

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«**Ярославский государственный технический университет**»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор ЯГТУ  
В.А. Голкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ДИСЦИПЛИНЫ

Психолого-педагогические основы тренерской работы

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Квалификация: магистр

Блок программы: Дисциплины (модули)

Часть программы: формируемая участниками образовательных отношений

Форма обучения: очная

Семестр(ы) второй

Институт (обеспечивающий) Экономики и менеджмента

Институт (выпускающий) Экономики и менеджмента

Ярославль 2025

## Реквизиты рабочей программы

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки магистра, а также в соответствии с рабочим учебным планом (регистрационный номер 49.04.01 ЭМФ-М-2025).

Программу разработал(и) преподаватель(и) института Экономики и менеджмента  
докт. экон. наук, профессор \_\_\_\_\_ Комарова О.А.  
(ученая степень, должность, ФИО)

### Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании института «Экономики и менеджмента»  
«27» октября 2025 г., протокол № 3/25.

### СОГЛАСОВАНО

Директор института

Угрюмова М.А.  
(ФИО)

Регистрационный код программы \_\_\_\_\_

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ

Н.А. Корсукова  
(ФИО)

# 1 Цели, задачи и результаты освоения дисциплины, ее место в структуре основной образовательной программы

## 1.1 Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Психолого-педагогические основы тренерской деятельности» формирование у будущих тренеров системы профессиональных знаний, умений и личностных качеств, необходимых для эффективного управления учебно-тренировочным процессом и успешного взаимодействия со спортсменами (или занимающимися) на основе психологических и педагогических закономерностей. Задачами дисциплины «Управление человеческими ресурсами» выступают:

- сформировать систему психолого-педагогических знаний применительно к спортивной деятельности: изучить закономерности возрастного развития спортсменов, особенности их мотивации, психологии малых групп и командной динамики.
- обучить практическим методам психолого-педагогического воздействия: освоить техники постановки целей, развития волевых качеств, управления эмоциональным состоянием спортсменов, а также методы профилактики и разрешения конфликтов в команде.
- развить педагогическое мастерство и коммуникативную компетентность тренера: научиться эффективно выстраивать общение с воспитанниками, их родителями и коллегами, грамотно использовать методы поощрения и критики, создавать благоприятный социально-психологический климат в коллективе.
- сформировать умение применять полученные знания для решения конкретных профессиональных задач: психологической подготовки к соревнованиям, преодоления спадов в результатах, сохранения мотивации при неудачах и управления стрессом.

## 1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК – 3.1. Определяет роли и распределяет обязанности участников команды.
		ИУК – 3.2. Организует взаимодействие участников для согласованного достижения целей.
		ИУК – 3.3. Анализирует эффективность командной работы и разрабатывает предложения по ее совершенствованию.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-	УК-6. Способен определять и реализовывать при-	ИУК-6.1. Оценивает результаты собственной профессиональной деятельности с использованием рефлексивных методов.

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций
режение)	ритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК – 6.2. Выделяет области для повышения эффективности и планирует мероприятия по их улучшению.
		ИУК – 6.3. Осуществляет самоконтроль выполнения задач и корректирует действия с учетом поставленных приоритетов.
Воспитание	ОПК-3. Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ИОПК – 3. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.
		ИОПК – 3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.
		ИОПК – 3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.
	ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ИПК – 2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.
		ИПК – 2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнования или физкультурно-оздоровительного события.
		ИПК – 2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.
		ИПК – 3.3. Способен представляет интересы организации во внешней среде.

### ***1.3 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы***

Дисциплина опирается на ранее изученные дисциплины: «Деловой иностранный язык, «Экономика и финансы в профессиональной деятельности», «Нормативно-правовое регулирование в деятельности», «Методологические основы физической культуры и спорта», «Организация спортивной подготовки», «Управление человеческим и ресурсами», «Управление проектами и программами»»Администрирование в спортивных организациях» и используется при изучении дисциплин «Методика спортивных тренировок», «Теория и методика ДЮСШ»«GR-менеджмент в спорте», «Международные спортивные организации», а также в других видах экономической деятельности (выполнение и защита выпускной квалификационной работы).

## 2 Содержание дисциплины

### 2.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля<sup>1</sup>

Общие сведения				Форма контроля					Контактная работа с преподавателем, час.						Самостоятельная работа, час.			
									Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа				Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия															
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа	56	2		54	18	36		88		88
2	4	4	144		+													

### 2.2 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	<b>Семестр <u>2</u></b>				
1	Психологические основы тренерской деятельности	<b>8</b>		18	
2	Педагогические основы тренерской деятельности	<b>10</b>		18	
	<b>Всего в семестре <u>2</u></b>				
	<b>Итого</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	

<sup>1</sup> Таблица 2.1 заполняется в соответствии с учебным планом

## 2.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС/ матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы	
		1	2
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	+	+
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	+	+
ОПК-3	Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	+	+
ПК-2	Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	+	+

## 2.4 Содержание лекционных занятий

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час	
		Лекционных занятий	Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)*
<b>Семестр <u>2</u></b>			
<b>1</b>	<b>Психологические основы тренерской деятельности</b>	<b>10</b>	
1.1	<b>Психологические особенности деятельности, личности спортсмена и тренера</b> Требования, предъявляемые к личности и деятельности спортивного тренера и спортсмена. Особенности профессиональной деятельности и требования к личности спортивного тренера в зависимости от места работы. Мотивы профессиональной деятельности. Психологические механизмы выбора вида деятельности и ее эффективности. Роль личности тренера в успешности спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности его воспитанников. Методы изучения личности тренера и спортсмена. Использование полученных знаний в оптимизации профессиональной деятельности спортивного тренера.	2	
1.2.	<b>Психология личности спортсмена</b>	2	

	Личностный потенциал спортсмена как фактор достижений в спорте. Многомерность и разнонаправленность проявления типологических свойств нервной системы в спортивной деятельности. Экстраверсия и интроверсия, их проявления в поведении и деятельности как фактор успешной спортивной деятельности. Самооценка и уровень притязаний		
1.3	<b>Стресс в спортивной деятельности и методы регуляции</b> Проблемы психологического стресса и тревоги в спорте. Стресс в структуре деятельности. Классификация стрессовых факторов. Внутренние и внешние стрессы. Признаки стресса у спортсменов. Методы регуляции эмоционального перевозбуждения. Концентрация спортсмена. Убеждение, внушение, принуждение. Личность спортивного тренера в индивидуализации педагогического процесса: индивидуальный подход в обучении и воспитании, особенности индивидуального стиля деятельности тренера, методы индивидуальной работы с лицами разного возраста, физической подготовленности, и др. Особенности мотивации спортсмена. Способы концентрации	2	
1.4	<b>Психологические основы обучения и совершенствования в спорте</b> Психологическая характеристика воспитания, обучения и тренировки в спорте. Обучение и спортивное совершенствование как сложный педагогический процесс. Психологические особенности методов спортивного совершенствования. Психологические особенности физической подготовки спортсмена. Психологическая характеристика важных физических качеств спортсмена. Особенности осознания физических качеств и произвольная регуляция их проявления.	2	
1.5	<b>Психологические основы технической подготовки спортсменов</b> Общее понятие о технической подготовке спортсменов и ее психологических особенностях. Психологические аспекты спортивной тренировки. Специализированные восприятия и их значение в технической подготовке спортсменов. Психологические особенности двигательных навыков. Роль сознания и авто-	2	

	матизмов в спортивных двигательных навыках. Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Психологические особенности формирования, двигательных навыков в спорте. Реакции и их значение в процессе технической подготовки спортсменов. Скоростные аспекты процессов реакций. Динамические аспекты процессов реакций.		
<b>2</b>	<b>Педагогические основы тренерской деятельности</b>	<b>8</b>	
2.1	<b>Основные направления физкультурно-спортивного обучения и воспитания.</b> Физическая культура и спорта – важное средство воспитания психических процессов. Физическая культура и спорт как составная часть образовательного процесса, цели и задачи педагогического процесса. Физическая культура и спорт как специфический динамический процесс формирования личностных качеств обучающихся. Организация учебного и тренировочного процессов по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный процесс как специфический педагогический процесс	2	
2.2	<b>Психолого-педагогическое взаимодействие преподавателей и обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.</b> Психологические особенности личности студентов, особенности ее формирования в процессе обучения в вузах по физической культуре и спорту. Психолого-педагогические основы межличностного общения преподавателя (тренера) и студентов. Основные составляющие труда преподавателя. Педагогическое мастерство – основные характеристики.	2	
2.3	<b>Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена и спортивных команд</b> Проблема научно-теоретического и практического обеспечения спортивной деятельности как индивидуальной, так и деятельности спортивных команд Управление общением в команде. Непосредственное управление коммуникацией в команде. Конфликты в спорте. Основные стратегии поведения в конфликте. Принуждение (борьба, соперничество). Уход. Кооперация. Соглашательство. Компромисс. Пять типов конфликтных личностей. Функ-	2	

	ции конфликтов. Пути разрешения конфликтных ситуаций. Роль конфликтов в спортивной практике		
2.4	<b>Основы физкультурно-спортивного воспитания в детско-юношеской спортивной школе.</b> Спортивная команда как субъект педагогического взаимодействия. Развитие личности в спортивной школе. Детско-юношеские спортивные школы как система образования. Методы и приемы организации управления педагогическим процессом. Лицензирование, аттестация и аккредитация образовательных учреждений дополнительного образования.	2	
	<b>Всего в семестре</b>	18	
	<b>Итого</b>	18	

2.5 Содержание лабораторного практикума  
Не предусмотрено учебным планом

2.6 Содержание практических занятий (семинаров)

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
	<b>Семестр 2</b>	
1	1. Психологические особенности деятельности личности спортсмена и тренера	6
1	2. Стресс в спортивной деятельности и методы регуляции	6
1	3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте	4
1	4. Психологические основы технической подготовки спортсменов	4
2	1. Основные направления физкультурно-спортивного обучения и воспитания.	4
2	2. Психолого-педагогическое взаимодействие преподавателей и обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.	4
2	3. Основы физкультурно-спортивного воспитания в детско-юношеской спортивной школе.	4
2	4. Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена и спортивных команд	2
2	5. Основы физкультурно-спортивного воспитания в детско-юношеской спортивной школе.	2
	<b>Всего в семестре</b>	<b>36</b>
-	<b>Итого</b>	<b>36</b>

## 2.7 Содержание текущей самостоятельной работы<sup>2</sup>

Содержание работы	Примерная норма трудоемкости, час.	К-во часов или единиц	К-во часов текущей самостоятельной работы
1. Изучение лекционного материала	0,5 часа на 1 час лекц.	18	9
2. Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения) <sup>3</sup>			
3. Подготовка к лабораторным занятиям, оформление отчетов по лабораторным работам	0,5 часа на 1 час лабор. зан.		
4. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	0,5 часа на 1 час практ. зан.	36	18
5. Выполнение, оформление и подготовка к защите курсового проекта	54 / 72		
6. Выполнение, оформление и подготовка к защите курсовой работы	36		
7. Выполнение, оформление и подготовка к защите расчетного задания, реферата	9		
8. Выполнение домашних заданий	0,25 ч. на 1 задачу		
9. Подготовка к текущим контрольным работам, тестированию по теме (разделу)	2 ч. на тему	10	20
10. Работа с учебной и научной литературой (самостоятельное изучение, конспектирование источников, подготовка обзоров и т.п.)	**		41
11. Самообучение и самоконтроль с помощью педагогических программных средств	**		
12. СРС под руководством преподавателя	**		
13. Другие виды СРС (указать)	**		
<b>В с е г о</b>	-	-	88

\*\* объем устанавливается кафедрой.

<sup>2</sup> Объем текущей самостоятельной работы (всего, час.) должен соответствовать таблице 2.1 рабочей программы

<sup>3</sup> Объем часов на самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения) должен совпадать с объемом часов в таблице 2.4

### 3 Технологическое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### 3.1 Структурная матрица используемого технологического и учебно-методического обеспечения

Номер раздела дисциплины	Технологическое обеспечение		Учебно-методическое обеспечение дисциплины																											
			Средства лекционного преподавания			Учебная (печатная) литература для студентов				Электронные ресурсы																				
	Традиционные технологии	Инновационные технологии	Раздаточный материал	Плакаты, стенды, натуральные образцы	Кодопозитивы (фолии)	Видеофрагменты (видеофильмы)	Материалы для мультимедийных средств	Другие средства	Конспект лекций	Учебники, учебные пособия	Методические указания	Задачи	Материалы для самоконтроля	Справочная литература	Другая учебная литература	Электронный практикум	Виртуальные лабораторные работы	Мультимедийные презентации	Обучающие программы	Контролирующие программы	Расчетные программы	Моделирующие программы	Другие электронные ресурсы	Электронные копии						
1	+	+	+				+			+	+												+	+	+	+		+		+
2	+	+	+				+			+	+												+	+	+	+		+		+

3.2 Перечень печатных и электронных изданий, информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины приводится в документе «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», который является неотъемлемой частью данной рабочей программы.

## 4 Оценочные средства контроля освоения компетенций

### 4.1 Структурная матрица оценочных средств по дисциплине

Вид и форма контроля, оценочные средства по дисциплине	Шифр компетенции по ФГОС ВО/ матрице компетенций			
	УК-3	УК-6	ОПК-3	ПК-2
<b>1. Текущий контроль по дисциплине</b>				
Собеседование				
Контрольная работа				
Выполнение домашних заданий	+	+	+	+
Тестирование по разделам (темам)	+	+	+	+
Индивидуальные (групповые) творческие задания				
Защита лабораторных работ				
Работа на практических занятиях, семинарах	+	+	+	+
Выполнение расчетно-графических работ				
Реферат, эссе, доклад				
Другие формы текущего контроля (указать) _____				
<b>2. Итоговый контроль по дисциплине</b>				
Зачет	+	+	+	+
Экзамен				
Курсовая работа (защита)				
Курсовой проект (защита)				
Тестирование итоговое				
Другие формы итогового контроля по дисциплине (указать) _____				

## 5 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Общий аудиторный фонд корпуса «А», «Б», «В», «Г».	

## 6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Деятельность обучающегося
Лекция	Обучающемуся рекомендуется: 1. Вести конспект лекций: кратко излагая содержание материала, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, приводить графики и

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Деятельность обучающегося</b>
	<p>схемы; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.</p> <p>2. При записи лекционного материала правильно применять термины, понятия, проверять их с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований.</p> <p>3. Вопросы, термины, материалы лекции, которые вызывают трудности, рассмотреть самостоятельно (поиск ответов в рекомендуемой литературе).</p> <p>4. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на текущих консультациях или после лекции.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>1. При подготовке к практическим занятиям изучить конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия.</p> <p>2. На практическом занятии следовать указаниям преподавателя, вести соответствующие записи.</p> <p>3. Завершить выполнение задания на практическом занятии или самостоятельно после его окончания.</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <p>1. Самостоятельно изучить (повторить) конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия, записи лабораторных и практических занятий.</p> <p>2. Изучить темы, выданные на самостоятельное изучение, по рекомендованным источникам (раздел 3.2 настоящей рабочей программы)</p> <p>3. Выполнять все виды текущей самостоятельной работы, указанные в таблице 2.7 настоящей рабочей программы.</p>
<p>Подготовка к зачету</p>	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <p>1. При подготовке к зачету изучить (повторить) конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия, записи лабораторных и практических занятий.</p> <p>2. Внимательно ознакомиться с вопросами к зачету распределить время на подготовку, консультирование у преподавателя.</p> <p>3. По вопросам, вызвавшим затруднение, проконсультироваться с преподавателем.</p>

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Ярославский государственный технический университет»**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор ЯГТУ  
В.А. Голкина

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
ДИСЦИПЛИНЫ

Психолого-педагогические основы тренерской работы

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Квалификация: магистр

Блок программы: **Дисциплины (модули)**

Часть программы: формируемая участниками образовательных отношений

Форма обучения: очная

Семестр(ы) второй

Институт (обеспечивающий) Экономики и менеджмента

Институт (выпускающий) Экономики и менеджмента

Ярославль 2025

## Реквизиты

Учебно-методическое обеспечение разработано к рабочей программе, составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки магистра, а также в соответствии с рабочим учебным планом (регистрационный номер 49.04.01 ЭМФ-М-2025).

Учебно-методическое обеспечение разработал(и) преподаватель(и) кафедры докт. экон. наук, профессор \_\_\_\_\_ Комарова О.А.  
(ученая степень, должность, ФИО)

## СОГЛАСОВАНО

Директор ИЭМ \_\_\_\_\_ М.А. Угрюмова  
(ФИО)

Директор НТБ ЯГТУ \_\_\_\_\_ Т.Н. Фуникова  
(ФИО)

Начальник УИТ \_\_\_\_\_ А.Н. Новиков  
(ФИО)

Регистрационный код рабочей программы \_\_\_\_\_

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ Н.А. Корсукова  
(ФИО)

## 1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1 Перечень печатных и электронных изданий, информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины:

1.1 Обязательные издания, имеющиеся в НТБ ЯГТУ (печатные<sup>1</sup>, электронные издания<sup>2</sup>):

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов - Москва : Советский спорт, 2014. - 328 с. - ISBN 978-5-9718-0698-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806981.html> (дата обращения: 11.11.2025). - Режим доступа : по подписке.

2. Томпсон, П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки / Питер Дж. Л. Томпсон - Москва : Человек, 2013. - 192 с. - ISBN 978-5-904885-18-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885182.html> (дата обращения: 11.11.2025). - Режим доступа : по подписке.

3. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства : Учебно-методическое пособие для высших учебных заведений физической культуры / Якимов А. М. - 2-е издание. - Москва : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html> (дата обращения: 11.11.2025). - Режим доступа : по подписке.

1.2 Профессиональные базы и информационно-справочные системы<sup>3</sup> (например, e-Library, Техэксперт, Консультант плюс и др.)

1. НЭБ eLibrary <http://www.elibrary.ru/>

2. ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru>

1.3 Рекомендуемые для самостоятельного изучения (не обязательные) издания и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебник для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566627> (дата обращения: 24.10.2025).

2. Леонов, Н. И. Конфликтология: общая и прикладная : учебник и практикум для вузов / Н. И. Леонов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 395 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09672-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540916> (дата обращения: 24.10.2025).

<sup>1</sup> Необходимо указать количество экземпляров печатных из числа имеющихся в НТБ ЯГТУ. Норматив книгообеспеченности 25 книг на 100 человек. Поиск изданий в электронном каталоге библиотеки:

<http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web>

<sup>2</sup> Перечень электронных изданий в ЭБС, на которые есть подписка ЯГТУ, можно посмотреть по адресу:

<http://www.ystu.ru:39445/marc/eps.php>

<sup>3</sup> Перечень профессиональных баз и информационно-справочных систем: <http://www.ystu.ru:39445/marc/eps.php>

3. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебник для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564572> (дата обращения: 24.10.2025).

4. Никитушкин, В. Г. Методическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 231 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19708-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580889> (дата обращения: 24.10.2025).

5. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563116> (дата обращения: 24.10.2025).

6. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563114> (дата обращения: 24.10.2025).

7. Ловягина, А. Е. Психологическая диагностика в физической культуре и спорте : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 119 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19911-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581058> (дата обращения: 24.10.2025).

8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562216> (дата обращения: 24.10.2025).

9. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Г. А. Ямалетдинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20085-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569262> (дата обращения: 24.10.2025).

## **2. Перечень информационных технологий (включая программное обеспечение)**

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине не используется лицензионное программное обеспечение.

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Ярославский государственный технический университет»**

Институт «Экономики и менеджмента»

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор института  
Угрюмова М.А.  
27 октября 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психолого-педагогические основы тренерской деятельности**

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии

Форма обучения: очная

**Авторы/разработчики ФОСД:**

докт. экон. наук, профессор \_\_\_\_\_ Комарова О.А.  
(ученая степень, ученое звание, ФИО)

Рассмотрено на заседании института «Экономики и менеджмента»,  
протокол № 3/25 от «27» октября 2025 г.

**Рег. код рабочей программы** \_\_\_\_\_

**Рег. код ФОСД** \_\_\_\_\_

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ Н.А. Корсукова  
(ФИО)

Ярославль 2025 г.

## 1 Общие сведения о дисциплине<sup>1</sup>

### 1.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля<sup>2</sup>

Общие сведения				Форма контроля				Контактная работа с преподавателем, час.				Самостоятельная работа, час.						
								Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа			Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа		
Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия															
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа	56	2		54	18	36		88		88

### 1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины<sup>3</sup>

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	Психологические основы тренерской деятельности
2	Педагогические основы тренерской деятельности

<sup>1</sup> Раздел заполняется в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебной дисциплине

<sup>2</sup> Таблица заполняется в соответствии с п.2.1 рабочей программы

<sup>3</sup> Таблица заполняется в соответствии с п.2.2 рабочей программы

### 1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций <sup>4</sup>

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК – 3.1. Определяет роли и распределяет обязанности участников команды.	+	+
		ИУК – 3.2. Организует взаимодействие участников для согласованного достижения целей.	+	+
		ИУК – 3.3. Анализирует эффективность командной работы и разрабатывает предложения по ее совершенствованию.	+	+
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Оценивает результаты собственной профессиональной деятельности с использованием рефлексивных методов.	+	+
		ИУК – 6.2. Выделяет области для повышения эффективности и планирует мероприятия по их улучшению.	+	+
		ИУК – 6.3. Осуществляет самоконтроль выполнения задач и корректирует действия с учетом поставленных приоритетов.	+	+
ОПК-3	Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ИОПК – 3. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.	+	+
		ИОПК – 3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.	+	+

<sup>4</sup> Таблица заполняется в соответствии с п.2.3 рабочей программы

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
		ИОПК – 3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	+	+
ПК-2	Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ИПК – 2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.	+	+
		ИПК – 2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнования или физкультурно-оздоровительного события.	+	+
		ИПК – 2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	+	+

Данная таблица отражает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.

## 2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

### 2.1 Перечень используемых форм контроля, контрольно-измерительных и оценочных материалов

Номера разделов	Формы контроля, контрольно-измерительные и оценочные материалы												
	Оценочные материалы для собеседования	Оценочные материалы для контрольных работ	Оценочные материалы для самостоятельной (домашней) работы	Тестовые задания	Оценочные материалы для практических занятий	Оценочные материалы для лабораторных работ	Оценочные материалы для индивидуальных (групповых) творческих работ	Оценочные материалы для курсовых работ (проектов)	Оценочные материалы для РГР	Оценочные материалы для рефератов, эссе	Оценочные материалы для зачета	Оценочные материалы для экзамена	Прочие виды оценочных материалов
<b>Компетенция УК-3</b>													
1			+	+	+						+		
2			+	+	+						+		
<b>Компетенция УК-6</b>													
1			+	+	+						+		
2			+	+	+						+		
<b>Компетенция ОПК-3</b>													
1			+	+	+						+		
2			+	+	+						+		
<b>Компетенция ПК-2</b>													
1			+	+	+						+		
2			+	+	+						+		

### 2.2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

## Вопросы для зачета

### Типовые вопросы:

1. Многогранность роли тренера: специалист, педагог, психолог, воспитатель, менеджер.
2. Специфика педагогической и психологической деятельности в спорте.
3. Профессиограмма и психограмма личности современного тренера.
4. Этика и профессиональные нормы в работе тренера.
5. Темперамент, характер, способности в спорте.
6. Типы личности спортсменов и их мотивация.
7. Индивидуальный подход в обучении и воспитании.
8. Психология личности тренера.
9. Самосознание, самооценка и Я-концепция тренера.
10. Эмоциональное выгорание и профессиональная деформация: профилактика и преодоление.
11. Развитие лидерских качеств и авторитета тренера.
12. Многогранность тренерской деятельности: области для оценки и развития.
13. Ключевые компетенции современного тренера (профессионально-техническая сфера; психолого-педагогическая сфера; лидерская и организационная сфера; личностные качества).
14. Внешние и внутренние факторы, влияющие на приоритеты тренерской деятельности.
15. Самооценка тренера как фундамент для роста: методы и инструменты.
16. Понятие и принципы эффективной самооценки тренера.
17. Инструменты и методы проведения самооценки тренера.
18. Определение приоритетов тренерской деятельности.
19. Инструментарий совершенствования деятельности тренера в профессионально-технической и психолого-педагогической сферах. Создание индивидуального плана развития.
20. Проблемы психологического стресса и тревоги в спорте.
21. Стресс в структуре деятельности. Классификация стрессовых факторов.
22. Внутренние и внешние стрессы.
23. Признаки стресса у спортсменов.
24. Методы регуляции эмоционального перевозбуждения.
25. Личность спортивного тренера в индивидуализации педагогического процесса: индивидуальный подход в обучении и воспитании, особенности индивидуального стиля деятельности тренера, методы индивидуальной работы с лицами разного возраста, физической подготовленности, и др.
26. Особенности мотивации спортсмена.
27. Психологическая характеристика воспитания, обучения и тренировки в спорте.

28. Обучение и спортивное совершенствование как сложный педагогический процесс.
29. Психологические особенности методов спортивного совершенствования.
30. Психологические особенности физической подготовки спортсмена.
31. Психологическая характеристика важных физических качеств спортсмена.
32. Особенности осознания физических качеств и произвольная регуляция их проявления.
33. Принципы спортивной тренировки (сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности и др.).
34. Методы обучения: словесные, наглядные, практические.
35. Формы организации тренировочной деятельности (индивидуальная, групповая, фронтальная).
36. Физическая культура и спорта – важное средство воспитания психических процессов.
37. Физическая культура и спорт как составная часть образовательного процесса, цели и задачи педагогического процесса.
38. Физическая культура и спорт как специфический динамический процесс формирования личностных качеств обучающихся.
39. Организация учебного и тренировочного процессов по физической культуре и спорту.
40. Учебно-тренировочный процесс как специфический педагогический процесс.
41. Компоненты воспитательной среды в физкультурно-спортивной деятельности.
42. Тренер как ключевой элемент формирования воспитательной среды.
43. Проблемы и риски тренерской деятельности.
44. Оценка уровня сформированности воспитательных установок у участников физкультурно-спортивной деятельности.
45. Проблема научно-теоретического и практического обеспечения спортивной деятельности как индивидуальной, так и деятельности спортивных команд.
46. Управление общением в команде.
47. Непосредственное управление коммуникацией в команде.
48. Конфликты в спорте.
49. Основные стратегии поведения в конфликте.
50. Пять типов конфликтных личностей.
51. Функции конфликтов. Пути разрешения конфликтных ситуаций.
52. Роль конфликтов в спортивной практике.
53. Принципы организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности организации.
54. Нормативно-правовая база физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности организации.

55. Содержательное наполнение физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности организации.

56. Организационно-управленческая (координационная) составляющая физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности организации.

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера вопросов (из представленного списка)
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК – 3.1. Определяет роли и распределяет обязанности участников команды.	1-4, 45
	ИУК – 3.2. Организует взаимодействие участников для согласованного достижения целей.	46, 47
	ИУК – 3.3. Анализирует эффективность командной работы и разрабатывает предложения по ее совершенствованию.	48-52
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК – 6.1. Оценивает результаты собственной профессиональной деятельности с использованием рефлексивных методов	5-11, 15-17, 20-26
	ИУК – 6.2. Выделяет области для повышения эффективности и планирует мероприятия по их улучшению	12-14
	ИУК – 6.2. Осуществляет самоконтроль выполнения задач и корректирует действия с учетом поставленных приоритетов	18-19, 27-35
ОПК-3. Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ИОПК – 3. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.	36-40
	ИОПК – 3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этиче-	41-43

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера вопросов (из представленного списка)
	ских норм и дисциплины.	
	ИОПК – 3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	44
ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ИПК – 2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.	53, 54
	ИПК – 2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнования или физкультурно-оздоровительного события.	55
	ИПК – 2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	56

### Критерии оценки:

- владение терминологией дисциплины;
- умение грамотно интерпретировать теоретический материал, давать пояснения (примеры), использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
- грамотная, лаконичная, доступная и понятная речь и др.

### Оценочная шкала

Оценка «**Зачтено**» выставляется студенту, если обучающийся располагает системой актуальных знаний, знает некоторые законы, закономерности, правила. Может проиллюстрировать их простейшими примерами, заимствованными из репродуцированного преподавателем материала. Пробелы в его информационном поле, знаниях и навыках их применения не позволяют выделять главное в теме, но есть успешные попытки заполнить «бреши» в знаниях логическим подходом, использованием почерпнутого из других дисциплин, жизненных ситуаций. Достигает минимально допустимого уровня в решении поставленных задач

Оценка «**Не зачтено**» выставляется студенту, если обучающийся владеет частью (или меньше) необходимого для понимания темы понятийного аппарата. Излагает отрывочные сведения информационного характера по теме, отве-

часть на меньшую часть вопросов «что?», «где?», «когда?», «кто?», «сколько?», относящихся к теме и заданных из перечня, вопросов который содержался в репродуцируемом преподавателем материале. Не может продемонстрировать умения классифицировать и систематизировать факты, применять знания на практике, используя алгоритмы, устанавливать причинно-следственные связи, рассуждать логически в рамках раздела, дисциплины.

## Типовые контрольные задачи для самостоятельной (домашней) работы

### Типовые контрольные задания (задачи)<sup>5</sup>:

#### Задача 1

*Ситуация:* Молодой тренер по футболу обладает блестящими тактическими знаниями, но постоянно срывается на крик в стрессовых моментах игры. Игроки его побаиваются, атмосфера в команде напряженная.

*Вопрос:* Какие профессионально важные качества личности развиты у тренера недостаточно? Предложите пути развития этих качеств.

#### Задача 2

*Ситуация:* Тренер по плаванию использует авторитарный стиль: единолично устанавливает жесткие правила, не допускает обсуждений, требует беспрекословного выполнения. Результаты у спортсменов высокие, но текучка в группе большая, многие уходят после первого года тренировок.

*Вопрос:* Проанализируйте положительные и отрицательные стороны данного стиля руководства. В каких ситуациях его применение оправдано? Какой стиль или сочетание стилей было бы более эффективным в долгосрочной перспективе?

#### Задача 3

*Ситуация:* Опытный тренер по гимнастике, ранее энергичный и увлеченный, стал апатичным, циничным, часто болеет, чувствует постоянную усталость. Результаты его подопечных ухудшились.

*Вопрос:* Каковы вероятные признаки и причины синдрома профессионального выгорания в данном случае? Разработайте план профилактических мер для тренера.

#### Задача 4

*Ситуация:* Талантливый юный баскетболист начал пропускать тренировки, снизил работоспособность. Выяснилось, что его родители заставляют его заниматься спортом, а сам он мечтает стать программистом.

*Вопрос:* К какому типу (внутренняя/внешняя) относится мотивация спортсмена? Какие методы и приемы может использовать тренер, чтобы сформировать у спортсмена устойчивую внутреннюю мотивацию?

#### Задача 5

*Ситуация:* Фигуристка отлично выступает на тренировках, но на соревнованиях делает грубые ошибки из-за сильного волнения, "сковывается".

---

<sup>5</sup> При оформлении типовых задач допускается выделять задачи по отдельным разделам (темам) дисциплины, а также задачи для различных форм и видов контроля.

*Вопрос:* Каковы возможные причины высокой соревновательной тревожности? Подберите 3-4 психотехники для регуляции предстартового состояния спортсменки.

### **Задача 6**

*Ситуация:* После проигранного матча хоккеист заявляет: "Нам просто не везло, а судья был против нас". После победы тот же спортсмен говорит: "Мы сегодня были великолепны, я сам был на высоте".

*Вопрос:* Какой тип атрибуции демонстрирует спортсмен (внешний/внутренний, стабильный/нестабильный)? Почему такая атрибуция опасна для дальнейшего роста? Как тренер может скорректировать эти объяснения?

### **Задача 7**

*Ситуация:* Юная пловчиха ставит перед собой цель: "Стать олимпийской чемпионкой". При этом она не понимает, какие промежуточные шаги для этого нужны, и теряет энтузиазм.

*Вопрос:* В чем недостаток такой формулировки цели? Используя принципы SMART, помогите спортсменке сформулировать систему целей (долгосрочную, среднесрочную, краткосрочную).

### **Задача 8**

*Ситуация:* В волейбольной команде есть два лидера, которые конфликтуют между собой. Команда разделилась на два "лагеря", что сказывается на игровых взаимодействиях.

*Вопрос:* Охарактеризуйте стадию развития данной группы. Какие методы командообразования (тимбилдинга) может применить тренер для разрешения конфликта и сплочения коллектива?

### **Задача 9**

*Ситуация:* Молодой, но уже очень успешный теннисист начинает демонстрировать пренебрежительное отношение к тренеру и партнерам по команде, считая, что его талант позволяет ему игнорировать общие правила.

*Вопрос:* Каковы психологические причины такого поведения? Какую стратегию коррекции поведения должен выбрать тренер?

### **Задача 10**

*Ситуация:* В одной группе по легкой атлетике занимаются два перспективных спортсмена. Один – холерик, вспыльчивый, импульсивный. Другой – флегматик, спокойный, медлительный.

*Вопрос:* Как тренеру следует дифференцировать свои методы обучения, общения и мотивации при работе с этими спортсменами?

### **Задача 11**

*Ситуация:* Тренер по боксу, разбирая ошибки спортсмена, постоянно использует фразы: "Опять ты все сделал не так!", "Бездарность!", "Я же тебе сто раз говорил!".

*Вопрос:* Проанализируйте коммуникативные барьеры, которые создает тренер. К каким последствиям для спортсмена и тренировочного процесса это может привести? Предложите конструктивные альтернативы для обратной связи.

### **Задача 12**

*Ситуация:* Гимнаст не может освоить сложный элемент из-за "зажима" – страха перед падением.

*Вопрос:* На каком этапе формирования двигательного навыка возникла проблема? Используя знания о психологических основах обучения, предложите последовательность действий тренера для преодоления "психологического барьера".

### **Задача 13**

*Ситуация:* Баскетболист уверенно выполняет штрафные броски на тренировке, но в конце напряженного матча постоянно их промахивается.

*Вопрос:* Что такое "психическая надежность" спортсмена? Как тренер может моделировать условия тренировок, чтобы повысить надежность выполнения навыков в условиях стресса?

### **Задача 14**

*Ситуация:* Один бегун-спринтер перед стартом чрезмерно возбужден ("предстартовая лихорадка"), другой – апатичен и заторможен ("предстартовая апатия").

*Вопрос:* Какие методы психорегуляции (успокаивающие и мобилизующие) необходимо применить к каждому из спортсменов?

### **Задача 15**

*Ситуация:* Стрелок из лука перед решающим выстрелом отвлекается на шум трибун и вспышки фотокамер.

*Вопрос:* Что такое "концентрация" и "устойчивость внимания"? Разработайте для спортсмена "ритуал" (последовательность действий и мыслей) для сохранения концентрации в решающий момент.

### **Задача 16**

*Ситуация:* Команда проиграла в финале важного турнира. Спортсмены подавлены, обвиняют друг друга, у некоторых возникли мысли о завершении карьеры.

*Вопрос:* Какова роль тренера в период после поражения? Каков должен быть алгоритм его действий для анализа ситуации и восстановления психологического климата в команде?

### **Задача 17**

*Ситуация:* Команда одержала легкую победу над слабым соперником, после чего у спортсменов появилась самоуверенность, и они перестали серьезно готовиться к следующей игре.

*Вопрос:* Как тренер должен работать с "психологией победителя", чтобы победа не стала тормозом для дальнейшего роста?

### **Задача 18**

*Ситуация:* В детской группе по футболу (дети 8-9 лет) тренер делает основной акцент на жесткой дисциплине и многократном повторении технических элементов, почти не используя игровые методы.

*Вопрос:* Соответствует ли данный подход возрастным психологическим особенностям детей? Какие методы обучения и мотивации будут наиболее эффективны в данном возрасте?

### **Задача 19**

*Ситуация:* Родители юной гимнастки требуют от тренера увеличения тренировочной нагрузки и более жестких требований к дочери, чтобы она быстрее добилась результатов. Сама девочка начинает терять интерес к спорту.

*Вопрос:* Как тренеру следует выстроить коммуникацию с родителями? Проведите условную беседу, в которой тренер разъясняет свою позицию, основываясь на знаниях детской психологии.

### **Задача 20**

*Ситуация:* У перспективного 15-летнего пловца начался "кризис": он грубит тренеру, пропускает тренировки, заявляя, что "спорт – это несерьезно", хотя объективных причин для снижения результатов нет.

*Вопрос:* Каковы вероятные психологические причины такого поведения? Как тренеру сохранить контакт со спортсменом и помочь ему преодолеть этот период?

### **Задача 21**

*Ситуация:* Между двумя ключевыми игроками команды по водному поло возник острый конфликт на личной почве. Они отказываются взаимодействовать в игре.

*Вопрос:* Опишите поэтапную модель действий тренера как медиатора в разрешении данного конфликта.

### **Задача 22**

*Ситуация:* Тренер по фигурному катанию – бывший чемпион. Он подсознательно проецирует на талантливого ученика свои нереализованные амбиции и чрезмерно жестко к нему требователен.

*Вопрос:* В чем заключается основная психологическая проблема тренера? К каким последствиям для спортсмена это может привести? Как тренеру осознать и скорректировать свое поведение?

### Задача 23

*Ситуация:* У опытного спортсмена-легкоатлета на фоне перетренированности наступил период "стагнации" – результаты не растут, пропало желание тренироваться.

*Вопрос:* Что такое "синдром хронической усталости" (перетренированность) с психологической точки зрения? Разработайте комплекс мер (тренировочных и психологических) для выхода из этого состояния.

### Задача 24

*Ситуация:* Тренеру предлагают использовать неразрешенный препарат (допинг) для своего спортсмена, гарантируя высокий результат и отсутствие контроля. От этого успеха зависит финансирование всей команды.

*Вопрос:* Какие этические принципы вступают здесь в конфликт? Проанализируйте возможные краткосрочные и долгосрочные последствия как для спортсмена, так и для самого тренера. Какое решение является профессионально верным?

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК – 3.1. Определяет роли и распределяет обязанности участников команды.	1, 2
	ИУК – 3.2. Организует взаимодействие участников для согласованного достижения целей.	3, 4
	ИУК – 3.3. Анализирует эффективность командной работы и разрабатывает предложения по ее совершенствованию.	5, 6
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования	ИУК-6.1. Оценивает результаты собственной профессиональной деятель-	7, 8

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
на основе самооценки	ности с использованием рефлексивных методов.	
	ИУК – 6.2. Выделяет области для повышения эффективности и планирует мероприятия по их улучшению.	9, 10
	ИУК – 6.3. Осуществляет самоконтроль выполнения задач и корректирует действия с учетом поставленных приоритетов.	11, 12
ОПК-3. Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ИОПК – 3. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.	13, 14
	ИОПК – 3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.	15, 16
	ИОПК – 3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	17, 18
ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность	ИПК – 2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных	19, 20

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
организации.	или воспитательных мероприятий.	
	ИПК – 2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнования или физкультурно-оздоровительного события.	21, 22
	ИПК – 2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	23, 24

### Критерии оценки:

- умение составить алгоритм решения задачи;
- умение использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
- умение применить теоретические знания по дисциплине для решения поставленной задачи;
- грамотное, лаконичное, последовательное изложение решения задачи в соответствии с принятым алгоритмом и пр.;
- нахождение правильного решения (ответа) задачи.

### Оценочная шкала

Оценка «**Отлично**» выставляется, если студент составил правильный алгоритм решения задачи, в логическом рассуждении и решении нет ошибок, получен верный ответ, задача решена рациональным способом.

Оценка «**Хорошо**» выставляется, если студент составил правильный алгоритм решения задачи, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; есть объяснение решения, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ

Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется, если студент задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но задача решена не полностью или в общем виде.

Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется, если студент решил задачу неправильно.

## Типовые задания для практических занятий

### Типовые задания<sup>6</sup>:

#### Задача 1: "Трудный талант"

Юный спортсмен (14 лет) обладает выдающимися физическими данными, но его поведение деструктивно: он грубит тренеру, провоцирует конфликты в команде, саботирует общие задания, считая себя «звездой». Родители поддерживают его убежденность в своей исключительности.

**Вопрос:** Разработайте пошаговый план действий тренера, направленный на коррекцию поведения спортсмена, не сломав его при этом как личность и не потеряв его талант. Какие психолого-педагогические приемы вы будете использовать?

#### Задача 2: "Ситуация провала"

После болезненного поражения на важных соревнованиях, где команда была фаворитом, в коллективе наступила апатия. Спортсмены обвиняют друг друга, не хотят выходить на тренировки, пропадает вера в свои силы.

**Вопрос:** Как тренеру провести первую беседу с командой после поражения? Составьте примерный текст-обращение тренера к команде, которое поможет снять остроту стресса, перевести неудачу в конструктивное русло и мотивировать на дальнейшую работу.

#### Задача 3: "Конфликт поколений в команде"

В сложившуюся взрослую команду приходят два амбициозных молодых спортсмена. Ветераны видят в них угрозу, не передают опыт, игнорируют их в игровых взаимодействиях. Молодежь, в ответ, демонстрирует пренебрежение к старшим.

**Вопрос:** Используя знания о групповой динамике и социально-психологическом климате, предложите 3 конкретных мероприятия (на тренировке и вне ее), которые помогут тренеру интегрировать новичков в команду и сформировать единый коллектив.

#### Задача 4: "Проблема мотивации"

Опытная спортсменка (20 лет), показывавшая стабильно высокие результаты, внезапно потеряла интерес к тренировкам. Говорит, что «выгорела», что все надоело, и рассматривает вопрос о завершении карьеры.

**Вопрос:** Проанализируйте возможные причины выгорания. Разработайте стратегию индивидуальной беседы с этой спортсменкой, используя техники мотивационного интервьюирования. Какие вопросы вы зададите?

---

<sup>6</sup> При оформлении типовых задач допускается выделять задачи по отдельным разделам (темам) дисциплины, а также задачи для различных форм и видов контроля.

### **Задача 5: "Родительское давление"**

Тренер по фигурному катанию работает с девочкой 10 лет. Девочка талантлива, но очень зажата и боится ошибок. Ее мама постоянно присутствует на тренировках, делает громкие замечания, а после занятий дома устраивает «разбор полетов» с упреками.

**Вопрос:** Как тренеру выстроить коммуникацию с мамой, чтобы снизить деструктивное давление на ребенка, но при этом не вступить в открытый конфликт? На каких принципах педагогики сотрудничества с родителями следует построить этот разговор?

### **Задача 6: "Дилемма тренера"**

В преддверии решающего отбора на первенство страны у одного из ваших ключевых спортсменов случилась трагедия в семье. Он психологически сломлен, но физически готов к старту. От его выступления зависит будущее всей команды. Спортсмен говорит, что будет выступать, «через не могу».

**Вопрос:** Какой этический и психологический выбор должен сделать тренер? Выпускать спортсмена или снять его с соревнований? Обоснуйте свой ответ, опираясь на принципы гуманистической педагогики и заботы о психологическом здоровье спортсмена.

### **Задача 7: "Метод от противного"**

Представьте, что вам нужно подготовить выступление для молодых тренеров на тему «Как уничтожить психологический климат в команде за 5 простых шагов».

**Вопрос:** Составьте этот провокационный список из 5 шагов. А затем, напротив каждого деструктивного шага, сформулируйте позитивный принцип грамотного тренерского поведения, который ему противопоставлен.

### **Задача 8: "Нестандартный лидер"**

В вашей футбольной команде лидером является не самый техничный игрок, а спортсмен со средними данными, но огромной волей к победе, умением сплотить команду в трудную минуту и зарядить оптимизмом. Однако формально капитаном является другой, более звездный, но замкнутый игрок.

- **Вопрос:** Как тренеру легитимизировать и использовать лидерский потенциал первого спортсмена, не подрывая авторитет формального капитана? Предложите свои управленческие ходы.

### **Задача 9: "Создание командного ритуала"**

Ритуалы являются мощным инструментом сплочения команды и управления эмоциональным состоянием.

**Вопрос:** Придумайте и опишите три новых командных ритуала:

- Ритуал для предстартовой мобилизации.
- Ритуал для снятия напряжения после поражения.
- Ритуал для празднования победы (кроме стандартного «кричания»).

### Задача 10: "Работа с "неперспективными"

В группе начальной подготовки есть несколько детей, которые явно отстают от остальных по физическим и координационным способностям. Они это понимают и начинают комплексовать, отказываются активно участвовать в упражнениях.

**Вопрос:** Какими педагогическими и психологическими методами тренер может поддержать этих детей, сохранив их интерес к спорту и веру в себя? Сформулируйте не менее 4 конкретных приемов.

### Задача 11: "Критика и похвала"

Проанализируйте две тренерские фразы, сказанные спортсмену после неудачного выполнения элемента:

- «Ну что это было? Безобразие! Ты совсем не думаешь!»
- «Элемент не получился. Давай разберем, почему. Видишь, ты сделал вот здесь... (указание на ошибку). В следующий раз сосредоточься на этом моменте. У тебя получится».

**Вопрос:** Проведите психолого-педагогический разбор обеих фраз. Какой эффект (мотивационный, эмоциональный, обучающий) окажет каждая из них? Какие принципы конструктивной обратной связи нарушены в первой фразе и соблюдены во второй?

### Задача 12: "Идеальная тренировка"

Опишите концепцию «идеальной тренировки» не с точки зрения физиологии и биомеханики, а исключительно с психолого-педагогической точки зрения.

**Вопрос:** Какие обязательные элементы должна включать такая тренировка, чтобы решать задачи мотивации, поддержания внимания, воспитания волевых качеств и укрепления командного духа? (Опишите не менее 5 ключевых элементов, например: "элемент новизны", "ситуация выбора" и т.д.)

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК – 3.1. Определяет роли и распределяет обязанности участников команды.	1
	ИУК – 3.2. Организует взаимодействие участников для согласованного достижения целей.	2
	ИУК – 3.3. Анализирует эффектив-	3

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
	ность командной работы и разрабатывает предложения по ее совершенствованию.	
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Оценивает результаты собственной профессиональной деятельности с использованием рефлексивных методов.	4
	ИУК – 6.2. Выделяет области для повышения эффективности и планирует мероприятия по их улучшению.	5
	ИУК – 6.3. Осуществляет самоконтроль выполнения задач и корректирует действия с учетом поставленных приоритетов.	6
ОПК-3. Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ИОПК – 3. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.	7
	ИОПК – 3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.	8
	ИОПК – 3.3. Оцени-	9

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
	вает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	
ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ИПК – 2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.	10
	ИПК – 2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнования или физкультурно-оздоровительного события.	11
	ИПК – 2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	12

### Критерии оценки:

- умение составить алгоритм решения задачи;
- умение использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
- умение применить теоретические знания по дисциплине для решения поставленной задачи;
- грамотное, лаконичное, последовательное изложение решения задачи в соответствии с принятым алгоритмом и пр.;
- нахождение правильного решения (ответа) задачи.

### Оценочная шкала

Оценка «**Отлично**» выставляется, если студент составил правильный алгоритм решения задачи, в логическом рассуждении и решении нет ошибок, получен верный ответ, задача решена рациональным способом.

Оценка «**Хорошо**» выставляется, если студент составил правильный алго-

ритм решения задачи, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; есть объяснение решения, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ

Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется, если студент задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но задача решена не полностью или в общем виде.

Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется, если студент решил задачу неправильно.

## Типовые тестовые задания для зачета

**Компетенция УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели**  
(шифр, содержание)

**Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности**

### Задание 1

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию.

**Элементы для упорядочивания:**

1. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.
2. Создание предварительного представления об изучаемом двигательном действии.
3. Разучивание основы техники двигательного действия в целостном виде.
4. Глубокое детализированное разучивание, направленное на исправление ошибок.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

### Задание 2

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Расположите в логической последовательности шаги, которые должен предпринять тренер для конструктивного разрешения конфликта между спортсменами.

**Элементы для упорядочивания:**

1. Выработка и согласование совместного решения, удовлетворяющего все стороны.
2. Анализ причин конфликта и выявление интересов каждой из сторон.
3. Реализация принятого решения и контроль его выполнения.
4. Нейтрализация открытого противостояния и снижение эмоционального напряжения.
5. Сбор информации о конфликте от его участников и свидетелей.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--	--

## Задание 2

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите классическую последовательность частей тренировочного занятия.

1. Основная часть (решение главных тренировочных задач, развитие физических качеств, разучивание техники).
2. Подготовительная часть (разминка, функциональная и психологическая подготовка организма к нагрузке).
3. Заключительная часть (постепенное снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов).

**Правильная последовательность: 2 — 1 — 3**

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--

## Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

### Задание 4

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между стилем руководства тренера и его характеристикой.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Стиль руководства		Характеристика	
<b>А</b>	Авторитарный	<b>1</b>	Тренер предоставляет спортсменам полную свободу, минимально вмешивается в процесс, роль сводится к роли консультанта
<b>Б</b>	Демократический	<b>2</b>	Тренер единолично принимает все решения, строго контролирует действия спортсменов, требует беспрекословного подчинения
<b>В</b>	Либеральный	<b>3</b>	Тренер стремится к коллективному обсуждению проблем, поощряет инициативу спортсменов, учитывает их мнение при принятии решений
<b>Г</b>	Авторитетный	<b>4</b>	Тренер сочетает высокую требовательность с уважением к личности спортсмена, четко ставит цели, объясняет их важность, создает атмосферу сотрудничества

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### Задание 5

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между психологической функцией тренера и ее содержанием.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Психологическая функция		Содержание функции	
А	Мотивационная	1	Создание и поддержание здорового социально-психологического климата в команде, разрешение конфликтов, сплочение коллектива
Б	Воспитательная	2	Формирование у спортсменов стойкого интереса к занятиям, постановка амбициозных, но достижимых целей, развитие внутренней мотивации
В	Коммуникативная	3	Формирование у спортсменов нравственных качеств, дисциплины, ответственности, уважения к соперникам и правилам игры
Г	Социально-педагогическая	4	Обучение спортсменов методам саморегуляции, управление их предстартовым состоянием, снятие излишнего напряжения
Д	Психо-регулирующая	5	Эффективное построение взаимоотношений со спортсменами, родителями, судьями, администрацией, умение ясно излагать мысли

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

### Задание 6

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между методом педагогического воздействия и его примером в работе тренера.\*\*

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Метод воздействия		Пример в работе тренера	
<b>А</b>	Метод убеждения	<b>1</b>	Тренер вводит правило: тот, кто опоздал на тренировку, выполняет дополнительное упражнение
<b>Б</b>	Метод поощрения	<b>2</b>	После успешного выступления на соревнованиях тренер публично хвалит команду и вручает ей грамоту
<b>В</b>	Метод упражнения (приучения)	<b>3</b>	Тренер объясняет спортсмену, почему важно соблюдать спортивный режим, приводя примеры из биографий известных чемпионов
<b>Г</b>	Метод "наказания" (санкций)	<b>4</b>	Тренер систематически требует от спортсменов обязательного выполнения упражнений на растяжку в начале каждой тренировки, чтобы выработать привычку

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

## **Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

### **Задание 7**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Юный спортсмен (12 лет) после двух проигранных подряд матчей стал замкнутым, на тренировках проявляет апатию, избегает общения с товарищами по команде. При прямом вопросе "Что случилось?" отмалчивается или говорит "Всё нормально". Какое действие тренера будет наиболее эффективным в данной ситуации с точки зрения педагогики и психологии?

1. Провести индивидуальную беседу с жестким разбором ошибок в последних играх, чтобы показать, над чем конкретно нужно работать.
2. На время отстранить спортсмена от участия в соревнованиях, чтобы он "отдохнул и осмыслил свое поведение".
3. Создать на ближайшей тренировке "ситуацию успеха" – дать задание, с которым он гарантированно справится, и публично его похвалить.
4. Не давить на спортсмена, но ненавязчиво вовлекать его в общие групповые активности, дать понять, что он остается важной частью команды, и дожидаться, когда он сам заговорит о проблеме.

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 8**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Тренер работает со взрослой командой мастеров. В команде есть явный лидер, авторитетный спортсмен, который, однако, часто вступает в спор с тренером по поводу тактических схем и тренировочного процесса, подрывая его авторитет в глазах других игроков. Какую стратегию поведения должен выбрать тренер для разрешения этого конфликта, совмещающую в себе педагогический такт и психологическую мудрость?

1. Публично одернуть лидера и напомнить, что окончательное решение всегда остается за тренером, чтобы пресечь неподчинение на корню.
2. Проигнорировать его поведение, сосредоточившись на работе с остальными членами команды.
3. Провести индивидуальную встречу с лидером, выслушать его предложения, вовлечь его в обсуждение планов, делегировав ему часть ответственности (например, за мотивацию группы).
4. Обратиться к команде с предложением коллективно обсудить и принять решения по спорным вопросам, превратив конфликт в инструмент групповой динамики.

**Ответ:**

**Обоснование:**

## **Задание 9**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Тренер готовит спортсменку к важным соревнованиям. Технически она подготовлена блестяще, но на контрольных прикидках показывает результат хуже, чем на тренировках. Причина – сильное волнение, "стартовая лихорадка". Какие методы психолого-педагогического воздействия являются наиболее адекватными для помощи спортсменке в данной ситуации?

1. Увеличить объем и интенсивность тренировок, чтобы "закалить волю" и сделать выступление на соревнованиях привычным делом.
2. Применить методы психической саморегуляции: обучить ее дыхательным упражнениям, техникам концентрации и расслабления, идеомоторной тренировке.
3. Снизить значимость предстоящих соревнований в разговорах, акцентировав внимание на том, что это лишь один из этапов, и не стоит из-за него так переживать.
4. Сымитировать на тренировках обстановку, максимально приближенную к соревновательной (зрители, судьи, протокол), чтобы снизить эффект новизны и привыкнуть к стресс-факторам.

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

### **Задание 10**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

В спортивной секцию по баскетболу пришел новый подросток 14 лет. Физически он развит хорошо, но технические навыки владения мячом и понимание тактики игры у него значительно ниже, чем у остальных ребят в группе, которые тренируются вместе уже два года. На первых же тренировках он стал допускать много ошибок, над ним начали посмеиваться более опытные сверстники. Подросток стал замыкаться, отказываться от участия в командных упражнениях, а на последнюю тренировку не пришел. Каковы Ваши действия как тренера-педагога в данной ситуации?

**Ответ:**

### **Задание 11**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Одной из ключевых задач тренера является формирование у спортсмена «внутренней мотивации» – стремления к достижению цели ради самого процесса, саморазвития и удовольствия от деятельности, а не только ради внешних наград (победы, похвалы, страха наказания). Разработайте программу из 3-4 конкретных методов или приемов, которые Вы как тренер будете использовать для развития внутренней мотивации у юных спортсменов (возраст 10-12 лет).

**Ответ:**

**Задание 12**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Известный спортивный психолог Г. Д. Горбунов писал: «Тренер – это диагност, но не болезней, а возможностей». Напишите развернутое эссе (объемом 150-200 слов), раскрывающее смысл этого высказывания.

**Ответ:**

**Типовые тестовые задания  
для процедур оценки качества образования<sup>7</sup>**

**Компетенция УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки**

(шифр, содержание)

**Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности**

**Задание 13**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Установите правильную последовательность этапов цикла самооценки тренерской деятельности:

1. Анализ результатов и рефлексия.
2. Разработка и реализация плана развития.
3. Сбор информации о своей деятельности (наблюдения, видеоанализ, анкеты спортсменов).
4. Выявление сильных и слабых сторон, постановка конкретных целей для улучшения.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

**Задание 14**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

---

<sup>7</sup> При оформлении оценочных материалов в виде тестовых заданий допускается разделение заданий по видам контроля (тесты для текущего контроля и тесты для итогового контроля), по разделам дисциплины

Текст задания

Расположите в правильной последовательности приоритетные задачи тренера на начальном этапе работы с новой группой спортсменов.

1. Детальная отработка сложных технических элементов.
2. Формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе.
3. Оценка индивидуального уровня подготовленности каждого спортсмена.
4. Установление общих правил, норм поведения и дисциплины.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

### Задание 15

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите классическую последовательность частей тренировочного занятия.

В ходе самооценки тренер выявил у себя слабую сторону: "Неэффективное использование невербальных методов общения (жесты, мимика)". Установите последовательность шагов по устранению этого недостатка.

1. Практиковать использование конкретных жестов и контроля над мимикой на нескольких тренировках, начав с простых ситуаций.
2. Зафиксировать на видео фрагмент своей тренировки для объективной оценки невербального поведения.
3. Изучить теоретические материалы и мастер-классы о роли невербальной коммуникации в спорте.
4. Проанализировать запись, выделив негативные паттерны (напр., закрытые позы, сердитое выражение лица) и сформулировать желаемую модель поведения.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

## Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

### Задание 16

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между этапами тренерской деятельности (1-4) и их основными приоритетами (А-Д).

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Этапы тренерской деятельности		Ключевые приоритеты	
<b>А</b>	Планирование и подготовка	<b>1</b>	Максимальная реализация подготовленного потенциала спортсмена, создание оптимального психологического климата
<b>Б</b>	Непосредственное проведение тренировки	<b>2</b>	Оценка эффективности проделанной работы, выявление сильных и слабых сторон для корректировки будущих планов
<b>В</b>	Соревновательный период	<b>3</b>	Достижение понимания и правильного выполнения задач всеми спортсменами, поддержание дисциплины и мотивации
<b>Г</b>	Анализ и подведение итогов	<b>4</b>	Создание системы перспективного развития, постановка целей, разработка методик и индивидуальных планов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

## Задание 17

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между методами самооценки тренера и их описаниями.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Методы самооценки тренера		Описания методов	
<b>А</b>	Ведение профессионального дневника	<b>1</b>	Объективная оценка своих действий и коммуникации со стороны, выявление несоответствий между самоощущением и реальной картиной
<b>Б</b>	Анализ видеозаписей тренировок и соревнований	<b>2</b>	Структурированный разбор конкретных ситуаций: что было, какая стояла задача, что я сделал и какой получился результат
<b>В</b>	Анкетирование спортсменов (обратная связь)	<b>3</b>	Получение прямого мнения от потребителей тренерских услуг об атмосфере, понятности объяснений, психологической поддержке
<b>Г</b>	Сравнение плановых и фактических показателей	<b>4</b>	Фиксация мыслей, наблюдений, успехов и неудач для последующего рефлексивного анализа и выявления закономерностей
<b>Д</b>	Самоанализ по модели "STAR" (Situation, Task, Action, Result)	<b>5</b>	Количественная оценка эффективности методик и точности планирования на основе объективных данных (например, прирост результатов, выполнение нормативов)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

## Задание 18

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между проблемами, выявленными тренером в ходе самооценки, и наиболее эффективными способами совершенствования его деятельности.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Проблемы, выявленные при самооценке		Способы совершенствования деятельности	
<b>А</b>	Недостаточная вариативность методов обучения, однообразие тренировочного процесса	<b>1</b>	Пройти курсы или изучить литературу по спортивной психологии, освоить техники ментальной настройки и регуляции стресса
<b>Б</b>	Слабая эффективность коммуникации: спортсмены не всегда понимают поставленные задачи	<b>2</b>	Освоить современные ИТ-инструменты (спортивные гаджеты, программы для анализа данных), изучить основы спортивной статистики
<b>В</b>	Трудности в управлении эмоциональным состоянием спортсменов на соревнованиях	<b>3</b>	Разработать и внедрить многолетний план подготовки с четкими этапами, контрольными точками и критериями оценки
<b>Г</b>	Отсутствие системности в планировании развития спортсменов на долгосрочную перспективу	<b>4</b>	Изучить и апробировать на практике новые методические приемы, посещать мастер-классы коллег для обмена опытом
<b>Д</b>	Неумение работать с данными для объективной оценки прогресса спортсменов	<b>5</b>	Освоить техники активного слушания и "ясного языка", ввести правило обязательного обратной связи от спортсменов по итогам объяснения задачи

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

**Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

**Задание 19**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Выявление приоритетов для саморазвития тренера.

Тренер Анна, работающая с юниорской группой (14-16 лет), проводит самооценку своей деятельности. Она анализирует свои сильные и слабые стороны и выявляет следующее:

Сильная сторона: отличное знание технических элементов своего вида спорта, способна доходчиво показать любой элемент.

Слабая сторона: частые конфликты в группе между спортсменами, которые Анна пытается решить авторитарными методами ("сделайте так, потому что я так сказала"), что приводит лишь к временному затишью.

Вопрос:

Какой из приоритетов тренерской деятельности должен стать для Анны наиболее важным в ближайшее время на основе этой самооценки?

1. Углубить знания по биомеханике для более точного исправления техники.
2. Разработать более сложные и интенсивные тренировочные планы.
3. Освоить основы спортивной психологии и конфликтологии для управления групповой динамикой.
4. Увеличить объем тактической подготовки спортсменов.

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Задание 20**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Молодой тренер Михаил хочет систематически работать над совершенствованием своей деятельности и считает самооценку ключевым инструментом. Какие из перечисленных методов будут для него наиболее эффективны для получения объективной обратной связи и формирования плана развития?

1. Ведение личного дневника тренера с ежедневным анализом успехов и неудач прошедшей тренировки.
2. Регулярное анкетирование спортсменов (анонимно) об их восприятии тренировочного процесса, атмосферы в группе и понятности объяснений.
3. Просмотр и анализ видеозаписей своих тренировок с фокусом на невербальное общение и манеру подачи информации.
4. Исключительно сравнение спортивных результатов своих подопечных с результатами спортсменов других тренеров.

**Ответ:**

**Обоснование:**

## **Задание 21**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Тренерский совет рекомендует каждому тренеру составить индивидуальный план профессионального развития (ИПР) на сезон. В качестве первого шага тренеру предлагается провести комплексную самооценку по трем направлениям: "Знания", "Навыки" и "Личностные качества". Какие из перечисленных действий непосредственно относятся к этапу самооценки для формирования такого плана?

1. Попросить старшего коллегу стать ментором и давать еженедельную оценку своей работе.
2. Составить список тем (тактика, психология, нутрициология), в которых чувствуется недостаток компетенций.
3. Пройти онлайн-курс по спортивному менеджменту.

4. Выписать свои сильные и слабые стороны в области коммуникации (например, "умею хвалить", "не умею давать конструктивную критику без обид").

5. Проанализировать, насколько хватает терпения и эмоциональной устойчивости в работе со сложными спортсменами.

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

#### **Задание 22**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

В вашей спортивной команде начались ухудшился психологический климат. Какие шаги должен предпринять тренер для улучшения социально-психологического климата в команде? Предложите 3 конкретных рекомендации.

**Ответ:**

#### **Задание 23**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Охарактеризуйте структурированный анализ на основе модели компетенций как метод самооценки тренера.

**Ответ:**

## **Задание 24**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Охарактеризуйте сравнительный анализ и «взгляд со стороны» как метод самооценки тренера.

**Ответ:**



**буются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Воспитатель (тренер) стал свидетелем конфликта между двумя спортсменами во время тренировки. Установите последовательность его действий, направленных на разрешение конфликта и достижение воспитательного эффекта.

1. Немедленно прекратить нарушение правил и этики, обеспечить безопасность.
2. Проанализировать ситуацию вместе со спортсменами, дать им высказаться и помочь им осознать мотивы и последствия своих действий.
3. Предложить и закрепить на практике конструктивный способ разрешения подобных ситуаций в будущем (например, алгоритм действий).
4. Обсудить инцидент со всей командой (без персонального осуждения), извлечь из него урок для укрепления коллектива.
5. Снять эмоциональное напряжение, переключить внимание на короткое техническое задание.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

### **Задание 27**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите логическую последовательность формирования волевого качества "целеустремленность" у занимающихся на уроке физической культуры.

1. Постановка перед учениками ясной, привлекательной и лично значимой цели (например, "научиться выполнять кувырок вперед для безопасного падения в быту").
2. Демонстрация и формирование четкого представления о технике двигательного действия, ведущего к цели.
3. Создание ситуации частичного успеха, когда ученик после нескольких попыток видит реальный прогресс.
4. Активизация самостоятельности и поддержка при возникновении трудностей, напоминание о ранее достигнутых успехах.

5. Анализ и совместное с учеником празднование достижения цели, фиксация связи между приложенными усилиями и результатом.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

### Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

#### Задание 28

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между структурными компонентами воспитательной среды в физкультурно-спортивной деятельности и их конкретными проявлениями.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Компоненты воспитательной среды		Конкретные проявления	
<b>А</b>	Пространственно-предметный компонент	<b>1</b>	Сложившиеся традиции спортивной команды, ритуал посвящения в коллектив
<b>Б</b>	Социальный компонент	<b>2</b>	Наличие современного спортивного инвентаря и оборудования в зале
<b>В</b>	Психодидактический компонент	<b>3</b>	Методы, технологии и формы организации учебно-тренировочного процесса
<b>Г</b>	Духовно-нравственный компонент	<b>4</b>	Взаимоотношения между тренером и спортсменами, основанные на взаимном уважении

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
----------	----------	----------	----------

--	--	--	--

### Задание 29

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды и формами их реализации.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Виды воспитательного потенциала		Формы реализации	
<b>А</b>	Ценностно-ориентационный	<b>1</b>	Участие в соревнованиях за честь учебного заведения или города
<b>Б</b>	Гражданско-патриотический	<b>2</b>	Совместный просмотр и анализ фильмов о великих спортсменах, обсуждение их волевых качеств
<b>В</b>	Нравственный	<b>3</b>	Коллективное составление и принятие правил поведения в спортивной секции
<b>Г</b>	Волевой	<b>4</b>	Организация судейской практики для самих спортсменов, обучение объективной оценке действий

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

### Задание 30

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между функциями воспитательной среды в спорте и педагогическими действиями тренера, которые их реализуют.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Функции воспитательной среды		Педагогические действия тренера	
<b>А</b>	Функция социализации	<b>1</b>	Организация совместного похода в кино или музей для сплочения коллектива
<b>Б</b>	Функция развития коммуникативных навыков	<b>2</b>	Обучение спортсменов технике безопасного падения и самостраховки
<b>В</b>	Функция психологической защиты	<b>3</b>	Включение в тренировочный процесс упражнений, требующих работы в паре или малой группе
<b>Г</b>	Функция сплочения коллектива (интегративная)	<b>4</b>	Поручение новичку ответственной роли в подготовке инвентаря к соревнованиям

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

**Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

### Задание 31

Время на ответ: 5 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргу-*

*менты, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Тренер по баскетболу Иван Петрович перед началом сезона разработал для своей юношеской команды (14-16 лет) комплекс мер:

1. Ввел «Кодекс чести команды», который включал правила уважения к сопернику, обязательное рукопожатие после игры, запрет на неспортивное поведение.

2. Организовал ежемесячные встречи с ветеранами спорта для бесед о ценностях честной игры.

3. Совместно с игроками оформил раздевалку мотивирующими плакатами и фотографиями великих баскетболистов, известных своим характером.

4. Разработал систему персональных дневников самоконтроля, где спортсмены отмечают свое физическое и эмоциональное состояние.

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 32**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

В детско-юношеской спортивной школе проводится политика, направленная на создание комфортной и развивающей среды. Среди принципов работы тренеров значатся:

1. Обязательный анализ не только результата, но и качества усилий, проявленных спортсменом на тренировке.

2. Создание ситуаций выбора для воспитанников (например, выбор тактики в игровой ситуации, выбор упражнения для разминки).

3. Проведение совместных мероприятий (походы, спортивные праздники) для групп разных возрастов и видов спорта.

4. Фиксация и публичное поощрение случаев, когда спортсмен проявил волю к победе, помог товарищу или честно признал свою ошибку.

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 33**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Молодой тренер по плаванию Мария стремится создать в своей группе детей 10-12 лет благоприятную воспитательную среду. Она столкнулась с ситуацией, когда несколько детей начали насмехаться над самым слабым пловцом в группе. Какой из предложенных стилей действий тренера Марии будет наименее эффективным для разрешения данной ситуации и укрепления воспитательной среды, основанной на взаимном уважении?

1. Провести отдельную беседу с зачинщиками, разъяснив недопустимость такого поведения и его последствия для коллектива.

2. Публично отчитать зачинщиков на общей построении, чтобы показать остальным, что такое поведение строго наказуемо.

3. Организовать командные эстафеты и игры на воде, где успех зависит от слаженности действий всех членов команды, в том числе и слабого пловца.

4. Провести тематическое занятие на тему «Уважение в спорте», обсудив, что каждый чемпион когда-то был новичком, и ценность команды в поддержке.

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

### **Задание 34**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Представьте, что вы тренер-преподаватель в детско-юношеской спортивной школе. Ваша задача — не только развивать физические качества юных спортсменов, но и целенаправленно формировать воспитательную среду в группе.

Опишите конкретные меры и педагогические приемы, которые вы будете использовать для создания воспитывающей среды, способствующей развитию у занимающихся таких качеств, как ответственность, взаимопомощь и уважение к сопернику.

**Ответ:**

### **Задание 35**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Проанализируйте, как элементы **\*\*предметно-пространственной среды\*\*** спортивного зала (раздевалки, территории спортивного комплекса) могут влиять на воспитание занимающихся. Приведите не менее трех примеров такого влияния (как позитивного, так и негативного) и объясните, какой воспитательный эффект они могут оказывать.

**Ответ:**

### **Задание 36**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Воспитательная среда в физкультурно-спортивной деятельности создается совместными усилиями тренера, самих занимающихся, их родителей (в случае работы с детьми) и администрации организации. Разработайте модель взаимодействия тренера с родителями юных спортсменов, направленную на формирование единой воспитательной среды. Какие формы и методы работы вы пред-

ложите для того, чтобы сделать родителей своими союзниками в воспитательном процессе?

**Ответ:**

**Типовые тестовые задания  
для процедур оценки качества образования<sup>9</sup>**

**Компетенция ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.**  
(шифр, содержание)

**Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности**

**Задание 37**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите правильную последовательность этапов подготовки и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия в организации.

1. Разработка Положения о мероприятии.
2. Анализ результатов и подведение итогов.
3. Формирование оргкомитета и распределение обязанностей.
4. Непосредственное проведение мероприятия.
5. Составление сметы и обеспечение ресурсами.
6. Информирование участников и формирование программы.

**Запишите номера ответов в установленной последовательности**

--	--	--	--	--	--

**Задание 38**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

\_\_\_\_\_

<sup>9</sup> При оформлении оценочных материалов в виде тестовых заданий допускается разделение заданий по видам контроля (тесты для текущего контроля и тесты для итогового контроля), по разделам дисциплины

Текст задания

Установите правильную последовательность действий руководителя при координации работы нового инструктора по физической культуре.

1. Проведение мониторинга эффективности деятельности и обратной связи.
2. Закрепление наставника или предоставление методической литературы.
3. Постановка конкретных задач и определение зон ответственности.
4. Ознакомление с целями, структурой и правилами организации.
5. Вводный инструктаж по технике безопасности.\*

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--	--

### Задание 39

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите правильную последовательность этапов планирования воспитательной деятельности на учебный год.

1. Выбор форм и методов работы (соревнования, беседы, клубы по интересам).
2. Диагностика интересов и потребностей коллектива (сотрудников или учащихся).
3. Формулировка воспитательных целей и задач на год.
4. Составление календарного плана мероприятий.
5. Определение критериев оценки воспитательного воздействия.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--	--

## Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

### Задание 40

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между основными функциями организатора физкультурно-оздоровительной деятельности и их конкретным содержанием.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Функции организатора		Конкретное содержание функции	
<b>А</b>	Планирование	<b>1</b>	Разработка программ, графиков занятий, календаря спортивных мероприятий, сметы расходов
<b>Б</b>	Организация	<b>2</b>	Сравнение достигнутых результатов с плановыми показателями, ведение статистики посещаемости
<b>В</b>	Мотивация и стимулирование	<b>3</b>	Формирование команд и секций, распределение обязанностей, обеспечение инвентарем и местами проведения
<b>Г</b>	Контроль и учет	<b>4</b>	Организация соревнований, награждение победителей, создание системы поощрений для активистов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

## Задание 41

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами физкультурно-оздоровительной деятельности в организации и их целевой аудиторией или основной задачей.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Вид деятельности		Целевая аудитория / Основная задача	
<b>А</b>	Производственная гимнастика	<b>1</b>	Направлена на реабилитацию сотрудников после заболеваний или травм, проводится по индивидуальным программам
<b>Б</b>	Спортивные секции и клубы (например, футбол, волейбол)	<b>2</b>	Регулярные короткие занятия в течение рабочего дня для поддержания тонуса и снижения утомления
<b>В</b>	Оздоровительные группы (например, йога, пилатес)	<b>3</b>	Формирование командного духа, выявление сильнейших спортсменов для участия в межкорпоративных соревнованиях
<b>Г</b>	Лечебная физкультура (ЛФК)	<b>4</b>	Снятие психоэмоционального напряжения, коррекция осанки, общее оздоровление организма

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

## Задание 42

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между направлением воспитательной деятельности в рамках физкультурно-спортивной работы и формами ее реализации.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Направление воспитательной деятельности		Формы реализации	
<b>А</b>	Нравственное воспитание	<b>1</b>	Тематические беседы с ветеранами спорта, пропаганда ценностей Олимпийского движения, чествование чемпионов организации
<b>Б</b>	Патриотическое воспитание	<b>2</b>	Семинары и тренинги по конфликтологии, командные игры и эстафеты, коллективное обсуждение итогов соревнований
<b>В</b>	Воспитание волевых качеств	<b>3</b>	Преодоление сложных физических нагрузок, участие в соревнованиях на выносливость, выполнение нормативов
<b>Г</b>	Воспитание коллективизма и коммуникативных навыков	<b>4</b>	Участие в благотворительных спортивных забегах, формирование правил "честной игры" (Fair Play), совместные походы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

**Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

## Задание 43

Время на ответ: 5 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не тре-

**буются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Вы являетесь руководителем физкультурно-оздоровительного центра. При разработке годового плана работы вы решаете, на какой основе сформировать спортивные секции и оздоровительные группы. Выберите один основной принцип, который будет для вас ключевым, и обоснуйте свой выбор.

1. Принцип добровольности и учета интересов сотрудников.
2. Принцип минимальной финансовой затратности.
3. Принцип единоначалия и централизованного управления.
4. Принцип массовости и обязательного участия всех отделов.

**Ответ:**

**Обоснование:**

#### **Задание 44**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Для успешной организации общефирменного Дня здоровья необходимо эффективное взаимодействие нескольких служб. Выберите ключевые подразделения, координация между которыми является наиболее критичной для проведения данного мероприятия, и обоснуйте свой выбор.

1. Отдел кадров (HR) и Бухгалтерия.
2. Служба охраны труда.
3. Профсоюзный комитет и Отдел маркетинга/PR.
4. Медицинский пункт и Служба безопасности.
5. Административно-хозяйственный отдел (АХО)

**Ответ:**

**Обоснование:**

## **Задание 45**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Какие два мероприятия из перечисленных наиболее эффективно способствуют формированию корпоративного духа и укреплению командных ценностей в организации? Обоснуйте свой выбор.

1. Рассылка информационных бюллетеней о пользе здорового образа жизни.
2. Проведение командных турниров (например, по футболу, волейболу, эстафетам) между отделами.
3. Организация абонементов в фитнес-центр на льготных условиях.
4. Проведение корпоративного туристического слета с преодолением полосы препятствий и совместным решением задач.

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

## **Задание 46**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Вы – тренер в оздоровительной группе людей пожилого возраста. Обоснуйте основные принципы своей работы

**Ответ:**

## Задание 47

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Вы – тренер детской группы (возраст детей 5-7 лет) по художественной гимнастике. Обоснуйте основные задачи своей тренерской деятельности.

**Ответ:**

## Задание 48

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Какие ценности должен прививать тренер своим воспитанниками независимо от их возраста?

**Ответ:**

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК – 3.1. Определяет роли и распределяет обязанности участников команды.	1-4
	ИУК – 3.2. Организует взаимодействие участников для согласованного достижения целей.	5-8
	ИУК – 3.3. Анализирует эффектив-	9-12

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
	ность командной работы и разрабатывает предложения по ее совершенствованию.	
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Оценивает результаты собственной профессиональной деятельности с использованием рефлексивных методов.	13-16
	ИУК – 6.2. Выделяет области для повышения эффективности и планирует мероприятия по их улучшению.	17-21
	ИУК – 6.3. Осуществляет самоконтроль выполнения задач и корректирует действия с учетом поставленных приоритетов.	22-24
ОПК-3. Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ИОПК – 3. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.	25-28
	ИОПК – 3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.	29-32
	ИОПК – 3.3. Оцени-	33-36

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера заданий (из представленного списка)
	вает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	
ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ИПК – 2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.	37-39
	ИПК – 2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнования или физкультурно-оздоровительного события.	40-42
	ИПК – 2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	43-48

### Критерии оценки:

- Соблюдение времени, предоставленного для решения тестовых заданий;
- Сложность тестовых заданий (при наличии заданий разной сложности);
- Доля выполненных тестовых заданий за отведённое время.

### Оценочная шкала

Оценка «**Отлично**» – 90-100% правильных ответов.

Оценка «**Хорошо**» – 75-89% правильных ответов

Оценка «**Удовлетворительно**» – 60-74% правильных ответов.

Оценка «**Неудовлетворительно**» 59% и меньше правильных ответов.

При проведении тестирования студенту запрещается пользоваться дополнительной литературой.

### 3 Методические материалы<sup>10</sup>

#### 3.1 Общие сведения о выборе структуры ФОСД

Основной частью контрольно-измерительных и оценочных материалов в составе ФОСД являются компетентностно-ориентированные задания (КОЗ), позволяющие оценить степень достижения следующих категорий образовательных целей «Знание», «Понимание», «Применение», «Анализ», «Синтез», «Оценка».

Категория **Знание** предполагает выполнение обучающимся простых действия по запоминанию и воспроизведению изученного материала. Общая черта данной категории – припоминание обучающимся соответствующих сведений (терминологии, классификаций и категорий, конкретных фактов, методов и процедур, основных понятий, правил и принципов), выбор объекта деятельности и выявление закономерностей, связанных с объектом ситуации, определение местонахождения конкретных элементов информации. При этом информация воспроизводится практически в том же виде, в котором была получена.

Категория **Понимание** характеризуется постановкой проблем, связанных с объектом исследования (изучения), передачей идеи каким-либо способом. Студент понимает факты, правила и принципы, преобразует (трансформирует) учебный материал из одной формы выражения в другую (например, словесный материал в математические выражения), интерпретирует материал, схемы, графики, диаграммы, вытекающие из имеющихся данных и т.п.; объясняет, прогнозирует дальнейшее развитие явлений, событий; раскрывает связи между идеями, фактами, определениями или ценностями.

Категория **Применение** предполагает использование обучающимся знаний из различных областей для решения проблем и их исследования. Контрольные задания данной категории характеризуются простотой действий, которые обозначают умение обучающегося использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых практических ситуациях, демонстрировать правильное применение метода или процедуры, соблюдать принципы, правила и законы. Результат обучения предполагает более высокий уровень владения материалом, подразумевает применение обучающимся нестандартных ответов и поиск решений.

Категория **Анализ** подразумевает выполнение обучающимся сложных действий (деятельности), характеризующих комплексные умения проводить различия между фактами и предположениями, формулировать задачи на основе анализа ситуации. Студент должен быть способен расчленять информацию на составные части, анализировать элементы, соотношения, выявлять взаимосвязи между ними, выделять скрытые или неявные предположения, видеть ошибки в логике рассуждений, проводить разграничения между фактами и следствиями,

---

<sup>10</sup> Раздел 3 ФОСД заполняется преподавателем самостоятельно с использованием рекомендаций настоящего приложения

определять причины, последствия, мотивы, приходиться к определенным умозаключениям. Контрольные задания для данной категории образовательных целей требуют осознания обучающимся как содержания учебного материала, так и его структуры, внутреннего строения.

Категория **Синтез** подразумевает обоснование и представление обучающимся выбранного способа решения задачи, демонстрацию того, как идея или продукт могут быть изменены, творческое решение проблем на основе оригинального мышления, создание из различных идей нового или уникального продукта или плана. Студент проявляет сложные действия (деятельность), характеризующие комплексные умения комбинировать элементы для получения целого, обладающего новизной (готовит доклад, пишет научную работу, предлагает план эксперимента, действий, решения проблемы, интерпретирует и прогнозирует результаты, преобразует информацию из разных источников), т.е. выполняет деятельность творческого характера. Контрольные задания для данной категории образовательных целей дают возможность использовать собственные знания и опыт обучающегося для творческого решения проблемы.

Категория **Оценка (оценивание)** предполагает выполнение обучающимся сложных действий, которые характеризуют его способность оценивать роль или значение какого-либо утверждения, явления, объекта, экспериментальных или теоретических данных для конкретной цели на основе четких, заранее заданных критериев – внутренних (структурных, логических) и внешних, выявляющих соответствие намеченной цели. Критерии могут определяться либо самим студентом, либо задаваться ему извне (например, преподавателем). Студент оценивает логику построения материала в форме письменного текста, схемы или алгоритма, качество собственных идей и возможных последствий принятого решения (как позитивных, так и негативных), прогнозирует развитие ситуации, выявляет значение материала или идеи для данной конкретной цели на основе критериев или стандартов, соответствие выводов имеющимся данным, значимость полученных данных, результатов и т.д. При этом возможно получение неоднозначных ответов, что, как правило, не позволяет использовать средства автоматизированного контроля образовательных результатов.

В табл. 3.1 приведены обобщенные сведения о применимости различных структур КОЗ для разных видов и форм контроля по дисциплине.

Таблица 3.1 – Соответствие структуры КОЗ в составе ФОСД категориям образовательных целей, видам и формам контроля

Вид контроля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
				Творчество		
Текущий контроль	Тестовые задания по лекционному материалу. Тестовые задания по лабораторным и практическим занятиям. Вопросы для собеседования (устного опроса).  Вопросы для контрольных работ  Вопросы для самостоятельной (домашней) работы	Оценочные материалы для выполнения и защиты <b>расчетно-графической работы</b> (реферата, эссе), <b>контрольных работ</b> для заочной формы обучения  Контрольные задания (задачи) для <b>практических работ и лабораторных</b>  Контрольные задачи для <b>самостоятельной (домашней) работы</b>	Контрольные задания для <b>курсовой работы</b> (проекта)  Оценочные материалы для <b>индивидуальных (групповых) творческих работ</b> .  <b>Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку</b>			
Итоговый контроль по дисциплине	Вопросы для экзамена или зачета по дисциплине Вопросы для защиты <b>курсовой работы (проекта)</b>	Контрольные задания (задачи) для <b>экзамена или зачета</b>	<b>Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку</b> (для защиты КР, КП, экзамена или зачета)			

В зависимости от содержания дисциплины, форм контроля по учебному плану и рабочей программе по дисциплине и других факторов преподаватель может выбрать указанные в таблице 3.1 или дополнительные (дидактически эквивалентные) формы контроля.

### 3.2 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Этапы формирования компетенций отражены в таблице 1.3 ФОСД «Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций».

Оценка компетенций осуществляется на всех этапах их формирования при осуществлении текущего и итогового контроля по дисциплине с применением контрольно-измерительных и оценочных материалов, представленных в ФОСД. Критерии оценки и оценочная шкала приведены для различных видов контрольно-измерительных материалов в составе ФОСД.

Уровень сформированности компетенций оценивается в рамках итогового контроля по учебной дисциплине в следующей шкале:

«Базовый» - соответствует академической оценке «удовлетворительно», «зачтено»;

«Нормальный» - соответствует академической оценке «хорошо»;  
«Повышенный» - соответствует академической оценке «отлично».

Общие рекомендации по критериям оценки уровня учебных достижений и уровня сформированности компетенций, а также по применению и использованию оценочных шкал приведены в П ЯГТУ 02.02.05 – 2016.

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Ярославский государственный технический университет»**

Институт «Экономики и менеджмента»

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор института  
Угрюмова М.А.  
27 октября 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психолого-педагогические основы тренерской деятельности**

(для процедур оценки качества образования)

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Форма обучения: очная

Дисциплина по выбору: нет

**Авторы/разработчики ФОСД:**

докт. экон. наук, профессор \_\_\_\_\_ Комарова О.А.  
(ученая степень, ученое звание, ФИО)

Рассмотрено на заседании института «Экономики и менеджмента»,  
протокол № 3/25 от «27» октября 2025 г.

Рег. код рабочей программы \_\_\_\_\_

Рег. код ФОСД \_\_\_\_\_

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ \_\_\_\_\_ Н.А. Корсукова  
(ФИО)

Ярославль 2025 г.

## 1 Общие сведения о дисциплине<sup>1</sup>

### 1.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля<sup>2</sup>

Общие сведения				Форма контроля				Контактная работа с преподавателем, час.				Самостоятельная работа, час.						
								Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа			Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа		
Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия															
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа	56	2		54	18	36		88		88

### 1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины<sup>3</sup>

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	Психологические основы тренерской деятельности
2	Педагогические основы тренерской деятельности

<sup>1</sup> Раздел заполняется в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебной дисциплине

<sup>2</sup> Таблица заполняется в соответствии с п.2.1 рабочей программы

<sup>3</sup> Таблица заполняется в соответствии с п.2.2 рабочей программы

### 1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций <sup>4</sup>

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК – 3.1. Определяет роли и распределяет обязанности участников команды.	+	+
		ИУК – 3.2. Организует взаимодействие участников для согласованного достижения целей.	+	+
		ИУК – 3.3. Анализирует эффективность командной работы и разрабатывает предложения по ее совершенствованию.	+	+
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Оценивает результаты собственной профессиональной деятельности с использованием рефлексивных методов.	+	+
		ИУК – 6.2. Выделяет области для повышения эффективности и планирует мероприятия по их улучшению.	+	+
		ИУК – 6.3. Осуществляет самоконтроль выполнения задач и корректирует действия с учетом поставленных приоритетов.	+	+
ОПК-3	Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ИОПК – 3. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.	+	+
		ИОПК – 3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.	+	+

<sup>4</sup> Таблица заполняется в соответствии с п.2.3 рабочей программы

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
		ИОПК – 3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	+	+
ПК-2	Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ИПК – 2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.	+	+
		ИПК – 2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнования или физкультурно-оздоровительного события.	+	+
		ИПК – 2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	+	+

Данная таблица отражает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.

**Типовые тестовые задания  
для процедур оценки качества образования<sup>5</sup>**

**Компетенция УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели**  
(шифр, содержание)

**Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности**

**Задание 1**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию.

**Элементы для упорядочивания:**

1. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.
2. Создание предварительного представления об изучаемом двигательном действии.
3. Разучивание основы техники двигательного действия в целостном виде.
4. Глубокое детализированное разучивание, направленное на исправление ошибок.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

**Задание 2**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

\_\_\_\_\_

<sup>5</sup> При оформлении оценочных материалов в виде тестовых заданий допускается разделение заданий по видам контроля (тесты для текущего контроля и тесты для итогового контроля), по разделам дисциплины

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Расположите в логической последовательности шаги, которые должен предпринять тренер для конструктивного разрешения конфликта между спортсменами.

**Элементы для упорядочивания:**

1. Выработка и согласование совместного решения, удовлетворяющего все стороны.
2. Анализ причин конфликта и выявление интересов каждой из сторон.
3. Реализация принятого решения и контроль его выполнения.
4. Нейтрализация открытого противостояния и снижение эмоционального напряжения.
5. Сбор информации о конфликте от его участников и свидетелей.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--	--

## **Задание 2**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите классическую последовательность частей тренировочного занятия.

1. Основная часть (решение главных тренировочных задач, развитие физических качеств, разучивание техники).
2. Подготовительная часть (разминка, функциональная и психологическая подготовка организма к нагрузке).
3. Заключительная часть (постепенное снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов).

**Правильная последовательность: 2 — 1 — 3**

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--

## Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

### Задание 4

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между стилем руководства тренера и его характеристикой.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Стиль руководства		Характеристика	
<b>А</b>	Авторитарный	<b>1</b>	Тренер предоставляет спортсменам полную свободу, минимально вмешивается в процесс, роль сводится к роли консультанта
<b>Б</b>	Демократический	<b>2</b>	Тренер единолично принимает все решения, строго контролирует действия спортсменов, требует беспрекословного подчинения
<b>В</b>	Либеральный	<b>3</b>	Тренер стремится к коллективному обсуждению проблем, поощряет инициативу спортсменов, учитывает их мнение при принятии решений
<b>Г</b>	Авторитетный	<b>4</b>	Тренер сочетает высокую требовательность с уважением к личности спортсмена, четко ставит цели, объясняет их важность, создает атмосферу сотрудничества

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### Задание 5

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между психологической функцией тренера и ее содержанием.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Психологическая функция		Содержание функции	
А	Мотивационная	1	Создание и поддержание здорового социально-психологического климата в команде, разрешение конфликтов, сплочение коллектива
Б	Воспитательная	2	Формирование у спортсменов стойкого интереса к занятиям, постановка амбициозных, но достижимых целей, развитие внутренней мотивации
В	Коммуникативная	3	Формирование у спортсменов нравственных качеств, дисциплины, ответственности, уважения к соперникам и правилам игры
Г	Социально-педагогическая	4	Обучение спортсменов методам саморегуляции, управление их предстартовым состоянием, снятие излишнего напряжения
Д	Психо-регулирующая	5	Эффективное построение взаимоотношений со спортсменами, родителями, судьями, администрацией, умение ясно излагать мысли

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

### Задание 6

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между методом педагогического воздействия и его примером в работе тренера.\*\*

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Метод воздействия		Пример в работе тренера	
<b>А</b>	Метод убеждения	<b>1</b>	Тренер вводит правило: тот, кто опоздал на тренировку, выполняет дополнительное упражнение
<b>Б</b>	Метод поощрения	<b>2</b>	После успешного выступления на соревнованиях тренер публично хвалит команду и вручает ей грамоту
<b>В</b>	Метод упражнения (приучения)	<b>3</b>	Тренер объясняет спортсмену, почему важно соблюдать спортивный режим, приводя примеры из биографий известных чемпионов
<b>Г</b>	Метод "наказания" (санкций)	<b>4</b>	Тренер систематически требует от спортсменов обязательного выполнения упражнений на растяжку в начале каждой тренировки, чтобы выработать привычку

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

## **Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

### **Задание 7**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Юный спортсмен (12 лет) после двух проигранных подряд матчей стал замкнутым, на тренировках проявляет апатию, избегает общения с товарищами по команде. При прямом вопросе "Что случилось?" отмалчивается или говорит "Всё нормально". Какое действие тренера будет наиболее эффективным в данной ситуации с точки зрения педагогики и психологии?

1. Провести индивидуальную беседу с жестким разбором ошибок в последних играх, чтобы показать, над чем конкретно нужно работать.
2. На время отстранить спортсмена от участия в соревнованиях, чтобы он "отдохнул и осмыслил свое поведение".
3. Создать на ближайшей тренировке "ситуацию успеха" – дать задание, с которым он гарантированно справится, и публично его похвалить.
4. Не давить на спортсмена, но ненавязчиво вовлекать его в общие групповые активности, дать понять, что он остается важной частью команды, и дожидаться, когда он сам заговорит о проблеме.

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 8**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Тренер работает со взрослой командой мастеров. В команде есть явный лидер, авторитетный спортсмен, который, однако, часто вступает в спор с тренером по поводу тактических схем и тренировочного процесса, подрывая его авторитет в глазах других игроков. Какую стратегию поведения должен выбрать тренер для разрешения этого конфликта, совмещающую в себе педагогический такт и психологическую мудрость?

1. Публично одернуть лидера и напомнить, что окончательное решение всегда остается за тренером, чтобы пресечь неподчинение на корню.
2. Проигнорировать его поведение, сосредоточившись на работе с остальными членами команды.
3. Провести индивидуальную встречу с лидером, выслушать его предложения, вовлечь его в обсуждение планов, делегировав ему часть ответственности (например, за мотивацию группы).
4. Обратиться к команде с предложением коллективно обсудить и принять решения по спорным вопросам, превратив конфликт в инструмент групповой динамики.

**Ответ:**

**Обоснование:**

## **Задание 9**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Тренер готовит спортсменку к важным соревнованиям. Технически она подготовлена блестяще, но на контрольных прикидках показывает результат хуже, чем на тренировках. Причина – сильное волнение, "стартовая лихорадка". Какие методы психолого-педагогического воздействия являются наиболее адекватными для помощи спортсменке в данной ситуации?

1. Увеличить объем и интенсивность тренировок, чтобы "закалить волю" и сделать выступление на соревнованиях привычным делом.
2. Применить методы психической саморегуляции: обучить ее дыхательным упражнениям, техникам концентрации и расслабления, идеомоторной тренировке.
3. Снизить значимость предстоящих соревнований в разговорах, акцентировав внимание на том, что это лишь один из этапов, и не стоит из-за него так переживать.
4. Сымитировать на тренировках обстановку, максимально приближенную к соревновательной (зрители, судьи, протокол), чтобы снизить эффект новизны и привыкнуть к стресс-факторам.

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

### **Задание 10**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

В спортивной секцию по баскетболу пришел новый подросток 14 лет. Физически он развит хорошо, но технические навыки владения мячом и понимание тактики игры у него значительно ниже, чем у остальных ребят в группе, которые тренируются вместе уже два года. На первых же тренировках он стал допускать много ошибок, над ним начали посмеиваться более опытные сверстники. Подросток стал замыкаться, отказываться от участия в командных упражнениях, а на последнюю тренировку не пришел. Каковы Ваши действия как тренера-педагога в данной ситуации?

**Ответ:**

### **Задание 11**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Одной из ключевых задач тренера является формирование у спортсмена «внутренней мотивации» – стремления к достижению цели ради самого процесса, саморазвития и удовольствия от деятельности, а не только ради внешних наград (победы, похвалы, страха наказания). Разработайте программу из 3-4 конкретных методов или приемов, которые Вы как тренер будете использовать для развития внутренней мотивации у юных спортсменов (возраст 10-12 лет).

**Ответ:**

**Задание 12**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Известный спортивный психолог Г. Д. Горбунов писал: «Тренер – это диагност, но не болезней, а возможностей». Напишите развернутое эссе (объемом 150-200 слов), раскрывающее смысл этого высказывания.

**Ответ:**

**Типовые тестовые задания  
для процедур оценки качества образования<sup>6</sup>**

**Компетенция УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (шифр, содержание)**

**Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности**

**Задание 13**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Установите правильную последовательность этапов цикла самооценки тренерской деятельности:

1. Анализ результатов и рефлексия.
2. Разработка и реализация плана развития.
3. Сбор информации о своей деятельности (наблюдения, видеоанализ, анкеты спортсменов).
4. Выявление сильных и слабых сторон, постановка конкретных целей для улучшения.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

**Задание 14**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

---

<sup>6</sup> При оформлении оценочных материалов в виде тестовых заданий допускается разделение заданий по видам контроля (тесты для текущего контроля и тесты для итогового контроля), по разделам дисциплины

Расположите в правильной последовательности приоритетные задачи тренера на начальном этапе работы с новой группой спортсменов.

1. Детальная отработка сложных технических элементов.
2. Формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе.
3. Оценка индивидуального уровня подготовленности каждого спортсмена.
4. Установление общих правил, норм поведения и дисциплины.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

### Задание 15

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите классическую последовательность частей тренировочного занятия.

В ходе самооценки тренер выявил у себя слабую сторону: "Неэффективное использование невербальных методов общения (жесты, мимика)". Установите последовательность шагов по устранению этого недостатка.

1. Практиковать использование конкретных жестов и контроля над мимикой на нескольких тренировках, начав с простых ситуаций.
2. Зафиксировать на видео фрагмент своей тренировки для объективной оценки невербального поведения.
3. Изучить теоретические материалы и мастер-классы о роли невербальной коммуникации в спорте.
4. Проанализировать запись, выделив негативные паттерны (напр., закрытые позы, сердитое выражение лица) и сформулировать желаемую модель поведения.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

## Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

### Задание 16

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между этапами тренерской деятельности (1-4) и их основными приоритетами (А-Д).

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Этапы тренерской деятельности		Ключевые приоритеты	
<b>А</b>	Планирование и подготовка	<b>1</b>	Максимальная реализация подготовленного потенциала спортсмена, создание оптимального психологического климата
<b>Б</b>	Непосредственное проведение тренировки	<b>2</b>	Оценка эффективности проделанной работы, выявление сильных и слабых сторон для корректировки будущих планов
<b>В</b>	Соревновательный период	<b>3</b>	Достижение понимания и правильного выполнения задач всеми спортсменами, поддержание дисциплины и мотивации
<b>Г</b>	Анализ и подведение итогов	<b>4</b>	Создание системы перспективного развития, постановка целей, разработка методик и индивидуальных планов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

## Задание 17

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между методами самооценки тренера и их описаниями.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Методы самооценки тренера		Описания методов	
<b>А</b>	Ведение профессионального дневника	<b>1</b>	Объективная оценка своих действий и коммуникации со стороны, выявление несоответствий между самоощущением и реальной картиной
<b>Б</b>	Анализ видеозаписей тренировок и соревнований	<b>2</b>	Структурированный разбор конкретных ситуаций: что было, какая стояла задача, что я сделал и какой получился результат
<b>В</b>	Анкетирование спортсменов (обратная связь)	<b>3</b>	Получение прямого мнения от потребителей тренерских услуг об атмосфере, понятности объяснений, психологической поддержке
<b>Г</b>	Сравнение плановых и фактических показателей	<b>4</b>	Фиксация мыслей, наблюдений, успехов и неудач для последующего рефлексивного анализа и выявления закономерностей
<b>Д</b>	Самоанализ по модели "STAR" (Situation, Task, Action, Result)	<b>5</b>	Количественная оценка эффективности методик и точности планирования на основе объективных данных (например, прирост результатов, выполнение нормативов)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

## Задание 18

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между проблемами, выявленными тренером в ходе самооценки, и наиболее эффективными способами совершенствования его деятельности.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Проблемы, выявленные при самооценке		Способы совершенствования деятельности	
<b>А</b>	Недостаточная вариативность методов обучения, однообразие тренировочного процесса	<b>1</b>	Пройти курсы или изучить литературу по спортивной психологии, освоить техники ментальной настройки и регуляции стресса
<b>Б</b>	Слабая эффективность коммуникации: спортсмены не всегда понимают поставленные задачи	<b>2</b>	Освоить современные ИТ-инструменты (спортивные гаджеты, программы для анализа данных), изучить основы спортивной статистики
<b>В</b>	Трудности в управлении эмоциональным состоянием спортсменов на соревнованиях	<b>3</b>	Разработать и внедрить многолетний план подготовки с четкими этапами, контрольными точками и критериями оценки
<b>Г</b>	Отсутствие системности в планировании развития спортсменов на долгосрочную перспективу	<b>4</b>	Изучить и апробировать на практике новые методические приемы, посещать мастер-классы коллег для обмена опытом
<b>Д</b>	Неумение работать с данными для объективной оценки прогресса спортсменов	<b>5</b>	Освоить техники активного слушания и "ясного языка", ввести правило обязательного обратной связи от спортсменов по итогам объяснения задачи

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

**Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

**Задание 19**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Выявление приоритетов для саморазвития тренера.

Тренер Анна, работающая с юниорской группой (14-16 лет), проводит самооценку своей деятельности. Она анализирует свои сильные и слабые стороны и выявляет следующее:

Сильная сторона: отличное знание технических элементов своего вида спорта, способна доходчиво показать любой элемент.

Слабая сторона: частые конфликты в группе между спортсменами, которые Анна пытается решить авторитарными методами ("сделайте так, потому что я так сказала"), что приводит лишь к временному затишью.

Вопрос:

Какой из приоритетов тренерской деятельности должен стать для Анны наиболее важным в ближайшее время на основе этой самооценки?

1. Углубить знания по биомеханике для более точного исправления техники.
2. Разработать более сложные и интенсивные тренировочные планы.
3. Освоить основы спортивной психологии и конфликтологии для управления групповой динамикой.
4. Увеличить объем тактической подготовки спортсменов.

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Задание 20**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Молодой тренер Михаил хочет систематически работать над совершенствованием своей деятельности и считает самооценку ключевым инструментом. Какие из перечисленных методов будут для него наиболее эффективны для получения объективной обратной связи и формирования плана развития?

1. Ведение личного дневника тренера с ежедневным анализом успехов и неудач прошедшей тренировки.
2. Регулярное анкетирование спортсменов (анонимно) об их восприятии тренировочного процесса, атмосферы в группе и понятности объяснений.
3. Просмотр и анализ видеозаписей своих тренировок с фокусом на невербальное общение и манеру подачи информации.
4. Исключительно сравнение спортивных результатов своих подопечных с результатами спортсменов других тренеров.

**Ответ:**

**Обоснование:**

## **Задание 21**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Тренерский совет рекомендует каждому тренеру составить индивидуальный план профессионального развития (ИПР) на сезон. В качестве первого шага тренеру предлагается провести комплексную самооценку по трем направлениям: "Знания", "Навыки" и "Личностные качества". Какие из перечисленных действий непосредственно относятся к этапу самооценки для формирования такого плана?

1. Попросить старшего коллегу стать ментором и давать еженедельную оценку своей работе.
2. Составить список тем (тактика, психология, нутрициология), в которых чувствуется недостаток компетенций.
3. Пройти онлайн-курс по спортивному менеджменту.

4. Выписать свои сильные и слабые стороны в области коммуникации (например, "умею хвалить", "не умею давать конструктивную критику без обид").

5. Проанализировать, насколько хватает терпения и эмоциональной устойчивости в работе со сложными спортсменами.

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

#### **Задание 22**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

В вашей спортивной команде начались ухудшился психологический климат. Какие шаги должен предпринять тренер для улучшения социально-психологического климата в команде? Предложите 3 конкретных рекомендации.

**Ответ:**

#### **Задание 23**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Охарактеризуйте структурированный анализ на основе модели компетенций как метод самооценки тренера.

**Ответ:**

## **Задание 24**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Охарактеризуйте сравнительный анализ и «взгляд со стороны» как метод самооценки тренера.

**Ответ:**



**буются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Воспитатель (тренер) стал свидетелем конфликта между двумя спортсменами во время тренировки. Установите последовательность его действий, направленных на разрешение конфликта и достижение воспитательного эффекта.

1. Немедленно прекратить нарушение правил и этики, обеспечить безопасность.
2. Проанализировать ситуацию вместе со спортсменами, дать им высказаться и помочь им осознать мотивы и последствия своих действий.
3. Предложить и закрепить на практике конструктивный способ разрешения подобных ситуаций в будущем (например, алгоритм действий).
4. Обсудить инцидент со всей командой (без персонального осуждения), извлечь из него урок для укрепления коллектива.
5. Снять эмоциональное напряжение, переключить внимание на короткое техническое задание.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

### **Задание 27**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите логическую последовательность формирования волевого качества "целеустремленность" у занимающихся на уроке физической культуры.

1. Постановка перед учениками ясной, привлекательной и лично значимой цели (например, "научиться выполнять кувырок вперед для безопасного падения в быту").
2. Демонстрация и формирование четкого представления о технике двигательного действия, ведущего к цели.
3. Создание ситуации частичного успеха, когда ученик после нескольких попыток видит реальный прогресс.
4. Активизация самостоятельности и поддержка при возникновении трудностей, напоминание о ранее достигнутых успехах.

5. Анализ и совместное с учеником празднование достижения цели, фиксация связи между приложенными усилиями и результатом.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--

### Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

#### Задание 28

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между структурными компонентами воспитательной среды в физкультурно-спортивной деятельности и их конкретными проявлениями.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Компоненты воспитательной среды		Конкретные проявления	
<b>А</b>	Пространственно-предметный компонент	<b>1</b>	Сложившиеся традиции спортивной команды, ритуал посвящения в коллектив
<b>Б</b>	Социальный компонент	<b>2</b>	Наличие современного спортивного инвентаря и оборудования в зале
<b>В</b>	Психодидактический компонент	<b>3</b>	Методы, технологии и формы организации учебно-тренировочного процесса
<b>Г</b>	Духовно-нравственный компонент	<b>4</b>	Взаимоотношения между тренером и спортсменами, основанные на взаимном уважении

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
----------	----------	----------	----------

--	--	--	--

## Задание 29

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды и формами их реализации.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Виды воспитательного потенциала		Формы реализации	
<b>А</b>	Ценностно-ориентационный	<b>1</b>	Участие в соревнованиях за честь учебного заведения или города
<b>Б</b>	Гражданско-патриотический	<b>2</b>	Совместный просмотр и анализ фильмов о великих спортсменах, обсуждение их волевых качеств
<b>В</b>	Нравственный	<b>3</b>	Коллективное составление и принятие правил поведения в спортивной секции
<b>Г</b>	Волевой	<b>4</b>	Организация судейской практики для самих спортсменов, обучение объективной оценке действий

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

### Задание 30

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между функциями воспитательной среды в спорте и педагогическими действиями тренера, которые их реализуют.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Функции воспитательной среды		Педагогические действия тренера	
<b>А</b>	Функция социализации	<b>1</b>	Организация совместного похода в кино или музей для сплочения коллектива
<b>Б</b>	Функция развития коммуникативных навыков	<b>2</b>	Обучение спортсменов технике безопасного падения и самостраховки
<b>В</b>	Функция психологической защиты	<b>3</b>	Включение в тренировочный процесс упражнений, требующих работы в паре или малой группе
<b>Г</b>	Функция сплочения коллектива (интегративная)	<b>4</b>	Поручение новичку ответственной роли в подготовке инвентаря к соревнованиям

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

**Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

### Задание 31

Время на ответ: 5 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргу-*

*менты, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Тренер по баскетболу Иван Петрович перед началом сезона разработал для своей юношеской команды (14-16 лет) комплекс мер:

1. Ввел «Кодекс чести команды», который включал правила уважения к сопернику, обязательное рукопожатие после игры, запрет на неспортивное поведение.

2. Организовал ежемесячные встречи с ветеранами спорта для бесед о ценностях честной игры.

3. Совместно с игроками оформил раздевалку мотивирующими плакатами и фотографиями великих баскетболистов, известных своим характером.

4. Разработал систему персональных дневников самоконтроля, где спортсмены отмечают свое физическое и эмоциональное состояние.

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 32**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

В детско-юношеской спортивной школе проводится политика, направленная на создание комфортной и развивающей среды. Среди принципов работы тренеров значатся:

1. Обязательный анализ не только результата, но и качества усилий, проявленных спортсменом на тренировке.

2. Создание ситуаций выбора для воспитанников (например, выбор тактики в игровой ситуации, выбор упражнения для разминки).

3. Проведение совместных мероприятий (походы, спортивные праздники) для групп разных возрастов и видов спорта.

4. Фиксация и публичное поощрение случаев, когда спортсмен проявил волю к победе, помог товарищу или честно признал свою ошибку.

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 33**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Молодой тренер по плаванию Мария стремится создать в своей группе детей 10-12 лет благоприятную воспитательную среду. Она столкнулась с ситуацией, когда несколько детей начали насмехаться над самым слабым пловцом в группе. Какой из предложенных стилей действий тренера Марии будет наименее эффективным для разрешения данной ситуации и укрепления воспитательной среды, основанной на взаимном уважении?

1. Провести отдельную беседу с зачинщиками, разъяснив недопустимость такого поведения и его последствия для коллектива.

2. Публично отчитать зачинщиков на общей построении, чтобы показать остальным, что такое поведение строго наказуемо.

3. Организовать командные эстафеты и игры на воде, где успех зависит от слаженности действий всех членов команды, в том числе и слабого пловца.

4. Провести тематическое занятие на тему «Уважение в спорте», обсудив, что каждый чемпион когда-то был новичком, и ценность команды в поддержке.

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

### **Задание 34**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Представьте, что вы тренер-преподаватель в детско-юношеской спортивной школе. Ваша задача — не только развивать физические качества юных спортсменов, но и целенаправленно формировать воспитательную среду в группе.

Опишите конкретные меры и педагогические приемы, которые вы будете использовать для создания воспитывающей среды, способствующей развитию у занимающихся таких качеств, как ответственность, взаимопомощь и уважение к сопернику.

**Ответ:**

### **Задание 35**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Проанализируйте, как элементы **\*\*предметно-пространственной среды\*\*** спортивного зала (раздевалки, территории спортивного комплекса) могут влиять на воспитание занимающихся. Приведите не менее трех примеров такого влияния (как позитивного, так и негативного) и объясните, какой воспитательный эффект они могут оказывать.

**Ответ:**

### **Задание 36**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Воспитательная среда в физкультурно-спортивной деятельности создается совместными усилиями тренера, самих занимающихся, их родителей (в случае работы с детьми) и администрации организации. Разработайте модель взаимодействия тренера с родителями юных спортсменов, направленную на формирование единой воспитательной среды. Какие формы и методы работы вы пред-

ложите для того, чтобы сделать родителей своими союзниками в воспитательном процессе?

**Ответ:**

**Типовые тестовые задания  
для процедур оценки качества образования<sup>8</sup>**

**Компетенция ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.**  
(шифр, содержание)

**Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности**

**Задание 37**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите правильную последовательность этапов подготовки и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия в организации.

1. Разработка Положения о мероприятии.
2. Анализ результатов и подведение итогов.
3. Формирование оргкомитета и распределение обязанностей.
4. Непосредственное проведение мероприятия.
5. Составление сметы и обеспечение ресурсами.
6. Информирование участников и формирование программы.

**Запишите номера ответов в установленной последовательности**

--	--	--	--	--	--

**Задание 38**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

\_\_\_\_\_

<sup>8</sup> При оформлении оценочных материалов в виде тестовых заданий допускается разделение заданий по видам контроля (тесты для текущего контроля и тесты для итогового контроля), по разделам дисциплины

Текст задания

Установите правильную последовательность действий руководителя при координации работы нового инструктора по физической культуре.

1. Проведение мониторинга эффективности деятельности и обратной связи.
2. Закрепление наставника или предоставление методической литературы.
3. Постановка конкретных задач и определение зон ответственности.
4. Ознакомление с целями, структурой и правилами организации.
5. Вводный инструктаж по технике безопасности.\*

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--	--

### Задание 39

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст задания и установите последовательность*

Текст задания

Установите правильную последовательность этапов планирования воспитательной деятельности на учебный год.

1. Выбор форм и методов работы (соревнования, беседы, клубы по интересам).
2. Диагностика интересов и потребностей коллектива (сотрудников или учащихся).
3. Формулировка воспитательных целей и задач на год.
4. Составление календарного плана мероприятий.
5. Определение критериев оценки воспитательного воздействия.

Запишите номера ответов в установленной последовательности

--	--	--	--	--

## Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

### Задание 40

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между основными функциями организатора физкультурно-оздоровительной деятельности и их конкретным содержанием.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Функции организатора		Конкретное содержание функции	
<b>А</b>	Планирование	<b>1</b>	Разработка программ, графиков занятий, календаря спортивных мероприятий, сметы расходов
<b>Б</b>	Организация	<b>2</b>	Сравнение достигнутых результатов с плановыми показателями, ведение статистики посещаемости
<b>В</b>	Мотивация и стимулирование	<b>3</b>	Формирование команд и секций, распределение обязанностей, обеспечение инвентарем и местами проведения
<b>Г</b>	Контроль и учет	<b>4</b>	Организация соревнований, награждение победителей, создание системы поощрений для активистов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

## Задание 41

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами физкультурно-оздоровительной деятельности в организации и их целевой аудиторией или основной задачей.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Вид деятельности		Целевая аудитория / Основная задача	
<b>А</b>	Производственная гимнастика	<b>1</b>	Направлена на реабилитацию сотрудников после заболеваний или травм, проводится по индивидуальным программам
<b>Б</b>	Спортивные секции и клубы (например, футбол, волейбол)	<b>2</b>	Регулярные короткие занятия в течение рабочего дня для поддержания тонуса и снижения утомления
<b>В</b>	Оздоровительные группы (например, йога, пилатес)	<b>3</b>	Формирование командного духа, выявление сильнейших спортсменов для участия в межкорпоративных соревнованиях
<b>Г</b>	Лечебная физкультура (ЛФК)	<b>4</b>	Снятие психоэмоционального напряжения, коррекция осанки, общее оздоровление организма

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>

## Задание 42

Время на ответ: 2 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между направлением воспитательной деятельности в рамках физкультурно-спортивной работы и формами ее реализации.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Направление воспитательной деятельности		Формы реализации	
<b>А</b>	Нравственное воспитание	<b>1</b>	Тематические беседы с ветеранами спорта, пропаганда ценностей Олимпийского движения, чествование чемпионов организации
<b>Б</b>	Патриотическое воспитание	<b>2</b>	Семинары и тренинги по конфликтологии, командные игры и эстафеты, коллективное обсуждение итогов соревнований
<b>В</b>	Воспитание волевых качеств	<b>3</b>	Преодоление сложных физических нагрузок, участие в соревнованиях на выносливость, выполнение нормативов
<b>Г</b>	Воспитание коллективизма и коммуникативных навыков	<b>4</b>	Участие в благотворительных спортивных забегах, формирование правил "честной игры" (Fair Play), совместные походы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

**Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

## Задание 43

Время на ответ: 5 мин.

Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не тре-

**буются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Вы являетесь руководителем физкультурно-оздоровительного центра. При разработке годового плана работы вы решаете, на какой основе сформировать спортивные секции и оздоровительные группы. Выберите один основной принцип, который будет для вас ключевым, и обоснуйте свой выбор.

1. Принцип добровольности и учета интересов сотрудников.
2. Принцип минимальной финансовой затратности.
3. Принцип единоначалия и централизованного управления.
4. Принцип массовости и обязательного участия всех отделов.

**Ответ:**

**Обоснование:**

#### **Задание 44**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Для успешной организации общефирменного Дня здоровья необходимо эффективное взаимодействие нескольких служб. Выберите ключевые подразделения, координация между которыми является наиболее критичной для проведения данного мероприятия, и обоснуйте свой выбор.

1. Отдел кадров (HR) и Бухгалтерия.
2. Служба охраны труда.
3. Профсоюзный комитет и Отдел маркетинга/PR.
4. Медицинский пункт и Служба безопасности.
5. Административно-хозяйственный отдел (АХО)

**Ответ:**

**Обоснование:**

## **Задание 45**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Какие два мероприятия из перечисленных наиболее эффективно способствуют формированию корпоративного духа и укреплению командных ценностей в организации? Обоснуйте свой выбор.

1. Рассылка информационных бюллетеней о пользе здорового образа жизни.
2. Проведение командных турниров (например, по футболу, волейболу, эстафетам) между отделами.
3. Организация абонементов в фитнес-центр на льготных условиях.
4. Проведение корпоративного туристического слета с преодолением полосы препятствий и совместным решением задач.

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

## **Задание 46**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Вы – тренер в оздоровительной группе людей пожилого возраста. Обоснуйте основные принципы своей работы

**Ответ:**

### **Задание 47**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Вы – тренер детской группы (возраст детей 5-7 лет) по художественной гимнастике. Обоснуйте основные задачи своей тренерской деятельности.

**Ответ:**

### **Задание 48**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания дополнительные справочные материалы не требуются**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Какие ценности должен прививать тренер своим воспитанниками независимо от их возраста?

**Ответ:**

## Ключи к тестовым заданиям для процедур оценки качества образования

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	2431	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
2	45213	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
3	213	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
4	А3Б1В2Г4	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
5	А5Б1В2Г4Д3	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
6	А4Б2В1Г3	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
7	<p style="text-align: center;"><b>3, 4</b></p> <p>Наиболее эффективными в данной ситуации с точки зрения педагогики и психологии будут такие действия тренера: «ситуация успеха»: позволяет пережить положительные эмоции, связанные с деятельностью, и напомнить спортсмену о его способностях; ненавязчивое вовлечение: снижает психологическое давление, удовлетворяет базовую потребность в принадлежности к группе (по А. Маслоу) и дает ему время на адаптацию к неудаче, сохраняя доверительные отношения с тренером.</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
8	<p style="text-align: center;"><b>3, 4</b></p> <p>Для разрешения конфликта тренер должен выбрать стратегию "Если не можешь подавить – возглавь". Она позволяет тренеру проявить уважение к лидеру, использовать его энергию и авторитет в конструктивном русле. Это психологический прием, превращающий оппонента в союзника, удовлетво-</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обос-</p>

	<p>рая его потребность в признании и значимости.</p> <p>Тренеру будет также рационально обратиться к команде с предложением коллективно обсудить и принять решения по спорным вопросам, превратив конфликт в инструмент групповой динамики. Данный вариант является педагогически верным, так как переводит взаимодействие в плоскость демократического стиля руководства. Это сплачивает команду, повышает вовлеченность каждого игрока и показывает, что тренер ценит их мнение. Такой подход укрепляет его авторитет как гибкого и мудрого руководителя, а не как диктатора.</p>	<p>нование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
9	<p style="text-align: center;"><b>2, 3, 4</b></p> <p>Наиболее адекватными методами психолого-педагогического воздействия должны стать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психическая саморегуляция, направленная на формирование у спортсменки инструментов самостоятельного управления своим состоянием**. Это ключевая задача тренера-психолога – научить спортсмена справляться с давлением.</li> <li>• Снижение значимости предстоящих соревнований в разговорах – это работа с когнитивной составляющей волнения. Снижая субъективную значимость события (техника "рационализации"), тренер помогает уменьшить уровень тревоги, что прямо влияет на результат.</li> <li>• Имитация на тренировках обстановки, максимально приближенной к соревновательной (метод "моделирования"). Многократное проживание ситуации в учебных условиях снижает психологическую напряженность в реальных соревнованиях, так как исчезает фактор неопределенности.</li> </ul>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
10	<p>Тренер — главный проводник подростка в команду. Основными действиями тренера должны стать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление контакта и доверия на основе индивидуального подхода, принятия</li> </ul>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ</p>

	<p>особенностей подростка, похвалы и поддержки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание "ситуаций успеха": постепенное увеличение нагрузки; определение сильных сторон новичка.</li> <li>• тактичное вовлечение через парную работу, чёткие инструкции, правильный выбор роли к команде;</li> <li>• Разъяснительная беседа с командой с просьбой быть терпимыми к новичку;</li> <li>• назначение наставника из членов команды.</li> </ul>	<p>правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
<p><b>11</b></p>	<p>Программа развития внутренней мотивации у юных спортсменов (10-12 лет) Основная философия: Сместить фокус с «Мы тренируемся, чтобы побеждать» на «Мы тренируемся, чтобы становиться лучше, умнее и получать радость от движения». Метод 1: «Индивидуальная карта роста и мастерства» Цель: Перенести акцент с внешнего соперничества на внутренний прогресс и саморазвитие. Ребенок соревнуется в первую очередь с самим собой вчерашним. Реализация: ведение дневника; фиксация микро-целей; визуализация прогресса. Метод 2: «Студия тренера: вовлечение в процесс планирования» Цель: Дать спортсменам почувствовать себя соавторами тренировочного процесса, развивая у них автономию и понимание «почему мы делаем именно это». Реализация: «Совет команды»: Раз в две недели проводить 10-15-минутное собрание в начале или конце тренировки. Задавать вопросы: «Какое упражнение на прошлых тренировках вам понравилось больше всего и почему?»; «Какую игру мы могли бы добавить в разминку?»; «Что у нас получается хорошо, а над чем нужно поработать?». Выбор в рамках границ: Предлагать варианты. Например: «Сегодня работаем над броском. Мы можем сделать это через эстафету</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p>или через серию конкурсов на меткость. Что выберем?»</p> <p>Объяснение смысла: Перед каждым новым упражнением кратко и доступно объяснять, зачем оно нужно.</p> <p>Метод 3: «Система ролей и микролидерства»</p> <p>Цель: Показать ценность каждого члена команды вне зависимости от его таланта, развивая чувство принадлежности и значимости.</p> <p>Реализация:</p> <p>Распределение ролей: На каждой тренировке или в течение недели назначать спортсменов на нестандартные роли: «капитан разминки», «тренер по экипировке», «аналитик», «мотиватор».</p> <p>Смена ролей: роли постоянно меняются, чтобы каждый мог попробовать себя в разных амплуа.</p> <p>Метод 4: «Ритуалы радости и игровая практика»</p> <p>Цель: Связать спорт с положительными эмоциями, азартом и удовольствием от самого процесса, сделав тренировки ожидаемым и радостным событием.</p> <p>Реализация: введение ритуалов, геймификация тренировок.</p>	
<p><b>12</b></p>	<p>Высказывание Г. Д. Горбунова о том, что «тренер – это диагност, но не болезней, а возможностей», точно отражает суть современного подхода в спортивной педагогике. Если врач-диагност ищет патологии и слабости, чтобы их устранить, то задача тренера диаметрально противоположна – он должен обнаружить скрытый потенциал спортсмена, его уникальные таланты и сильные стороны. Это искусство видеть не то, чего нет, а то, что может быть.</p> <p>Процесс этого «диагноза» сложен и многогранен. Он начинается с выявления физических и психологических данных: скорости реакции, выносливости, типа мышления, эмоциональной устойчивости. Однако настоящий профессионал идет дальше. Он</p>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p>способен разглядеть в юном спортсмене задатки будущего чемпиона, которые еще не очевидны другим. Он анализирует, как атлет воспринимает давление, учится на ошибках, взаимодействует с командой.</p> <p>На основе этого «диагноза» возможностей тренер выстраивает индивидуальную траекторию развития. Он не просто исправляет ошибки, а создает условия для раскрытия таланта, подбирая методики, которые максимально усилят природные преимущества спортсмена. Таким образом, тренер выступает в роли архитектора человеческого потенциала, превращая сырую, необработанную возможность в реальное достижение и спортивное мастерство. Его миссия – не лечить, а вдохновлять и выявлять лучшее.</p>	
<b>13</b>	<b>2413</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>14</b>	<b>4231</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>15</b>	<b>4132</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>16</b>	<b>A3B4B2Г1</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>17</b>	<b>A2B5B3Г1Д4</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>18</b>	<b>A3B5B4Г1Д2</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>19</b>	<p><b>3</b></p> <p>Самооценка выявила прямой пробел в компетенциях Анны — неумение конструктивно управлять межличностными отношениями в группе. Это навык из области психологии и педагогики. Авторитарный метод не решает проблему, а загоняет её вглубь, что в долгосрочной перспективе негативно ска-</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p>

	<p>жется на моральном климате, мотивации и результативности всей команды. Поэтому приоритетом №1 для Анны должно стать развитие именно этих "мягких" навыков (soft skills), а не дальнейшее совершенствование уже сильных технических или тактических аспектов. Решение проблем в группе создаст благоприятную среду для эффективного применения всех других знаний тренера.</p>	0 б – остальные случаи
<b>20</b>	<p style="text-align: center;"><b>1, 2, 3</b></p> <p>Наиболее эффективными для получения объективной обратной связи и формирования плана развития молодого тренера являются:</p> <p>Ответ 1 (Ведение дневника): это рефлексивная практика, позволяющая структурировать мысли, выявлять повторяющиеся проблемы и отслеживать динамику собственного роста. Она формирует основу для осознанного самоанализа.</p> <p>Ответ 2 (Анкетирование спортсменов): дает прямую обратную связь от "потребителей" тренерской деятельности. Анонимность позволяет получить честные и непредвзятые оценки, раскрывая "слепые зоны" тренера.</p> <p>Ответ 3 (Анализ видео): Позволяет тренеру увидеть себя со стороны, что невозможно в процессе ведения тренировки. Это бесценный инструмент для оценки собственной мимики, жестов, тона голоса, распределения внимания между спортсменами.</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
<b>21</b>	<p style="text-align: center;"><b>1, 3</b></p> <p>Ответ 1 (Попросить коллегу): Это действие относится к этапу внешней оценки или организации развития, но не к самооценке. Самооценка — это внутренний анализ.</p> <p>Ответ 3 (Пройти курс): это уже является конкретным действием по реализации плана развития, который должен быть составлен после этапа самооценки. Сначала нужно выявить дефицит (самооценка), а затем вы-</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>

	братъ способ его восполнить (план развития).	
22	<p>Для улучшения социально-психологического климата в спортивной команде тренеру целесообразно следовать следующим рекомендациям:</p> <p>1. Проведите индивидуальные беседы и открытую групповую дискуссию (с привлечением нейтрального модератора) Конкретные шаги: индивидуальные "анонимные" беседы; организация групповой сессии с внешним модератором; выявление сильных сторон; выявление «боли», то есть того, что разъединяет команду.</p> <p>2. Создайте общие, нематериальные цели и внедрите ритуалы единства Конкретные шаги: сформулируйте "Миссию команды" заново(например: <i>"Мы — команда, которая не сдается даже при проигрыше"</i>, <i>"Наше преимущество — в взаимном доверии"</i>; ) внедрите командные ритуалы; командные уикенды или вечера; ритуал перед игрой; церемония благодарности"</p> <p>3. Внедрите модель "взаимной ответственности" и публично поощряйте проявления взаимопомощи Конкретные шаги: сместите фокус с ошибок на решения; создайте "доску признания"; поощряйте командные, а не только индивидуальные, результаты.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
23	<p>Структурированный анализ на основе модели компетенций – это систематический разбор своей деятельности по заранее заданным критериям (компетенциям), которые критически важны для успеха в вашем виде спорта.</p> <p>Как применять на практике:</p> <p>1. <b>Определите ключевые компетенции тренера.</b> Разбейте свою работу на компоненты. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Тактическая подготовка:</b> Разнообразие тактических схем, адекватность их применения, умение читать игру соперника.</li> <li>○ <b>Техническая подготовка:</b></li> </ul>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p><b>ка:</b> Качество отработки технических элементов у спортсменов, индивидуальный подход к исправлению ошибок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Физическая подготовка:</b> Эффективность построения тренировочных циклов, управление нагрузкой, отсутствие травм из-за перетренированности.</li> <li>○ <b>Психологическая подготовка:</b> Умение мотивировать команду/спортсмена, работа со стрессом, поддержание здорового климата в коллективе.</li> <li>○ <b>Управленческие навыки:</b> Коммуникация с руководством, родителями, медиа; работа с помощниками; организационные вопросы.</li> </ul> <p>2. <b>Соберите доказательства.</b> По каждой компетенции ответьте на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Что было сделано хорошо? .</i></li> <li>○ <i>Что можно улучшить?</i></li> <li>○ <i>Какие объективные данные это подтверждают? .</i></li> </ul> <p>3. <b>Составьте рейтинг.</b> Оцените каждую компетенцию по шкале от 1 до 5. Это поможет визуализировать приоритеты для работы в межсезонье.</p> <p>Структурированный анализ на основе модели компетенций позволяет получить не эмоциональную оценку, а диагностическую карту, которая четко показывает, <i>над чем именно</i> нужно работать.</p>	
24	<p><b>Сравнительный Анализ и «Взгляд со стороны»</b> - изучение тренером опыта более успешных коллег (как в своем, так и в других видах спорта) и критический пересмотр собственных методов через призму современных тенденций.</p> <p><b>Как применять на практике:</b></p> <p>1. <b>«Заочная» стажировка у лучших:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Анализ лучших команд/спортсменов:</b> Выберите 2-3 команды или спортсмена, которые показывают выдающиеся результаты. Изучите их стиль, тактические находки, методы подготовки через видео, специализированные статьи, интервью их тренеров. Задайте себе вопрос:</li> </ul>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p>«Что из этого я могу адаптировать под свой уровень и контингент?»».</p> <p><b>2. Посещение семинаров и ведение «тренерского дневника»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Участвуйте в онлайн- и офлайн-мероприятиях. Фиксируйте ключевые идеи.</li> <li>○ Ведите дневник, куда записываете не только события, но и свои размышления, гипотезы, идеи на будущий сезон. Перечитайте записи прошлого сезона — какие идеи сработали, а какие нет?</li> </ul> <p><b>3. Нетворкинг с коллегами:</b> Неформальное общение с тренерами из других клубов или даже других видов спорта может дать неожиданные инсайты по решению схожих проблем (мотивация, работа с родителями, построение командного духа).</p>	
<b>25</b>	<b>12354</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>26</b>	<b>15234</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>27</b>	<b>12345</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>28</b>	<b>A2B4V3Г1</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>29</b>	<b>A3B1V4Г2</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>30</b>	<b>A4B3V2Г1</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>31</b>	<p><b>1, 2</b></p> <p>Социокультурный компонент воспитательной среды связан с усвоением социальных норм, ценностей, культурных образцов поведения и традиций. В данном случае: Мера 1 («Кодекс чести») напрямую формирует социальные нормы и правила поведения в коллективе и по отношению к сопернику.</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p>

	<p>Мера 2 (встречи с ветеранами) передает культурный опыт, традиции и ценности спортивного сообщества (честная игра, уважение).</p> <p>Мера 3 больше относится к **предметно-эстетическому компоненту (создание мотивирующей атмосферы).</p> <p>Мера 4 относится к личностно-ориентированному компоненту, так как направлена на саморефлексию и самопознание спортсмена.</p>	0 б – остальные случаи
32	<p style="text-align: center;"><b>1, 2, 4</b></p> <p>Развивающая функция среды заключается в создании условий для личностного роста, формирования мышления, самостоятельности и волевых качеств.</p> <p>Принцип 1 развивает навык рефлексии и самоанализа, смещая фокус с внешнего результата на внутренние процессы, что является ключевым для развития.</p> <p>Принцип 2 напрямую развивает самостоятельность, инициативность и оперативное мышление, предоставляя свободу выбора в безопасных рамках.</p> <p>Принцип 4 целенаправленно формирует и закрепляет важные личностные качества (воля, взаимопомощь, честность), что также является развивающей задачей.</p> <p>Принцип 3 в большей степени реализует интегрирующую и коммуникативную** функции, сплачивая коллектив и расширяя круг общения.</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
33	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>Воспитательная среда должна быть безопасной и способствовать позитивным изменениям. Вариант 2 является наименее эффективным, потому что:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Унижает достоинство детей (даже провинившихся), создавая атмосферу страха, а не уважения.</li> <li>2. Не решает проблему, а лишь подавляет ее внешние проявления. Это может привести к скрытым формам буллинга.</li> <li>3. Не учит детей альтернативным, конструктивным моделям поведения.</li> </ol>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>

	<p>4. Противоречит принципам гуманистической педагогики, где главное — не наказание, а осознание и коррекция поведения. Остальные варианты (1, 3, 4) являются конструктивными: 1 — индивидуальная работа, 3 — создание опыта позитивного взаимодействия через деятельность, 4 — прямое обращение к ценностям и нормам. Они работают на долгосрочное укрепление воспитательной среды.</p>	
34	<p>Конкретные меры и приемы, которые я буду использовать как тренер-преподаватель.</p> <p><b>1. Формирование ответственности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прием «Дежурный тренер»:</b> Назначаю на каждую тренировку ответственного за раздачу/сбор инвентаря, подготовку зала. Обоснование: Практическое включение в организацию процесса учит личной ответственности перед командой.</li> <li>• <b>Прием «Индивидуальные цели»:</b> Совместно со спортсменом ставлю персональную цель на месяц (не результат, а процесс, например, «сделать 10 точных передач за игру»). Обоснование: Учит брать ответственность за собственное развитие, а не просто выполнять указания.</li> </ul> <p><b>2. Развитие взаимопомощи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прием «Сильный помогает слабому»:</b> Создаю пары/малые группы, где более опытный спортсмен помогает новичку освоить элемент. Обоснование: Формирует командный дух, показывает ценность взаимной поддержки, а не конкуренции внутри коллектива.</li> <li>• <b>Прием «Групповое решение задач»:</b> Даю упражнение, которое можно выполнить только сообща (например, эстафета с условием, требующим координации всей команды). Обоснование: Наглядно демонстрирует, что успех зависит от слаженных действий всех членов группы.</li> </ul> <p><b>3. Воспитание уважения к сопернику:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ритуал «Приветствие/Благодарность»:</b> Обязательное ру-</li> </ul>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p>копозитие или слова «спасибо за игру» сопернику после матча/спарринга, независимо от результата. Обоснование: Формирует привычку уважать того, кто помог тебе проявить себя и стать лучше.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Анализ сильных сторон соперника:</b> Перед игрой обсуждаем не слабости, а сильные качества команды противника, которые требуют от нас собранности и уважения. Обоснование: Смещает фокус с «победить слабака» на «достойно противостоять сильному», что поднимает планку самоуважения.</li> </ul> <p><b>Общее обоснование:</b> Данные приемы работают, потому что они:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практико-ориентированы:</b> Ценности не декларируются, а проживаются в деятельности.</li> <li>• <b>Систематичны:</b> Применяются постоянно, превращаясь в устойчивую норму поведения.</li> <li>• <b>Личностно значимы:</b> Показывают подростку его важную роль в общем деле, повышая самооценку и мотивацию.</li> </ul>	
35	<p><b>1. Чистота и порядок в раздевалках</b>  <b>Влияние:</b> Прививает дисциплину, аккуратность и уважение к чужому и общественному труду.  <b>Эффект:</b> Если каждый обязан оставить помещение чистым, это воспитывает ответственность. Захламленность и грязь, наоборот, формируют привычку к беспорядку и чувство вседозволенности.</p> <p><b>2. Наличие информационных стендов с правилами поведения и истории клуба</b>  <b>Влияние:</b> Формирует чувство принадлежности к сообществу, уважение к традициям и понимание норм.  <b>Эффект:</b> Стенды с кодексом чести спортсмена воспитывают нравственность, а информация о достижениях команды — гордость и мотивацию. Их отсутствие создает ощущение безликости и бессистемности.</p> <p><b>3. Открытая планировка и стеклянные стены в зоне для зрителей</b>  <b>Влияние:</b> Стимулирует самоконтроль, со-</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p><b>бранность и честность.</b>  <b>Эффект:</b> Когда тренировки или игры происходят на виду, спортсмены учатся контролировать эмоции и поведение, осознавая ответственность за свой образ. Это воспитывает открытость. Закрытые, изолированные пространства могут провоцировать скрытое нарушение правил.</p>	
36	<p><b>Модель взаимодействия «Тренер — Родители»</b>  <b>Цель:</b> Создание единого воспитательного пространства, ориентированного на гармоничное развитие личности юного спортсмена.  <b>Ключевые принципы:</b>  <b>Партнерство:</b> Родители — союзники, а не наблюдатели.  <b>Открытость:</b> Постоянная и прозрачная коммуникация.  <b>Согласованность:</b> Единые требования, ценности и подходы.  <b>Проактивность:</b> Предупреждение проблем, а не реакция на них.  <b>Формы и методы работы:</b>  <b>Информационно-аналитические:</b>  <b>Стартовые анкеты:</b> Узнать о ребенке, ожиданиях родителей.  <b>Цифровые каналы (чат, сайт):</b> Оперативная информация о расписании, событиях, успехах.  <b>Информационный буклет/памятка:</b> О целях, правилах, нормах и ценностях секции.  <b>Просветительские:</b>  <b>Родительские собрания (очные/онлайн):</b> Обсуждение не только организационных моментов, но и тем: психология юного спортсмена, основы здорового питания, профилактика выгорания.  <b>Мастер-классы и открытые тренировки:</b> Показать методы работы, дать родителям почувствовать атмосферу.  <b>Совместная деятельность:</b>  <b>Совместные спортивные праздники и мероприятия:</b> («Весёлые</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p>старты» с родителями, туристические слеты).</p> <p><b>Волонтерство родителей:</b> Помощь в организации соревнований, поездок, ремонте инвентаря.</p> <p><b>Индивидуальная работа:</b></p> <p><b>Короткие беседы «до/после» тренировки:</b> Обмен текущими наблюдениями.</p> <p><b>Конструктивная обратная связь:</b> Обсуждать не только проблемы, но и успехи.</p> <p><b>Совместное (тренер-родитель-спортсмен) обсуждение целей и планов развития.</b></p> <p><b>Результат:</b> Родители понимают философию тренера, поддерживают его действия и становятся активными участниками воспитательного процесса, а не сторонними критиками.</p>	
37	261534	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
38	54312	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
39	31245	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
40	A1B3B4Г2	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
41	A2B3B4Г1	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
42	A4B1B3Г2	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
43	<p>1</p> <p>Ключевым принципом при разработке годового плана должен стать принцип добровольности и учета интересов сотрудников. Физкультурно-оздоровительная деятельность является добровольной. Ее эффектив-</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом,</p>

	<p>ность напрямую зависит от личной заинтересованности и мотивации участников. Если сотрудники будут записаны в секции принудительно или без учета их предпочтений, это приведет к низкой посещаемости, формальному участию и отсутствию оздоровительного эффекта.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей:** Люди имеют разные физические возможности, состояние здоровья и интересы (командные игры, йога, плавание, силовые тренировки). План, основанный на учете интересов, позволит создать разнообразные группы, что повысит охват и удовлетворенность сотрудников.</p>	<p>ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
44	<p style="text-align: center;"><b>2, 5</b></p> <p>Для успешной организации общефирменного Дня здоровья необходимо эффективное взаимодействие отдела охраны труда и административно-хозяйственного отделов (АХО).. Это объясняется тем, что главный приоритет при проведении массовых физкультурных мероприятий – это обеспечение безопасности жизни и здоровья участников. Служба охраны труда отвечает за оценку рисков, соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований и использовании оборудования. АХО отвечает за подготовку территории (стадиона, спортивной площадки), обеспечение инвентарем, палатками, звуковым оборудованием, организацию питьевого режима и т.д.</p> <p>Без тесной координации между этими службами невозможно провести безопасное и хорошо организованное мероприятие. Например, охрана труда должна проверить и утвердить инвентарь, предоставленный АХО, а АХО – реализовать все рекомендации по безопасной подготовке мест проведения.</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпадение с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
45	<p>Наибольший воспитательный и командообразующий эффект дают мероприятия, которые требуют непосредственного взаимодействия, совместной деятельности и достижения общей цели в условиях неформального</p>	<p>2 б. – полное совпадение с верным ответом и соответствие обоснования</p> <p>1 б – полное совпаде-</p>

	<p>общения. Поэтому наиболее эффективно способствуют формированию корпоративного духа и укреплению командных ценностей в организации проведение командных турниров и корпоративного туристического слёта. Командные турниры сплачивает команды изнутри и создает позитивные межличностные связи между коллегами, поскольку участники вынуждены коммуницировать, вырабатывать общую стратегию, поддерживать друг друга для достижения победы. Туристический слёт имеет следующий эффект:</p> <p>Совместное преодоление трудностей: полоса препятствий и задачи в условиях, приближенных к природным, создают ситуацию "вызова", которую команда преодолевает сообща. Это мощнейший инструмент для построения доверия и взаимопомощи.</p> <p>Развитие неформальных лидеров: в нестандартной обстановке проявляются лидерские качества сотрудников, которые могут быть не видны в офисе.</p> <p>Комплексное воздействие двух мероприятий: сочетание физической активности, интеллектуальных задач и неформального общения у костра дает максимальный эффект для сплочения коллектива.</p>	<p>ние с верным ответом, ошибки в обосновании и/или неполное обоснование</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
46	<p>Основными принципами тренера при работе с людьми пожилого возраста должны стать:</p> <p><b>Безопасность — абсолютный приоритет.</b> Учет возрастных изменений (остеопороз, проблемы с суставами, давление, баланс). Исключение травмоопасных упражнений, резких движений, длительного лежания на спине. Индивидуальный контроль нагрузки.</p> <p><b>Индивидуальный подход в группе.</b> Учет разного уровня здоровья, хронических заболеваний и физической подготовки. Предложение упрощенных или усложненных вариантов упражнений. Постоянный диалог о самочувствии.</p> <p><b>Компенсация возрастных изменений.</b> Фокус на:</p>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p><b>Равновесие</b> — для профилактики падений.</p> <p><b>Подвижность суставов</b> — для сохранения свободы движений.</p> <p><b>Мышечный тонус</b> — для поддержания силы и самостоятельности в быту.</p> <p><b>Осанка</b> — для борьбы со стереотипами старения.</p> <p><b>Оздоровительная, а не спортивная направленность.</b> Цель — не рекорды, а улучшение качества жизни, поддержание функциональности и профилактика заболеваний. Адекватная, дозированная нагрузка.</p> <p><b>Позитивная психологическая атмосфера.</b> Создание среды общения, поддержки и взаимопомощи. Тренер — источник мотивации и позитива, который хвалит за любые успехи, укрепляя веру в себя.</p> <p><b>Регулярность и доступность.</b> Занятия должны быть частыми (2-3 раза в неделю), но не изматывающими, чтобы войти в привычку и приносить устойчивый результат.</p> <p><b>Ключевая идея:</b> Главная задача тренера — не просто дать физическую нагрузку, а вернуть пожилым людям уверенность в своих силах, продлить их активное долголетие и улучшить самочувствие через безопасную и осознанную двигательную активность.</p>	
47	<p>Основными задачами тренера при работе с детьми в возрасте 5-7 лет являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Привить интерес к спорту.</b> Главная цель — не результат, а любовь к движению и занятию. Занятия должны быть в радость.</li> <li><b>2. Развить общую физическую подготовку (ОФП).</b> Акцент на координацию, ловкость, гибкость, равновесие и базовые двигательные навыки (бег, прыжки, метание).</li> <li><b>3. Укрепить здоровье.</b> Способствовать правильному росту и развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> <li><b>4. Научить основам дисциплины и работе в группе.</b> Следовать простым правилам,</li> </ol>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

	<p>слушать тренера, взаимодействовать со сверстниками, уважать их.</p> <p><b>5. Сформировать уверенность в себе и позитивное самовосприятие.</b> Создавать ситуации успеха для каждого ребенка, хвалить за усилия, а не только за результат.</p> <p><b>Ключевой принцип:</b> В этом возрасте важен не спортивный отбор, а гармоничное развитие и положительные эмоции, которые закладывают фундамент для любых будущих достижений.</p>	
48	<p>Независимо от возраста и вида спорта, тренер должен прививать следующие ключевые ценности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Уважение:</b> К партнерам, соперникам, судьям, правилам и самому себе.</li> <li>2. <b>Дисциплина и трудолюбие:</b> Понимание, что результат достигается через регулярный труд и самоконтроль.</li> <li>3. <b>Честность и справедливость:</b> Умение играть и побеждать по правилам, достойно принимать поражения.</li> <li>4. <b>Командный дух (даже в индивидуальных видах):</b> Взаимопомощь, поддержка, понимание общих целей.</li> <li>5. <b>Ответственность:</b> За свои поступки, слова, здоровье и результат команды.</li> <li>6. <b>Целеустремленность:</b> Умение ставить цели и упорно двигаться к их достижению.</li> </ol> <p>Это основа, которая помогает не только в спорте, но и в жизни.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>