

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФТД.02 «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА»**

Направление подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль программы «Технологии учебно-тренировочного процесса»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, С.П. Миронова
доцент

Проректор по
образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Екатеринбург

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Профессиональное мастерство тренера»: формирование углубленных теоретических знаний о психолого-педагогических требованиях, предъявляемых к личности тренера и к тренерской деятельности, а также формирование профессиональных навыков и умений, развитие личностных качеств, необходимых тренеру-педагогу.

Задачи:

- формирование способности внедрять инновационные спортивно-педагогические технологии, планировать, организовать, осуществлять контроль и корректировать подготовку спортсменов на основе базовых научных знаний в различных областях знания (педагогике, психологии, физиологии, биохимии и др.), оценки состояния спортсмена, обобщения отечественного и зарубежного опыта в педагогике спорта, учитывая современные тенденции развития международного спортивного движения;
- формирование способности анализировать индивидуальные и групповые особенности двигательных действий спортсменов с учетом особенностей, определяемых возрастом, полом, состоянием здоровья и уровнем тренированности, и на основе этого выбирать наиболее эффективную технологию развития физических качеств;
- формирование умений эффективно изменять направленность, дозирование и методики подготовки спортсменов в результате осуществления педагогического и комплексного контроля;
- формирование углубленных теоретических знаний о психолого-педагогических требованиях, предъявляемых к личности тренера и к тренерской деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Профессиональное мастерство тренера» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Теория и технология спортивной подготовки.
2. Методология и технология управления спортивной тренировки.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ОПК-4 Способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей;

- ПКС-1 Способен использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Психофизиологические и психологические предпосылки профессионального мастерства;
32. Психологические характеристики типов тренера;
33. Методы изучения профессиональных и личностных качеств тренера;
34. Основные принципы работы тренера, методики и технологии подготовки спортсменов;
35. Основные подходы к развитию физических качеств в отечественных и зарубежных системах физической культуры и спорта;
36. Актуальные дидактические технологии и методы педагогического контроля качества обучения;
37. Внетренировочные факторы в спорте высших достижений;
38. Критерии оценки эффективности технологии спортивной тренировки, применяемых методик и средств; ;
39. Теорию обучения двигательным действиям; ;
310. Теорию и методику технической подготовки в избранном виде спорта;
311. Способы оценки технико-тактической подготовленности;
312. Основы питания, техники безопасности и правила гигиены на занятиях спортом;
313. Теорию спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в спорте; ;
314. Методы медико-биологического, педагогического, психологического контроля и врачебного контроля; ;
315. Особенности подведения спортсмена к соревнованиям; ;
316. Принципы и приемы индивидуализации физической нагрузки. .

Уметь:

- У1. Находить критерии оценки эффективности работы тренера на различных этапах тренировочного и соревновательного процесса;
- У2. Планировать тренировочный процесс с учетом квалификации и возрастных особенностей спортсменов;
- У3. Находить критерии оценки эффективности тренерской работы на различных этапах тренировочного и соревновательного процесса;
- У4. Использовать дидактические технологии при моделировании тренировочного процесса;
- У5. Использовать методы педагогического контроля; ;
- У6. Использовать в профессиональной деятельности методы статистики для обработки эмпирических данных и результатов экспериментов в области физической культуры;

У7. Выбирать наиболее эффективную технологию развития физических качеств; ;

У8. Разработать программу развития физических качеств в макроцикле, мезоцикле, микроцикле; ;

У9. Целенаправленно использовать современные технологии подготовки с оценкой их эффективности; ;

У10. Корректировать тренировочный и/или восстановительные процессы в зависимости от результатов собственных педагогических измерений и (или) рекомендаций врачей, психологов или комплексной научной группы; ;

У11. Применять восстановительные мероприятия и средства стимуляции работоспособности спортсменов высокой квалификации до, во время и после физических нагрузок;

У12. Осуществлять страховку и помощь при выполнении различных упражнений;

У13. Планировать тактику соревновательной деятельности. .

Владеть:

В1. Способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использования их для решения задач сохранения и укрепления здоровья и повышения качества жизни;

В2. Методикой включения спортсменов в психологическую подготовку на отдельных этапах тренировочного процесса;

В3. Опытном анализе и обобщении полученной информации для постановки цели и выбора пути ее достижения; ;

В4. Опытном применении реабилитационных и восстановительных средств; ;

В5. Опытном использовании научно-методической информации и программно-нормативной документации в профессиональной деятельности;

В6. Опытном комплексной диагностики состояния спортсменов;

В7. Опытном планирования соревновательной стратегии. .

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 час.), семестр изучения – 3, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	3 сем.

	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа, в том числе:	42
Лекции	8
Практические занятия	34
Самостоятельная работа студента	102
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	3 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Неординарная личность тренера как основа формирования его педагогической тех-ники и мастерства	3	23	-	6	-	17
2. Содержание педагогической техники тренера	3	25	2	6	-	17
3. Система управления учебно-тренировочным процессом	3	23	2	4	-	17
4. Система повышения уровня спортивных достижений	3	25	2	6	-	17
5. Психология работы тренера: психологические основы учебно-тренировочной деятельности и управления процессом спортивной подготовки	3	25	2	6	-	17
6. Управление спортивной карьерой спортсмена	3	23	-	6	-	17

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Неординарная личность тренера как основа формирования его педагогической техники и мастерства

Тема 1. Современные проблемы педагогики спорта

Проблема эффективности деятельности тренера-педагога. Современные подходы к пониманию основных видов деятельности в учебно-воспитательном процессе: педагогической деятельности тренера; учебно-спортивной деятельности обучающегося; содержанию обучения и воспитания; формам обучения и воспитания; методам обучения и воспитания (практические, наглядные, словесные); средствам обучения и воспитания; средствам контроля тренировочной деятельности обучаемых и оценочному инструментарию.

Гендерный аспект педагогики спорта. Пол как фактор физической социализации. Различия, обусловленные половой спецификой, в большом спорте, в спортивных занятиях на досуге и на занятиях физической культурой.

Половая дифференциация в спорте. Преодоление препятствий как движущая сила в «мужских» видах спорта (виды борьбы, виды спорта, требующие физической силы, метание молота, бег с препятствиями и др.): «Мужское поведение носит ярко выраженный реактивный характер» (философ Фредерик Бейтендейк). Доминирование женщин в видах спорта, связанных с эстетической оценкой (художественная гимнастика, синхронное плавание и др.). Цикличность как необходимое условие жизнедеятельности женского организма: «Женское поведение носит преимущественно характер процесса,двигающегося по функционально обусловленному кругу» (Ф. Бейтендейк). Растущее число женщин, занимающихся спортом, «проникновение» женщин в традиционно мужские спортивные дисциплины (марафонский бег, пятиборье, женский футбол и др.), и наоборот (синхронное плавание, художественная гимнастика и др.).

Тема 2. Особенности профессиональной деятельности тренера

Требования к деятельности тренера: цели тренерской деятельности, задачи, функции тренера, структура деятельности тренера (проектировочный компонент, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический).

Особенности проявления ролевых позиций тренера и особенности поведения в их рамках (тренер-теоретик, тренер-практик, тренер-психолог, тренер-организатор, тренер-новатор и др.).

Профессиональная специфика тренерской деятельности (личные тренеры, тренеры сборных команд).

Сферы профессиональной деятельности спортивного тренера: спортивные организации, клубы, спортивно-оздоровительные центры, фитнес центры, реабилитационные центры.

Тема 3. Требования к тренеру-мастеру

Личность тренера в учебно-тренировочном процессе. Роль личности тренера в успешной спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности его воспитанников. Методы изучения личности тренера и спортсмена. Использование полученных знаний в оптимизации профессиональной деятельности тренера.

Индивидуальный подход в обучении и воспитании, особенности индивидуального стиля деятельности тренера, методы индивидуальной работы с лицами разного возраста, физической подготовленности.

Личность идеального тренера. Женщины-тренеры.

Зависимость решения педагогических задач от уровня развития педагогических способностей тренера. Психологическое понимание способностей как индивидуальных психических свойств личности, позволяющих успешно выполнять один или несколько видов деятельности.

Формирование педагогических способностей на основе задатков, их развитие в процессе тренерской деятельности. Проявление педагогических способностей в умении тренера анализировать информацию, в умении прогнозировать поведение спортсмена на основе постоянно получаемой информации о нем, в умении выбирать оптимальные способы для продвижения спортсменов к эталонному уровню.

Требования к тренеру-мастеру. Тренер-мастер – это прежде всего личность. Хорошее физическое здоровье. Знание предмета, широкий кругозор, общая эрудированность: свободное и гибкое владение информацией, умение вводить в область собственных знаний и умений и нацеливать других на овладение ими. Любознательность как постоянная готовность пополнять собственный багаж знаний и умений. Способность к творческому мышлению, к творческой деятельности, развитое воображение и изобретательность. Умение объяснять новый материал. Высокий уровень приспособляемости к различным ситуациям.

Психологические аспекты деятельности тренера. Психология личности спортивного тренера как предпосылка формирования мастерства тренера. Готовность к деятельности тренера: состояние психологической готовности, как устойчивая характеристика личности или подготовленность к тренерской деятельности. Уровни адаптации к тренерской деятельности, необходимые психологические знания.

Тема 4. Педагогические способности тренера

Эмоциональные и этические способности. Страсть к преподаваемой спортивной дисциплине. Любовь к спортсменам-ученикам, хорошее знание и понимание их индивидуальных личностных особенностей. Вежливость, доброта, сочувствие, искренность и честность в отношениях. Интерес к развитию личности спортсмена. Поощрительное отношение к ученикам. Важность проявления в любой ситуации выдержки, терпения, объективности, чуткости. Непосредственное эмоционально-волевое влияние на спортсмена.

Роль требовательности тренера в процессе спортивной подготовки: дисциплинирование спортсмена, импульс к самоанализу, нацеливание на самоконтроль: «без ... решительного требования нельзя начинать воспитание» (А. С. Макаренко). Важность проявления уравновешенности в требованиях и спокойствия в поведении.

Педагогический такт как чувство меры в поведении и поступках тренера: требования тренера понимаются тогда, когда являются 1) закономерным продолжением уважения к спортсмену по принципу требую, потому что уважаю,

и чем больше требую, тем больше уважаю); 2) закономерным выражением доверия тренера к спортсмену (выражается через демонстрацию подтверждения его возможностей); 3) продолжением внимательного и чуткого отношения к его личности. Умение при необходимости для оптимизации тренировочного процесса сознательно идти на конфликт, разрешая любое возникшее противоречие.

Наблюдательность, находчивость в любой ситуации, помогающая нейтрализовать отрицательные реакции воспитанника. Убедительность и собранность.

Умение пользоваться голосом, дикцией, выбирать жесты, мимику (опасность как чрезмерной подвижности мускулов лица, как и их окаменевшей статичности).

Доступность, выразительность, логичность речи; тон (манера общения). Доброжелательное общение как основа взаимного доверия и заинтересованности, которые положительно сказываются на успешности тренировочного процесса.

Личный пример как неотъемлемое качество тренера-профессионала. Обдуманность собственного поведения.

Постоянный самоконтроль деятельности и поведения. Педагогическая зоркость (прозорливость) как 1) предвидение последствий своих действий: умение осознавать, определять возможные затруднения с целью предупреждения или нейтрализации нежелательных последствий; 2) умение «принять» точку зрения воспитанника, чтобы затем помочь ему увидеть противоречивость его поведения, последствий, сформировать нужное качество на основе установившегося доверительного контакта; 3) умение фиксировать изменения в развитии спортсмена и на этой основе создавать систему собственной обдуманной деятельности.

Реализация данных качеств тренера в неразрывном единстве.

Тема 5. Истинный и ложный авторитет тренера

Авторитарное мастерство как ложный авторитет тренера, основанный на различных видах насилия, ведущий даже при временных успехах к искоренению творческого начала, созданию предпосылок для возникновения противоречий и конфликтов. Типичные формы авторитарности: грубая (прямая), скрытая (опосредованная), демагогическая, административная; авторитет подавления, чванства, педантизма, резонерства, подкупа (по А. С. Макаренко).

Истинный авторитет тренера как единство требований и доверия к личности спортсмена. Воспитание чувства ответственности: вовлечение более слабых воспитанников в повторное выполнение; постоянное внимание к закреплению; повторное вовлечение в анализ возникших трудностей; использование приемов для выравнивания умений; поддержание постоянного эмоционально-творческого микроклимата на тренировке и в спортивном коллективе; умение выдвигать требования и проверять степень их выполнения.

Критерий педагогического мастерства тренера-профессионала: особая, тончайшая чувствительность к личности своего воспитанника как результат высокой наблюдательности и прозорливости и одно из главных условий гибкости в работе, ее творческого характера.

Раздел 2. Содержание педагогической техники тренера

Тема 1. Педагогическое мастерство и педагогическая техника: соотношение понятий

Педагогическая техника в спорте как способы, при помощи которых тренер влияет на деятельность спортсменов; способы воздействия тренера на спортсменов с целью организации и проведения процесса спортивной подготовки; система приемов, организации поведения и способов воздействия тренера на спортсменов с целью стимулирования тренировочного процесса.

Различие между педагогическим мастерством (способность организовать процесс спортивной подготовки; умение владеть педагогической техникой) и педагогической техникой (способы влияния на тренировочную деятельность спортсмена; способы развития творческого потенциала тренера).

Тема 2. Подходы к определению понятия «педагогическая техника»

1. Педагогическая техника как составная часть педагогического мастерства (Ю. П. Азаров, В. А. Кан-Калик, А. С. Макаренко, В. А. Сластенин, Н. Н. Тарасевич и др.): «Ма-стерство ... выражается в умении владеть средствами педагогической техники: быть эстетически выразительным, уметь, когда это нужно, показать свое дурное настроение, а если необходимо, – показать свою взволнованность, радость, страстность» (Ю. П. Азаров).

Структура педагогического мастерства, по Н. Н. Тарасевичу: профессиональные знания (фундамент становления педагогического мастерства), педагогическая направленность личности тренера, способности к педагогической деятельности, педагогическая техника (практические умения в области выбранного вида спорта).

2. Расширительная трактовка педагогической техники как системы воздействия (В. А. Коротов, Б. Т. Лихачев, Л. Ю. Гордин и др.): «...профессионально владеющий педагогической техникой отличается умением превращать в аппарат педагогического воздействия свои эмоции, голос (тон, сила, интонация), речь, жест, мимику»; «умение управлять своими психическими состояниями, педагогически действенно и эмоционально открыто выражать свое отношение ... является одним из показателей технической вооруженности» (В. А. Сластенин).

Компоненты педагогической техники: искусство общения, управление собственным вниманием и вниманием спортсменов, способность проникнуть в их душевное состояние, темп педагогических действий, выразительность. Комплексность отработки данных важнейших для педагогической техники навыков и приемов. 3. Педагогическая техника как умение реализовать преподавание (А. М. Сохор, Н. М. Яковлева).

4. Педагогическая техника как внушающее воздействие: «к педагогической технике относится инструментовка ..., усиливающая или ослабляющая ... внушающее воздействие. Голос, мимика, жест ... воспринимаются обычно неосознанно, но оказывают большое впечатляющее влияние» (И. Е. Шварц).

5. Комплексный подход: педагогическая техника включает и организацию поведения тренера, и систему приемов, и технику преподавания.

Тема 3. Педагогическое мастерство тренера

Педагогическое мастерство как совокупность личностных качеств тренера, которые обусловлены высоким уровнем его психолого-педагогической подготовленности, способностью оптимально решать педагогические задачи обучения, воспитания и развития спортсменов.

Педагогическая задача как затруднения, обстоятельства, которые необходимо преодолеть в реальной обстановке, в проблемной ситуации, в сложной системе отношений и взаимоотношений, которые нужно учитывать, выбирая педагогические способы воздействия на спортсменов, чтобы перевести их из заданного состояния в качественно новое.

Модель проблемной ситуации, в которой возникает педагогическая задача: цель (конечный результат деятельности), условия (ситуация, в которой решается педагогическая задача), критерии проверки эффективности решения проблемной задачи). Решение педагогической задачи в рамках подготовки спортсмена в непредвиденных (нестереотипных, не запланированных ранее) условиях.

Умение принять решение или сделать умозаключение, касающиеся выбора наиболее эффективных действий в незапланированных условиях как отличительная черта педагога-мастера. Решение педагогической задачи как умозаключение тренера о том, как ему поступать в непредвиденных (нестандартных) условиях.

Тема 4. Управление конфликтами. Разрешение конфликтных ситуаций

Мастерство управленческого общения: тренер в повседневных контактах и конфликтах.

Фазы развития конфликта. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте. Типы отношения тренеров к конфликтам. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации.

Раздел 3. Система управления учебно-тренировочным процессом

Тема 1. Организация спортивной тренировки

Тренировочные цели и методики спортивной тренировки. Планирование. Внимание к потребностям спортсменов.

Принципы организации тренировочного процесса: цикличность, индивидуализация и социализация личности спортсмена; разработка педагогической технологии.

Виды подготовки спортсмена: теоретическая и практическая, функциональная, физическая, техническая и тактическая, психологическая, интегральная подготовка.

Тема 2. Двигательное обучение как вид передачи знаний, умений и навыков
Моторное обучение как обучение технике выполнения упражнений.

Двигательное обучение как усвоение, корректировка и стабилизация спортивных навыков, достигаемых в результате неоднократного и сознательного выполнения (Джон Ноймайер); процесс, заключающийся в непрерывном изменении двигательных навыков и способностей в результате упражнений (Брайент Кретти).

Двигательное обучение как сложный двигательный комплекс, связанный с развитием не одного, а комплекса спортивно-моторных качеств, состоящий из нескольких различно акцентируемых и имеющих различную значимость компонентов, сливающихся в процессе совершения определенного действия в единое целое.

Классификация движений, состав и структура системы движений, темп и ритм движения.

Обучение простым и сложным двигательным действиям (в ходе которых решаются комплексные задачи, которые предъявляют к спортсмену более высокие и разносторонние требования).

Режимы выполнения упражнений и нагрузка. Количество повторений, темп и стиль выполнения упражнения, паузы отдыха, типы дыхания. Внешние и внутренние показатели объема и интенсивности нагрузки.

Тема 3. Технология физической подготовки

Теория обучения двигательным действиям: основные положения, использование на разных этапах многолетнего тренировочного процесса

Структура и методика развития физических качеств. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

Тема 4. Техническая подготовка в спорте

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.

Техника, техническая подготовка, задачи технической подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса. Анализ результатов оценки технического мастерства.

Тема 5. Тактическая подготовка в спорте

Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы.

Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки.

Раздел 4. Система повышения уровня спортивных достижений

Тема 1. Управление многолетней подготовкой спортсменов

Многолетняя подготовка спортсменов: принципы спортивной тренировки. Циклический характер структуры тренировочного процесса.

Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов. Функции управления в условиях тренировки. Планирование изучения программного материала (в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям). Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Анализ деятельности тренера и спортсмена. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга.

Тема 2. Факторы эффективности спортивной тренировки

Предпосылки двигательного обучения, по Мойзелю: эндогенные факторы (телосложение, физические качества, пол, фаза развития, моторные качества и навыки, спортивные знания), экзогенные факторы (социальные факторы: материальные условия жизни, географическое положение, климатические условия, специфику избранного вида спорта).

Сенсорные, интеллектуальные, эмоциональные волевые факторы эффективности спортивной тренировки, детерминирующие ее качество. Определяющие силы «успешности» двигательного обучения: способности восприятия (по Янсену: реактивная ориентация, скорость реакции, быстроту движений рук и пальцев, крепость предплечий и кистей, быстроту движения кистей, точность контроля, координация частей тела, меткость), память, склад личности (уровень самосознания), познавательные способности, мотивация, эффективность передачи ЗУН, характер упражнений и тренировок.

Повышение эффективности спортивных технологий. Педагогические и биологические приемы повышения эффективности кондиционной и силовой подготовки. Психологическая готовность. Тренировки в экстремальных условиях.

Тема 3. Комплексный контроль в спорте

Этапный контроль спортивной подготовки. Осуществление этапного контроля, выработка управленческих решений, индивидуализация подготовки.

Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты. Контроль показателей в процессе спортивной тренировки. Автоматизированные методы комплексного контроля.

Организация контроля в спортивной команде. Выбор критериев для оценки состояния спортсмена в избранном виде спорта: физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность.

Тема 4. Использование информационных технологий в профессиональной деятельности тренера

Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информацией. Работа с электронными библиотеками. Информационные технологии в контроле за состоянием спортсменов.

Раздел 5. Психология работы тренера: психологические основы учебно-тренировочной деятельности и управления процессом спортивной подготовки

Тема 1. Психологическая подготовка в спорте

Психопедагогика спорта: психологические основы обучения (спортивной дидактики) и спортивного совершенствования. Потребности и мотивы двигательной активности. Психологические основы освоения двигательных действий.

Психологические аспекты деятельности тренера.

Психологическая подготовка спортсмена: содержание, задачи, принципы. Средства и методы психологической подготовки спортсмена. Индивидуализация педагогического процесса. Трудности управления формированием личности юного спортсмена и их преодоление.

Психологические основы физической подготовки (специализированное восприятие и осознания двигательных качеств), технической, тактической, подготовки. Волевая подготовка спортсмена. Психические состояния в спортивной деятельности.

Особенности взаимоотношений в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».

Агрессивность в спорте: измерение, уровни.

Формирование поведения спортсменов посредством поощрений. Мотивации, стимулирующие спортсмена.

Психология тренировочного процесса: психологические принципы эффективности тренировочного процесса (сознательности, активности, эмоциональности тренировочных занятий, систематичности (регулярности), прогрессирования и оптимальной трудности заданий, подкрепления, индивидуализации обучения тренировки, моделирования соревновательной деятельности.

Тема 2. Психологическая подготовка спортсменов и команд

Психология спортивных групп и коллективов. Психология малых групп. Структура спортивной команды. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена. Социально-психологические аспекты формирования спортивных команд.

Психологические особенности спортивной группы. Черты личности в спортивных группах. Виды и средства психологической подготовки спортсменов и команд. Групповое взаимодействие в спортивной команде. Психологический климат. Лидерство в спортивной группе. Оценка групповой сплоченности. Внутригрупповое и межгрупповое соревнование. Физическое взаимодействие в спортивных командах.

Педагогическая система «тренер – детский коллектив».

Управление спортивной подготовкой в командных видах спорта: особенности амплуа (специализации) в спортивных дисциплинах, индивидуализация подготовки спортсмена в зависимости от уровня подготовленности и амплуа.

Тема 3. Психологические основы спортивной тренировки

Психомоторика. Психомоторные способности. Психотехнические методы.

Психофизические свойства личности как врожденные факторы спортивных достижений.

Особенности и формирование личности спортсмена. Личностные изменения, связанные с занятиями спортом. Личностные особенности спортсменов различной квалификации.

Формируемые свойства личности (твердость характера и т. п.) как факторы спортивных достижений Ситуативные психологические факторы спортивных достижений (способности, психическая готовность).

Психологическое тестирование состояний и свойств личности спортсмена. Психологическое тестирование мотивации спортивной деятельности, черт личности спортсменов. Субъективная оценка состояния спортсмена. Оценка уровня притязаний в циклических видах спорта.

Тема 4. Спортивное лидерство

Лидерство в спорте как один из механизмов интеграции групповой деятельности, когда индивид объединяет, направляет действия социальной группы, которая, в свою очередь, ожидает, принимает и поддерживает его действия. Восприятие спортсменами тренера как лидера. Лидерство в спорте как внутренняя сущность личности. Типы лидеров в команде, одновременно сосуществующих в ней: общеконандный, по виду спортивной дисциплины, среди женского и мужского состава, представитель какого-либо территориального образования, бригадные лидеры.

Механизмы выдвижения лидеров.

Лидерство как реализация оптимальной системы внутригруппового взаимодействия (между членами группы), направленного на достижение общегрупповых целей. Доказательство лидерства не через рост конфликтности для доказательства своего превосходства, выяснение отношений с окружающими, а в результате возросших спортивных результатов. Методика увеличения самоотдачи большинства членов коллектива, выдвижения на роль лидеров значительной части спортивной команды: разделение спортивного коллектива на подгруппы (бригады, ячейки) с индивидуальными лидерами; организация соревнования между ними; нейтрализация негативных последствий проявления агрессивных действий спортивной конкуренцией между лидерами подгрупп. Манера лидера управлять собой и другими, умение ставить цели, точно ориентироваться в ситуации как сущность спортивного лидерства.

Мастерство тренера в постановке цели для конкурирующих лидеров спортивного результата как самоцели каждого спортсмена. Искусство управления как умение координировать работу лидеров, опираясь на них, используя и направляя в нужное русло межличностные связи и отношения (направить лидерский потенциал так, чтобы цели личности совпадали с основными целями и задачами спортивного коллектива).

Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности. Измерение сплоченности команды. Факторы, влияющие на сплоченность команды. Психологическая совместимость. Соперничество и сплоченность.

Тема 5. Стресс в спортивной деятельности. Психологическое давление Психологическое давление: преодоление и предупреждение.

Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации).

Тревожность и результативность спортивной деятельности. Страхи у спортсменов. Снятие тревожности.

Выведение спортсмена / команды на уровень психологической стабильности.

Тема 6. Психология спортивного соревнования. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Соревнования и соревновательная деятельность в спорте. Спортивное соревнование как процесс. Экстремальные условия соревнования как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности. Предстартовые и постсоревновательные психические состояния. Соревновательная деятельность и постсоревновательная деятельность: оценка эффективности соревновательной деятельности, организация предсоревновательных и постсоревновательных мероприятий.

Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Технологии формирования психологической стабильности. Управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного периода.

Понятие о психической надежности. Основные факторы надежности в спорте. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях.

Выведение спортсмена / команды на пик спортивной (психологической) формы. Управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в ответственных соревнованиях. Планирование регуляции психического состояния спортсмена по этапам подготовки к соревнованию.

Ситуативное

Раздел 6. Управление спортивной карьерой спортсмена

Тема 1. Психофизиологические основы спортивной тренировки детей и подростков

Психологические закономерности возрастного развития детей и подростков. Психологические основы диагностики и отбора в спорте. Этапы и принципы психологического отбора. Психологические особенности юношеского спорта.

Тема 2. Управление подготовкой спортсмена высокой квалификации

Процесс спортивно-технического совершенствования высококвалифицированных спортсменов: участники, требования к участникам, роль тренера.

Планирование спортивной подготовки в макроцикле: анализ соревновательной деятельности как отправная точка планирования подготовки высококвалифицированного спортсмена.

Тема 3. Психология спортивной карьеры

Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисы в спортивной карьере. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов). Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры. Гендерные особенности спортивной карьеры.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Пашарина, Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций / Е. С. Пашарина. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 88 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/302555>.

2. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2015. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43911>.

3. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 106 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4118>. — Загл. с экрана.

4. Команов В. В. Резервы тренерского мастерства : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2017. - 144 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74300>.

6.2 Дополнительная литература

1. Библия хоккейного тренера : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 208 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57792>.

2. Свищёв, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51923>. — Загл. с экрана.

3. Профессиональные стандарты. Сборник 1. «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2015. - 270 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55584>.

4. Кузьменко, Г.А. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Издательство «Прометей», 2013. — 54 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/30278>. — Загл. с экрана.

5. Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 160 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55587>.

6. Спортивная медицина : справочник для врачей и тренеров / С. Браун Хармон, Адамс Боб, Гудьонссон Биргир [и др.] ; перевод А. Гнетова, Л. Потанич, М. Прокопьева. — Москва : Человек, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-906131-10-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27602.html>

7. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2006. — 494 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11817>. — Загл. с экрана.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.