

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Профессиональная деятельность тренера

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Л1 Теоретических основ физического воспитания		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогика		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	37,85		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	16 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34,15	34,15	34,15	34,15
Сам. работа	37,85	37,85	37,85	37,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кпн, доцент, Кондратюк Татьяна Александровна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 8 от 07. Мая _____2026г.

Председатель НМС УГН(С) Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование системы знаний об организме человека как целостной системе, о генетических, физиологических и психофизиологических резервах организма, обеспечивающих нормальную его жизнедеятельность и трудовую созидательную активность в любых жизненных ситуациях и различных условиях среды обитания.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.ОДП.04.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Диагностика и учет индивидуальных особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности	
2.1.2	Мониторинг физического состояния и метрология в физической культуре и спорте	
2.1.3	Современная теория и методика физического воспитания и спорта, адаптивной физической культуры	
2.1.4	Управление параметрами физической нагрузки	
2.1.5	Педагогическая практика (профиль Дополнительное образование)	
2.1.6	Производственная практика	
2.1.7	Производственная практика	
2.1.8	Методическая часть (профиль Дополнительное образование)	
2.1.9	Предметная часть (профиль Дополнительное образование)	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Проектирование и проведение учебно-тренировочных мероприятий	
2.2.2	Педагогическая практика	
2.2.3	Основы подготовки магистерской диссертации	
2.2.4	Образовательные технологии в физической культуре и спорте	
2.2.5	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.7	Предметная часть (профиль Дополнительное образование)	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки

ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

Знать:

Уровень 1	элементы структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	основную структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)

Уметь:

Уровень 1	Способен осваивать и использовать некоторые теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Уровень 2	Способен осваивать и использовать основные теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Уровень 3	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

Владеть:

Уровень 1	использовать некоторые теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Уровень 2	использовать основные теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

Уровень 3	использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.	
Знать:	
Уровень 1	элементы учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	основу учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	учебное содержание для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уметь:	
Уровень 1	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО при помощи педагога
Уровень 2	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО самостоятельно по алгоритму
Уровень 3	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Владеть:	
Уровень 1	Умеет осуществлять отбор элементов учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	Умеет осуществлять основной отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте-ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основные виды профессиональной деятельности тренера						
1.1	Деятельность тренера : спортивный набор /Лек/	7	2				
1.2	Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья. /Пр/	7	4				
1.3	Основные средства физической тренировки детей грудного и раннего дошкольного возраста. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования. /Ср/	7	33,85				
1.4	Деятельность тренера. Спортивный набор /Пр/	7	2				
1.5	Профессиональная деятельность тренера: спортивный отбор /Лек/	7	4				
1.6	Профессиональная деятельность тренера: спортивный отбор /Пр/	7	4				
1.7	Профессиональная деятельность тренера: спортивный отбор /Ср/	7	4				
1.8	Организация тренировочной и соревновательной деятельности /Лек/	7	10				
	Раздел 2. Валео-акмеологические методы в физической культуре и спорте						
2.1	Методы биоритмологии в физической культуре и спорте. /Пр/	7	4				
2.2	Методы контроля за психофизическим состоянием при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	7	4				
2.3	Экзамен /КРЭ/	7	0,15				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Раскройте понятие «профессиональная деятельность тренера». Назовите её основные функции и структурные компоненты.

Опишите психологическую структуру тренерской деятельности по Власовой и Серовой. Какие профессионально значимые качества входят в её состав?

Перечислите и охарактеризуйте стили педагогического общения тренера. Какой стиль является наиболее эффективным в спортивной педагогике и почему?

Каковы критерии эффективности профессиональной деятельности тренера? Назовите не менее пяти показателей.

Раскройте понятие «авторитет тренера». Каковы источники и условия формирования авторитета у спортсменов?

Опишите этапы профессионального становления тренера. Какие задачи решаются на каждом этапе?

Назовите основные причины профессионального выгорания тренеров. Предложите способы профилактики эмоционального выгорания.

Каковы особенности управления конфликтами в спортивной команде? Опишите алгоритм действий тренера при возникновении межличностного конфликта между спортсменами.

Перечислите основные профессиональные компетенции тренера согласно Федеральному государственному образовательному стандарту. Раскройте содержание трёх из них.

Какие личностные качества являются профессионально значимыми для тренера? Обоснуйте важность каждого.

Опишите модель личности тренера по Мельник Е.В. Какие компоненты входят в её структуру?

Каковы пути и средства повышения квалификации тренера? Назовите формы непрерывного профессионального образования.

Что такое «рефлексия» в деятельности тренера? Приведите примеры рефлексивных практик в тренерской работе.

Каковы требования к педагогической культуре тренера? Охарактеризуйте её основные элементы.

Раскройте содержание понятия «педагогическое мастерство тренера». Назовите его основные компоненты по Озолину Н.Г.

Опишите структуру многолетней подготовки спортсмена. Каковы задачи и содержание каждого этапа?

Каковы основные принципы спортивной тренировки? Раскройте сущность принципа индивидуализации.

Назовите методы контроля подготовленности спортсменов. Как тренер использует результаты контроля в тренировочном процессе?

Опишите структуру построения тренировочного занятия. Каковы задачи и содержание каждой части занятия?

Что такое «тренировочный план»? Опишите виды планов (перспективный, годичный, текущий, оперативный) и их назначение.

Каковы основные функции тренера как руководителя спортивной команды? Опишите особенности управления в игровых и индивидуальных видах спорта.

Охарактеризуйте особенности общения тренера с юными спортсменами. В чём отличие коммуникации со взрослыми спортсменами?

Какова роль тренера во взаимодействии с родителями юных спортсменов? Опишите возможные проблемы и пути их решения.

Каков порядок взаимодействия тренера с врачом, психологом и другими специалистами спортивной организации?

Опишите процедуру проведения тренерского совета (собрания команды). Какова его цель и регламент?

Какие главы и статьи Трудового кодекса РФ регулируют труд тренеров? Раскройте основные положения главы 54.1.

Каковы особенности заключения трудового договора с тренером? Какие условия являются обязательными?

Назовите права и обязанности тренера, закреплённые в трудовом законодательстве. Каковы меры дисциплинарной ответственности?

Что такое «спортивная дисквалификация»? Каковы правовые последствия для тренера при нарушении антидопинговых правил его спортсменами?

Каковы особенности регулирования рабочего времени и времени отдыха тренера? Включается ли работа на соревнованиях в рабочее время?

Раскройте содержание профессионально-этического кодекса тренера. Назовите основные этические принципы и нормы.

Каковы этические границы взаимоотношений тренера и спортсмена? Какие действия тренера являются недопустимыми?

Какова роль тренера в формировании спортивной культуры и нравственного воспитания спортсменов? Приведите примеры.

Кейс: В команде по волейболу два ведущих игрока находятся в состоянии конфликта, что негативно сказывается на результате игр. Разработайте план действий тренера по урегулированию конфликта. Предложите конкретные меры.

Кейс: Юный спортсмен (12 лет) демонстрирует высокие результаты, но родители требуют увеличения нагрузок и перехода на индивидуальный план тренировок. Опишите алгоритм переговоров тренера с родителями. Какие аргументы следует привести?

Кейс: Спортсмен пропустил три недели тренировок из-за травмы (растяжение связок колена). После возвращения он пытается выполнять прежние объёмы нагрузок. Разработайте программу реабилитации и возвращения спортсмена к полноценным тренировкам.

Практическое задание: Составьте план-конспект одного тренировочного занятия (вид спорта – по выбору) продолжительностью 90 минут. Включите: задачи, содержание частей занятия, дозировку нагрузки, организационно-методические указания.

Практическое задание: Разработайте анкету для оценки спортсменами удовлетворённости тренировочным процессом и взаимоотношениями с тренером. Включите не менее 10 вопросов.

Комплексное задание: Проанализируйте свой опыт (или опыт известного тренера) по следующему плану: основные достижения и результаты; используемые методы и технологии; стиль руководства и особенности общения; профессионально значимые качества; типичные трудности и способы их преодоления.

Итоговое задание: Напишите эссе на тему: «Моя философия тренерской деятельности». Отрадите понимание миссии тренера, основные принципы работы со спортсменами, отношение к победам и поражениям, роль в воспитании личности спортсмена.

5.2. Темы письменных работ

1. Методологическая основа развивающейся науки валеологии, ее связь с междисциплинарными науками.
2. Краткие сведения об известных ученых мыслителях древности, деятельность которых способствует развитию науки «Валеология».
3. Краткие сведения о науках – биометеорологии, антропоэкологии, селенобиологии и их влиянии на организм человека.
4. Педагогическая валеология.
5. Деятельность педагога физической культуры с позиции валеоакмеологии.
6. Демографические основы здоровья.
7. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья.
8. Основные виды адаптации
9. Аспекты биологической и социальной адаптации.
10. Биоритмология.
11. Биоритмы, формирующиеся под влиянием факторов внешней среды (смена дня и ночи, повышение и понижение солнечной активности, сезонные и многолетние изменения в окружающей среде).
12. Биоритмы, формирующиеся искусственным путем за счет обучения под влиянием социальных факторов (сменная работа, распорядок дня, расписание занятий, график работы, привычки, необходимость периодических смен режима труда и отдыха).
13. Основные средства физической тренировки на разных этапах школьного образования.
14. Циклическая физическая нагрузка в соответствии с зонами физиологической мощности.

5.3. Фонд оценочных средств

Часть 1. Вопросы к экзамену (30 вопросов)

1. Раскройте понятие «профессиональная деятельность тренера». Назовите основные функции и задачи тренера.
2. Опишите психологическую структуру деятельности тренера.
3. Перечислите и охарактеризуйте стили педагогического общения тренера. Какой стиль предпочтительнее в спорте?
4. Что такое «авторитет тренера»? Назовите источники и условия его формирования.
5. Каковы критерии эффективности тренерской деятельности?
6. Назовите профессионально важные качества личности тренера.
7. Каковы основные причины профессионального выгорания тренеров и пути его профилактики?
8. Опишите особенности управления конфликтами в спортивной команде.
9. Что входит в понятие «педагогическое мастерство тренера»?
10. Охарактеризуйте принципы спортивной тренировки (воспитания, наглядности, доступности и др.).
11. Раскройте структуру многолетней подготовки спортсмена.
12. Назовите методы контроля подготовленности спортсменов.
13. Как тренер работает с юными спортсменами? Особенности возрастной психологии.
14. Опишите взаимодействие тренера с родителями юных спортсменов. Как решать конфликтные ситуации?
15. Как тренер строит взаимодействие с врачом, психологом и другими специалистами команды?
16. Какие главы и статьи Трудового кодекса РФ регулируют труд тренеров?
17. Назовите права и обязанности тренера по трудовому договору.
18. Что такое «спортивная дисквалификация» и какова ответственность тренера за нарушение антидопинговых правил?
19. Каковы особенности рабочего времени тренера (нормы, переработки, выездные соревнования)?
20. Назовите основные положения профессионально-этического кодекса тренера.
21. Какие действия тренера считаются этически недопустимыми по отношению к спортсмену?
22. Что такое «план тренировочного процесса»? Виды планирования (перспективное, годовое, текущее).
23. Как разработать план-конспект тренировочного занятия? Структура занятия.
24. Как тренер проводит педагогический анализ тренировки и соревнования?
25. Опишите роль тренера в соревновательный период.
26. Какие современные информационные технологии использует тренер в работе?
27. Назовите методы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.
28. Какова роль тренера в формировании командного духа и морально-психологического климата?

29. Какие требования предъявляются к ведению тренерской документации?

30. Эссе (тема): «Моя философия тренерской деятельности» (вносится на итоговую аттестацию).

Часть 2. Тестовые задания (30 вопросов) с ключом ответов

Раздел А. Закрытые вопросы (1–20)

Выберите один правильный ответ.

1. Основная цель профессиональной деятельности тренера — это:

- a) Личный рекорд
- b) Воспитание чемпиона
- c) Реализация спортивной подготовки и развитие личности спортсмена
- d) Заработная плата

Правильный ответ: c

2. Авторитарный стиль общения тренера характеризуется:

- a) Высокой степенью единоличной власти и отсутствием обсуждений
- b) Полным самоуправлением команды
- c) Попытками уйти от принятия решений
- d) Учетом мнения каждого спортсмена

Правильный ответ: a

3. Какой документ является основным при приеме тренера на работу?

- a) Устав спортивной школы
- b) Трудовой договор (контракт)
- c) Почетная грамота
- d) Должностная инструкция директора

Правильный ответ: b

4. Профессиональное выгорание тренера чаще всего связано с:

- a) Высокой зарплатой
- b) Эмоциональным истощением, высокими стрессами и ответственностью
- c) Хорошей спортивной базой
- d) Частыми отпусками

Правильный ответ: b

5. Принцип наглядности в тренировке реализуется через:

- a) Показ упражнения тренером или видео
- b) Увеличение веса снаряда
- c) Увеличение дистанции бега
- d) Молчаливое выполнение задания

Правильный ответ: a

6. Конфликт между тренером и спортсменом обычно начинается с:

- a) Драки
- b) Увольнения тренера
- c) Непонимания, несправедливой критики или завышенных требований
- d) Повышения зарплаты

Правильный ответ: c

7. Психологическая подготовка спортсмена перед стартом направлена на:

- a) Развитие мышечной массы
- b) Формирование состояния «боевой готовности» и преодоление страха
- c) Изучение биографии соперника
- d) Длительный сон

Правильный ответ: b

8. Что из перечисленного относится к формам повышения квалификации тренера?

- a) Только чтение книг
- b) Курсы повышения квалификации, вебинары, мастер-классы
- c) Увольнение с работы
- d) Переход в другой вид спорта

Правильный ответ: b

9. Тренер несет дисциплинарную ответственность за:

- a) Неудачное выступление спортсмена на Олимпиаде

b) Неисполнение должностных обязанностей и нарушение правил

c) Рост цен на билеты

d) Погоду на стадионе

Правильный ответ: b

10. Что относится к «Трудовому кодексу» в работе тренера?

a) Режим работы и отдыха, соцпакет

b) Тактическая схема игры

c) Разминка команды

d) Закупка инвентаря

Правильный ответ: a

11. Эмпатия для тренера — это:

a) Способность понять чувства и состояние спортсмена

b) Отжимание от пола

c) Наказание за опоздание

d) Увеличение нагрузки

Правильный ответ: a

12. Антидопинговые правила требуют от тренера:

a) Покупать лекарства без рецепта

b) Контролировать, чтобы спортсмен не принимал запрещенные препараты

c) Скрывать факты нарушений

d) Увеличивать дозы витаминов

Правильный ответ: b

13. Какова основная задача разминочной части тренировки?

a) Развить максимальную скорость

b) Подготовить организм к нагрузке и профилактика травм

c) Провести собрание команды

d) Заменить основную тренировку

Правильный ответ: b

14. «Выгорание» тренера по классификации обычно включает фазу:

a) Эйфории

b) Эмоционального истощения и деперсонализации

c) Повышения квалификации

d) Отпуска

Правильный ответ: b

15. При работе с родителями юных спортсменов тренер должен:

a) Игнорировать их

b) Выстроить конструктивный диалог и разъяснять цели тренировок

c) Требовать денег

d) Отстранить ребенка от занятий

Правильный ответ: b

16. Если спортсмен получил травму на тренировке по вине тренера (нарушение ТБ), это грозит тренеру:

a) Премией

b) Дисциплинарной или административной ответственностью

c) Повышением в должности

d) Ничем

Правильный ответ: b

17. Основной стиль общения с профессиональным взрослым спортсменом:

a) Авторитарный (солдатский)

b) Партнерский, основанный на сотрудничестве

c) Попустительский

d) Хаотичный

Правильный ответ: b

18. Текущее планирование тренировок предполагает составление плана на:

a) 4 года

b) Месяц или неделю

c) Всю жизнь

d) Один подход

Правильный ответ: b

19. Педагогический контроль в спорте предполагает:

- a) Сбор налогов
- b) Оценку техники, знаний, выполнения плана
- c) Покупку инвентаря
- d) Продажу билетов

Правильный ответ: b

20. Морально-волевая подготовка спортсмена — это задача:

- a) Только психолога
- b) Прежде всего тренера
- c) Врача
- d) Администратора

Правильный ответ: b

Раздел Б. Открытые вопросы (21–25)

Дайте развернутый ответ.

21. ****Вопрос:**** Перечислите 3 основные функции тренера (помимо учебно-тренировочной).

****Эталон ответа:**** Воспитательная (формирование личности), организаторская (планирование и проведение сборов), представительская / коммуникативная (взаимодействие с родителями и федерациями) [примечание: возможны варианты — аналитическая, управленческая].

22. ****Вопрос:**** Почему тренеру важно владеть рефлексией? Приведите пример.

****Эталон ответа:**** Рефлексия (самоанализ) позволяет тренеру видеть свои ошибки и корректировать методы работы. Пример: После проигрыша тренер анализирует: "Правильно ли я настроил команду? Не слишком ли завысил нагрузку на разминке?" Это помогает менять тактику.

23. ****Вопрос:**** Как тренер должен действовать, если заметил у спортсмена признаки депрессии или апатии?

****Эталон ответа:**** Не оставлять без внимания, провести доверительную беседу индивидуально, снизить психологическое давление, возможно, дать кратковременный отдых. При необходимости направить к спортивному психологу.

24. ****Вопрос:**** Напишите 2 документа, которые тренер обязан вести в спортивной школе.

****Эталон ответа:**** Журнал учета занятий, план-конспект тренировок. [Также: календарный план соревнований, журнал инструктажа по ТБ].

25. ****Вопрос:**** Что значит «дифференцированный подход» в тренировке?

****Эталон ответа:**** Это разделение спортсменов на группы (или подбор заданий) в зависимости от их уровня подготовки, возраста, пола и особенностей здоровья, чтобы каждый получал адекватную нагрузку.

Раздел В. Кейс-задания (26–30)

Опишите алгоритм действий тренера.

26. ****Кейс:**** Два ведущих игрока команды по баскетболу поссорились во время матча из-за ошибки в защите, перестали пасовать друг другу, что привело к поражению.

****Задание:**** Действия тренера после игры.

****Эталон ответа (критерии):****

1. Не разбирать конфликт сразу после проигрыша на эмоциях (дать "остыть" 1-2 часа).
2. Провести индивидуальную беседу с каждым участником, выслушать позицию.
3. Провести общее собрание команды без оценок "кто прав", сфокусироваться на командной цели.
4. Дать игровое упражнение в парах (обидчики вместе), чтобы снять напряжение через действие.

27. ****Кейс:**** Родители 10-летнего пловца требуют увеличить количество тренировок с 3 до 6 раз в неделю, угрожая уходом в другой клуб, хотя ребенок жалуется на усталость в школе.

****Задание:**** Ваши действия.

****Эталон ответа (критерии):****

1. Провести родительское собрание или личную встречу.

2. Объяснить возрастные нормы нагрузок и риски перетренированности (травмы, остановка роста).
3. Предложить компромисс: добавить 1 день ОФП (без воды) или усилить технику на существующих тренировках.
4. Напомнить, что здоровье ребенка приоритетнее ранних результатов.

28. ****Кейс:**** Ваш спортсмен (тяжелая атлетика) пришел на тренировку в плохом настроении, грубит, отказывается выполнять подходы.

****Задание:**** Немедленная реакция тренера.

****Эталон ответа:**** Не применять силу и не кричать в ответ. Отвести в сторону, спросить о причинах (проблемы в школе/дома, недосып). Дать щадящий режим (снизить вес снарядов). Если причина личная — переключить на техническую работу. Не заставлять делать "через силу" тяжелые подходы в таком состоянии из-за риска травмы.

29. ****Кейс:**** Спортсмен пропустил допинг-тест, сославшись на забывчивость. Ему грозит дисквалификация. Ваши действия как тренера.

****Задание:****

****Эталон ответа:****

1. Объяснить спортсмену серьезность последствий (пропуск теста = положительная проба).
2. Проверить "Окна местонахождений" в системе АДАМС (если есть).
3. В качестве наставника подать апелляцию или объяснительную, если это первый случай.
4. Усилить контроль: поставить напоминания в телефоне, вести журнал "Где я". Провести беседу о дисциплине.

30. ****Кейс:**** Юный футболист боится идти в стык и играть головой после рассечения брови на прошлой неделе (синяк прошел).

****Задание:****

****Эталон ответа:****

1. Не заставлять насильно, это усугубит страх.
2. Метод "маленьких шагов": начать с тренировки с мячом на мягком покрытии, имитация удара головой без мяча, затем с мягким мячом (теннисным), постепенное увеличение жесткости.
3. Показать видео, где спортсмен ранее играл уверенно (поддержка).
4. Страховка и похвала за каждый маленький шаг вперед.

Ключ ответов для части 2 (Тест: 1–20)

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	С	6	С	11	А	16	В
2	А	7	В	12	В	17	В
3	В	8	В	13	В	18	В
4	В	9	В	14	В	19	В
5	А	10	А	15	В	20	В

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Шкала оценивания теста (30 баллов)

- * ****Базовый уровень:**** 1–20 (по 1 баллу) = 20 баллов.
- * ****Продвинутый уровень:**** 21–30 (по 2 балла за развернутый ответ) = 20 баллов.
- * ****Итого:**** 40 баллов.
- * 36–40 баллов (90–100%) — ****Отлично****.
- * 30–35 баллов (75–89%) — ****Хорошо****.
- * 24–29 баллов (60–74%) — ****Удовлетворительно****.
- * Менее 24 баллов — ****Неудовлетворительно****.

5.4. Перечень видов оценочных средств

вопросы, тестовые задания, кйсы

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины, необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД и предъявляемыми требованиями.

Составление конспекта лекций. Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний о культурно-просветительской деятельности педагога, методах и формах работы с обучающимися и родителями. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и ЭОР.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств.

Самостоятельная работа студента. Часть изучаемого в дисциплине материала, в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины, выносится на самостоятельное изучение. Важное место в освоении материала по дисциплине отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках.

В качестве форм самостоятельной работы при изучении дисциплины предлагается:

- ☐ работа с научной и учебной литературой;
- ☐ подготовка к практическим занятиям;
- ☐ подготовка доклада по выбранной;
- ☐ проектная работа (элементов урока, учебных программ, программ дополнительного образования).
- ☐ подготовка к промежуточной аттестации.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой. Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, 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 учебной и научной 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, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Подготовка доклада к занятию. Основные этапы подготовки доклада:

- выбор темы;
- консультация преподавателя;
- подготовка плана доклада;
- работа с источниками и литературой, сбор материала;
- написание текста доклада;

- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность студента к выступлению;
- выступление с докладом, ответы на вопросы.