерской деятельности 2 балла - сделано короткое сообщение по заданию	зачет
2	6	Текущий контроль	Разработка профессионального кодекса тренера в избранном виде спорта	15	13	1 балл - за правильное заполнение каждого раздела или подраздела профессионального кодекса тренера	зачет
3	6	Текущий контроль	Доклад о выдающимся тренере в избранном виде спорта	20	7	По 1 баллу - за каждый пункт	зачет
4	6	Текущий контроль	Доклад об условиях и нормах выполнения спортивных разрядов и званий в ИВС	20	5	5 - содержание соответствует теме доклада, тема полностью раскрыта, логичность и последовательность в изложении материала, убедительность рассуждений, оригинальность мышления. студент отвечает на вопросы по теме доклада 4 - содержание соответствует теме доклада, тема полностью раскрыта не полностью, логичность и последовательность в изложении материала, убедительность рассуждений, оригинальность мышления. студент отвечает на вопросы по теме доклада	зачет

						<p>3 - содержание соответствует теме доклада, тема не полностью раскрыта, логичность и последовательность в изложении материала, убедительность рассуждений, оригинальность мышления. студент отвечает не все на вопросы по теме доклада</p> <p>2- содержание соответствует теме доклада, тема не полностью раскрыта, нет логичности и последовательности в изложении материала, отсутствует убедительность рассуждений. студент не отвечает на вопросы по теме доклада</p> <p>1 - содержание не соответствует теме доклада</p>	
5	6	Текущий контроль	Опросы по дисциплине	15	3	<p>3 - правильный и полный ответ</p> <p>2 - правильный, но не полный ответ</p> <p>1 - в ответе есть погрешности</p>	зачет
6	6	Текущий контроль	Практическое задание ключевые факторы победы спортсменов	20	5	<p>5 - задание выполнено в полном объеме, логичность и последовательность в изложении материала, убедительность рассуждений, оригинальность мышления</p> <p>4 - задание выполнено в полном объеме, логичность и последовательность в изложении материала, отсутствует убедительность рассуждений</p> <p>3 - задание выполнено частично, логичность и последовательность в изложении материала, убедительность рассуждений, оригинальность мышления</p> <p>2 - задание выполнено частично, нет логичности и последовательности в изложении материала, отсутствует убедительность рассуждений</p> <p>1 - задание выполнено менее чем на 50 %</p>	зачет
7	6	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	<p>Зачет проводится в устной форме.</p> <p>5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос.</p> <p>4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>3 балла - студент ответил правильно и</p>	зачет

					<p>полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету.</p> <p>0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос</p>
--	--	--	--	--	---

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	<p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г. № 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...100 %. Незачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту дается 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время на подготовку не более 20 минут. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день зачета при личном присутствии студента.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	7
УК-6	Знает: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, основы их психодиагностики, а также этапы профессионального становления и саморазвития в спортивного тренера; основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения	+	+	+				
УК-6	Умеет: определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения профессиональной		+	+		+	+	

	деятельности тренера								
УК-6	Имеет практический опыт: самоанализа способов и результатов своих профессиональных действий, эффективного общения, диагностики по определению психологического климата в спортивном коллективе		++		+				
ПК-1	Знает: спортивную этику	+	++		+				
ПК-1	Умеет: развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря	+		+		++	++		
ПК-1	Имеет практический опыт: формирования положительной самооценки занимающихся, уверенности в собственных силах	+		+		++	++		
ПК-4	Знает: требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией					++			+
ПК-4	Умеет: выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов	+		++		++	++		
ПК-4	Имеет практический опыт: сбора и анализа информации о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях			+		++	++		
ПК-7	Знает: формы организации тренировочного и образовательного процессов			+		++	++		
ПК-8	Знает: способы выявления интересов обучающихся; техники и приемы вовлечения обучающихся в образовательную деятельность	+		+		++	++		
ПК-8	Умеет: мотивировать обучающихся к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности					+	++	++	

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Конспекты лекций по дисциплине "Основы тренерского мастерства"

2. Кабанов, С. А. Физиологические и психологические проблемы оценочной деятельности, адаптации, стресса и поведения человека : социально-физиологические, психолого-педагогические и поведенческие аспекты : монография / С. А. Кабанов, С. А. Личагина, А. С. Аминов ; под науч. ред. А. П. Исаева ; Юж.-Урал. гос. ун-т ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2005. - 249 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Конспекты лекций по дисциплине "Основы тренерского мастерства"

2. Кабанов, С. А. Физиологические и психологические проблемы оценочной деятельности, адаптации, стресса и поведения человека : социально-физиологические, психолого-педагогические и поведенческие аспекты : монография / С. А. Кабанов, С. А. Личагина, А. С. Аминов ; под науч. ред. А. П. Исаева ; Юж.-Урал. гос. ун-т ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ , 2005. - 249 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2015. — 176 с. — ISBN 978-5-9906734-3-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97434
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. — Москва : Советский спорт, 2006. — 494 с. — ISBN 5-9718-0114-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/11817

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь

Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Зачет	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран