

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства освіти і науки,
молоді та спорту України
29 березня 2012 року № 384

Форма № Н - 3.04

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра теоретико-методичних основ спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор (заступник директора)
з навчальної роботи

“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА ”

напря́м підготовки _____ (шифр і назва навчальної дисципліни)
7.01020101- «Фізичне виховання»
спеці́альність _____ (шифр і назва напряму підготовки)
7.01020101- «Фізичне виховання»
спеці́алізація _____ (шифр і назва спеціальності)
інститут, факультет, відділення_ факультети фізичного виховання та підвищення
кваліфікації, перепідготовки та заочної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

2013 – 2014 рік

Робоча програма дисципліни «Професійна майстерність тренера» для студентів за напрямом підготовки 7.01020101 «Фізичне виховання», спеціальністю 7.01020101 «Фізичне виховання» „___” _____, 20__ року – Х с. (денна форма навчання), XII с. (заочна форма навчання).

Розробники: Пітин М.П. – доц., к.фіз.вих.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теоретико-методичних основ спорту

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

Завідувач кафедри теоретико-методичних основ спорту _____ Бріскін Ю. А.
“___” _____ 20__ року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки (спеціальністю) _____

(шифр, назва)

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

“___” _____ 20__ року Голова _____

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5 (денна); 1,5 (заочна)	Галузь знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
	Напрямок підготовки 7.01020101 – Фізичне виховання		
Модулів – 1	Спеціальність: 7.01020101 Фізичне виховання	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		5-й	6-й
Загальна кількість годин: 54 (денна), 54 (заочна)		Семестр	
		X-й	XII-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «спеціаліст»	Лекції	
		10 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
24 год.	38 год.		
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 30/24

для заочної форми навчання – 16/38

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни "Професійна майстерність тренера" є оволодіння студентами спеціальними знаннями та методичними навичками самостійної, творчої поліфункціональної діяльності спеціаліста галузі фізичного виховання та спорту.

Завданнями дисципліни «Професійної майстерності тренера» є формування у студентів фундаментальних знань та умінь стосовно наукових і практичних відомостей про професійну діяльність в Олімпійському та професійному спорті,

розкриває сутність підготовленості та професійних завдань фахівця, обґрунтовує підбір специфічних прийомів професійної діяльності тренера та спортивного функціонера - агента професійного спортсмена, формує професійні навички спеціаліста.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: особливості діяльності в Олімпійському та професійному спорті, структуру та рівні підготовленості тренера, вплив спорту на особистість, специфіку дидактичних принципів у спортивно-педагогічній діяльності, психологічні чинники успішності процесу підготовки спортсменів.

вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати адекватні засоби і методи підготовки та контролю, формувати мотивації спортивної діяльності, розвивати професійно значущі якості.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у галузі фізичного виховання і спорту.

Лекція 1-2.

Тема 1. Тренер-професіонал

1. Структура підготовленості тренера.
2. Структура загально-теоретичної базової підготовленості тренера.
3. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера.
4. Професійно-педагогічна підготовленість.
5. Структура професійно-практичної підготовленості тренера.
6. Модельні характеристики професійної кваліфікації тренера.
7. Професійні здібності тренера.
8. Особистість тренера та стилі керівництва.
9. Правове регулювання професійного спорту в Україні.
10. Структура контракту спортсмена-професіонала.

Змістовий модуль 2. Тренер-педагог

Лекція 3.

Тема 2. Специфіка дидактичних принципів в спорті.

1. Специфіка дидактичних принципів в спорті.
2. Принцип доцільності і практичності.
3. Принцип готовності.
4. Принцип керованості та підконтрольності.
5. Принцип позитивної мотивації.
6. Принцип систематичності.
7. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності).
8. Принцип планованості і поступовості. Принцип методичного динамізму та прогресування.
9. Принцип функціональної надмірності та надійності.
10. Принцип міцності і пластичності.

11. Принцип доступності та спонукальної складності.
12. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі.
13. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Лекція 4.

Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.

1. Зміст педагогічної діяльності тренера.
2. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові.
3. Вплив занять спортом на особистість.
4. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена.
5. Методи візуального контролю технічної і тактичної підготовленості.
6. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.
7. Допоміжні засоби і методи передачі інформації. Спеціальні пристрої термінової інформації.

Змістовий модуль 3. Тренер-психолог

Лекція 5.

Тема 4. Психологічні чинники успішності процесу підготовки

1. Проблема практичної психічної в спорті.
2. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті.
3. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.
4. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		с	п	лаб	с.р.	л		с	п	лаб	с.р.	
Модуль												
Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у галузі фізичного виховання і спорту												
Тема 1. Тренер-професіонал	16	4	6	-	-	6	14	2	2	-	-	10
Разом за змістовим модулем 1	16	4	6	-	-	6	14	2	2	-	-	10
Змістовий модуль 2. Тренер-педагог												
Тема 2. Специфіка дидактичних принципів в спорті..	12	2	2	2	-	6	12	2	2	-	-	8
Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.	12	2	2	2	-	6	14	2	2	-	-	10

Разом за змістовим модулем 2	24	4	4	4	-	12	26	4	4	-	-	18
Змістовий модуль 3. Тренер-психолог												
Тема 4 Психологічні чинники успішності процесу підготовки	14	2	2	4	-	6	14	2	2	-	-	10
Разом за змістовим модулем 3	14	2	2	4	-	6	14	2	2	-	-	10
Усього годин	54	10	12	8	-	24	54	8	8	-	-	38

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тренер-професіонал	6	2
2	Специфіка дидактичних принципів в спорті	2	2
3	Педагогічна діяльність тренера	2	2
4	Психологічні чинники успішності процесу підготовки	2	2
	Разом:	12	8

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.	2	-
2	Аналіз технічної і тактичної підготовленості спортсмена.	2	-
3	Організація та проведення психотехнічних тренувань.	4	-
	Разом:	8	-

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Тренер-професіонал. Реферат за темою: “Тренер-кумир” Конспект самопідготовки.	6	10
2	Тема 2. Специфіка дидактичних принципів в спорті. Макет щоденника самоконтролю спортсмена. Конспект самопідготовки.	6	8

3	Тема 3. Педагогічна діяльність тренера. План позатренувальних заходів збору. Конспект самопідготовки.	6	10
4	Тема 4 Психологічні чинники успішності процесу підготовки. План формування традицій команди. Конспект самопідготовки.	6	8
	План психотехнічного тренування	-	2
	Разом	24	38

9. Індивідуальні завдання

1. Конспекти самопідготовки.
2. Реферат за темою: "Тренер-кумир".
3. Макет щоденника самоконтролю спортсмена.
4. План позатренувальних заходів збору.
5. План формування традицій команди.
6. Письмова робота "Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту".
7. Письмова робота "Аналіз технічної і тактичної підготовленості спортсмена".
8. План психотехнічного тренування.

10. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:
 - підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
 - виконання практичних завдань протягом семестру;
 - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
 - виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
 - підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
 - підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).
2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

11. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік

Залікові вимоги

1. Структура підготовленості тренера
2. Структура загально-теоретичної базової підготовленості тренера
3. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера
4. Структура професійно-спеціальної підготовленості тренера
5. Структура професійно-практичної підготовленості тренера
6. Рівні професійної майстерності тренера
7. Види професійно-педагогічних здібностей тренера
8. Дидактичні здібності тренера
9. Перцептивні здібності тренера
10. Конструктивні здібності тренера
11. Експресивні здібності тренера
12. Комунікативні здібності тренера
13. Організаторські здібності тренера
14. Стили керівництва групою
15. Авторитарний стиль керівництва
16. Авторитарний стиль керівництва
17. Демократичний стиль керівництва
18. Ліберальний стиль керівництва
19. Маніпулятивний стиль керівництва
20. Непослідовний стиль керівництва.
21. Правове регулювання ПС в Україні
22. Діяльність агента спортсмена-професіонала
23. Етапи переговорів
24. Тактика переговорів
25. Зміст педагогічної діяльності тренера
26. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові
27. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру
28. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання
29. Специфіка дидактичних принципів в спорті
30. Принцип доцільності і практичності
31. Принцип готовності
32. Принцип керуваності та підконтрольності
33. Принцип позитивної мотивації
34. Принцип систематичності
35. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності)
36. Принцип планованості і поступовості
37. Принцип методичного динамізму та прогресування
38. Принцип функціональної надмірності та надійності
39. Принцип міцності і пластичності
40. Принцип доступності та спонукальної складності
41. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі
42. Принцип формально-евристичної єдності
43. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності
44. Вплив занять спортом на особистість

45. Вплив занять спортом на всебічний розвиток особи
46. Вплив занять спортом на формування моральних якостей
47. Вплив занять спортом на інтелектуальний розвиток особи
48. Вплив занять спортом на розвиток вольових якостей
49. Можливий негативний вплив спорту на особистість
50. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена
51. Методи візуального контролю технічної і тактичної підготовленості
52. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту
53. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
54. Словесні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
55. Вимоги до мови тренера
56. Безпосередній показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
57. Опосередкований показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
58. Допоміжні засоби і методи передачі інформації
59. Спеціальні пристрої термінової інформації
60. Проблема психічної підготовки в спорті
61. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті
62. Правила діяльності практичного психолога в спорті
63. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі
64. Постановка відтермінованої мети як засіб мотивації
65. Формування та підтримка установки на досягнення успіху як засіб мотивації
66. Розвиток традицій команди як засіб мотивації
67. Прийняття колективних рішень як засіб мотивації
68. Емоційність тренувальних занять як засіб мотивації
69. Психологічні чинники успішності процесу підготовки
70. Ставлення до спортивного життя як чинник успішності процесу підготовки
71. Ставлення до навантаження як чинник успішності процесу підготовки
72. Ставлення до відновлення як чинник успішності процесу підготовки
73. Ставлення до перенапруження як чинник успішності процесу підготовки
74. Ставлення до спортивного режиму як чинник успішності процесу підготовки
75. Ставлення до побуту на зборах як чинник успішності процесу підготовки
76. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування
77. Організація та проведення психотехнічних тренувань
78. Психотехнічні вправи для розвитку уваги
79. Психотехнічні вправи для розвитку уваги
80. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій
81. Вправи для розвитку рефлексивного мислення

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Для заліку

	Модуль 1				Сума
	Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2		Змістовий модуль № 3	
	T1	T2	T3	T4	
Денна форма навчання	28	24	24	24	100
Опитування на занятті	15	5	5	5	30
Матеріали самопідготовки	5	5	5	5	20
Виконання завдань з самостійної роботи	8	7	7	7	29
Виконання завдань практичних занять	-	7	7	7	21
Заочна форма навчання	19	27	27	27	100
Опитування на занятті	5	5	5	5	20
Матеріали самопідготовки	6	6	6	6	24
Виконання завдань з самостійної роботи	8	8	8	8	32
Виконання практичних робіт	-	8	8	8	24

Примітка. Відповідь на семінарському занятті для студентів денної форми навчання оцінюється від 0 до 5 балів.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	----------	---	---

13. Методичне забезпечення Зміст семінарських занять

Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у галузі фізичного виховання і спорту.

1-3. Тренер-професіонал.

Структура підготовленості тренера. Структура загальнотеоретичної базової підготовленості тренера. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера. Структура професійно-спеціальної підготовленості тренера. Структура професійно-практичної підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Дидактичні здібності тренера. Перцептивні здібності тренера. Конструктивні здібності тренера. Експресивні здібності тренера. Комунікативні здібності тренера. Організаторські здібності тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилi керівництва групою. Авторитарний стиль керівництва. Автократичний стиль керівництва. Авторитарний стиль керівництва. Демократичний стиль керівництва. Ліберальний стиль керівництва. Маніпулятивний стиль керівництва. Непослідовний стиль керівництва.

Правове регулювання ПС в Україні. Діяльність агента спортсмена-професіонала (посередника). Компоненти успішності діяльності агента-посередника. Етапи переговорів. Тактика переговорів.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

1. Підготувати реферат “Тренер-кумир”

Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

➤ Захист реферату.

Змістовий модуль 2. Тренер-педагог

4. Специфіка дидактичних принципів в спорті.

Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості та підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності). Принцип плановірності і поступовості. Принцип методичного динамізму та прогресування. Принцип функціональної надмірності та надійності. Принцип міцності і пластичності. Принцип доступності та спонукальної складності. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

5. Педагогічна діяльність тренера.

Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру. Знання системи підготовки. Спортивно-прикладні знання. Вплив занять спортом на всебічний розвиток особи. Вплив занять спортом на формування моральних якостей. Вплив занять спортом на інтелектуальний розвиток особи. Вплив занять спортом на розвиток вольових якостей. Можливий негативний вплив спорту на особистість. Словесні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Безпосередній показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Опосередкований показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Допоміжні засоби і методи передачі інформації. Спеціальні пристрої термінової інформації.

6. Тема та короткий зміст практичних занять

Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Теоретичні відомості

Раціональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленості.

В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з об'єктивно-метрично вимірюваним результатом.
2. Види спорту з результатом, що вимірюється в умовних одиницях.
3. Види спорту з результатом, що оцінюється за кінцевим ефектом (з обмеженим часом; без обмеження часу; з обмеженим часом, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).
4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні риси:

- вид протиборства (*безпосереднє*: наприклад, футбол, бокс, теніс тощо; *опосередковане*: гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо)

- контакт з суперником (*жорсткий* контакт: наприклад, баскетбол, фехтування, бокс тощо; *фізичний* контакт: волейбол, теніс, бадмінтон тощо; *умовний* контакт: веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт тощо; *відсутність фізичного контакту*: акробатика, гімнастика, метання, важка атлетика тощо).
- об'єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межі спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета, власний стан тощо).
- умови сприйняття і обробки інформації (відносно стандартні та варіативні).
- компоненти змагальної діяльності.

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Охарактеризувати:
 - визначення результату в обраному виді спорту;
 - вид протиборства;
 - особливості контакту з суперником;
 - об'єкти сприйняття інформації;
 - умови сприйняття інформації та втілення рішення
3. Перелічити компоненти змагальної діяльності.
4. Перелічити амплуа гравців або можливі індивідуальні стилі діяльності в обраному виді спорту, дати характеристику власного амплуа або стилю діяльності.
5. Визначити фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту.

7. Тема та короткий зміст практичних занять

. Аналіз технічної і тактичної підготовленості спортсмена.

Мета роботи: Ознайомитися з методами візуального контролю та самооцінки технічної і тактичної підготовленості спортсмена

Теоретичні відомості

Техніка – спосіб виконання спортивної вправи.

Технічна підготовленість – це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій (технікою виду спорту), характерних для результатів змагальної діяльності в даному виді спорту.

Технічна підготовленість повинна бути тісно пов'язаною з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

Існують візуальні (експертна оцінка) та інструментальні (вимірювання характеристик техніки) методи оцінки технічної підготовленості.

Комплексне використання різних методів контролю дає можливість оцінити наступні характеристики технічної підготовленості:

- ефективність, яка поділяється на абсолютну, порівняльну та реалізаційну;
Абсолютна ефективність – ступінь відповідності техніки спортсмена певним еталонним параметрам.

Порівняльна ефективність – порівняння техніки спортсменів різної кваліфікації.

Реалізаційна ефективність – рівень реалізації рухового потенціалу в змагальних умовах.

- стійкість до збиваючих факторів (стабільність основних динамічних та кінематичних характеристик рухів в умовах втоми, несприятливих кліматичних умов, напруженості змагальної діяльності тощо.

Технічна підготовленість спортсмена характеризується також загальним і змагальним обсягом техніки та ступенем реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності.

Загальний обсяг техніки – кількість специфічних рухових дій, що засвоєна спортсменом.

Змагальний обсяг техніки – кількість рухових дій, що ефективно застосовується у змагальній діяльності.

Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності – відношення змагального обсягу техніки до загального.

Тактика – цілеспрямовані способи використання технічних прийомів для вирішення змагальних задач з урахуванням правил змагань, позитивних та негативних характеристик підготовленості (власної, партнерів, суперників) та умов середовища.

Ефективність тактики характеризується тим, наскільки використаний в змаганнях тактичний варіант допоміг розв'язати поставлену задачу.

Загальний обсяг тактики – кількість тактичних варіантів, що засвоєні спортсменом або командою.

Змагальний обсяг тактики – кількість тактичних варіантів, що ефективно застосовуються в змагальній діяльності.

В циклічних видах спорту тактика полягає у виборі оптимальної динаміки швидкості проходження дистанції з урахуванням власної підготовленості, складу суперників, умов середовища тощо.

Завдання 1:

Оцінити власний: загальний обсяг техніки, змагальний обсяг техніки; ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності.

При виконанні завдання 1 заповнюється таблиця 1:

Відомості про спортсмена		Рухові дії, прийоми		Відомості про засвоєність та застосування рухових дій, прийомів	
Спеціалізація	Кваліфікація	Група	Назва	Вивчена Так (+) Ні (-)	Ефективність застосування в змагальній діяльності (+), (-)
		Наприклад:			
		1. Вихідні положення	-		
		2. Пересування	-		
		3. Основні рухи	-		

Після заповнення таблиці визначається загальний та змагальний обсяг техніки та відношення змагального обсягу техніки до загального:

$$K_p = \frac{\Sigma_2}{\Sigma_1} \cdot 100\%$$

де K_p – коефіцієнт реалізації технічної підготовленості в змагальній діяльності;

Σ_1 – загальний обсяг техніки,

Σ_2 – змагальний обсяг техніки.

Завдання 2:

Оцінити власний загальний та змагальний обсяги техніки в циклічних видах спорту (варіанти динаміки швидкості при проходженні дистанції).

Заповнюється таблиця 2:

№	Характеристика варіанту динаміки швидкості (за Уткіним В.Л.)	Засвоєний Так (+), Ні (-)	Ефективність застосування в змагальній діяльності (+), (-)
1	Швидкість переміщення по дистанції практично не змінюється від старту до фінішу		
2	Швидкість переміщення постійно зменшується протягом всієї дистанції		
3	Швидкість переміщення по дистанції неодноразово збільшується і зменшується		
4	Швидкість переміщення вища середньої на початку і в кінці дистанції і нижча середньої в середині дистанції		
5	Швидкість переміщення зростає протягом всієї дистанції		
6	Швидкість переміщення постійна в першій половині дистанції, а потім постійно зменшується до самого фінішу		
7	Після короткого стартового розгону швидкість переміщення зменшується, а потім збільшується в кінці дистанції, на фініші		
8	Швидкість переміщення на початку дистанції перевищує середню, а потім знижується і залишається незмінною до фінішу		
9	Швидкість переміщення постійна на початку і в середині дистанції і збільшується до фінішу		

Після заповнення таблиць 1, 2 зробити висновок про рівень технічної, тактичної підготовленості та надати методичні рекомендації щодо подальшої підготовки.

8. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Постановка відтермінованої мети як засіб мотивації. Формування та підтримка установки на досягнення успіху як засіб мотивації. Розвиток традицій команди як засіб мотивації. Прийняття колективних рішень як засіб мотивації. Емоційність тренувальних занять як засіб мотивації. Ставлення до спортивного життя як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до навантаження як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до відновлення як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до перенапруження як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до спортивного режиму як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до побуту на зборах як чинник успішності процесу підготовки. Психотехніка та психотехнічне тренування.

9-10. Тема та короткий зміст практичних занять

Організація та проведення психотехнічних тренувань.

Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уяви. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.

14. Рекомендована література

Базова

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
2. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375.

Допоміжна

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М: ФиС, 1985. - 176 с.
2. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 8. - С.12-20.
3. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. - К.: КВГІ, 1996. - 136 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт. - 208 с., ил. (Наука - спорту: Психология).
5. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. - К.: Олимпийская литература, 1995. -296 с.
6. Келлер В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.

7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
8. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. -208 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbuiv.gov.ua/>