

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2018 г.

## Введение в специальность по тренерской деятельности

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план z49.03.01\_20\_00Физическая культура.rlx  
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах: экзамены 1
в том числе:		
аудиторные занятия	4	
самостоятельная работа	95	
часов на контроль	9	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	95	77	95	77
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	90	108	90

Программу составил(и):

*Константинов Гаврил Алексеевич* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Введение в специальность по тренерской деятельности**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2018 г.

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры  
**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры  
**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_ 2020 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	является получение студентами комплексного представления о работе тренера.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.06
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория и методика избранного вида спорта
2.1.2	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика
2.1.3	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Анатомия человека
2.2.2	Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт
2.2.3	Теория и методика обучения национальным видам спорта
2.2.4	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание
2.2.5	Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры
2.2.6	Физиология человека
2.2.7	Физическая культура и спорт
2.2.8	Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры
2.2.9	Научно-методические основы деятельности тренера (СП)
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>ПК-2: Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>ПК-3: Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма, и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>ПК-4: Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>ПК-5: Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Введение в предмет «Введение специальность по тренерской деятельности» /Лек/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.2	Профессиональный дневник тренера /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.3	Культура и спорт. Сферы деятельности современного тренера. /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.4	Особенности профессиональной деятельности тренеров в современных условиях /Лек/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.5	Культура и особенности общения тренера /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.6	Особенности деятельности тренера в индустрии фитнеса. /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.7	Требования, предъявляемые к личности и деятельности современного тренера /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.8	Педагогический такт тренера. Внимание и наблюдательность тренера /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.9	Требования к деятельности и личности тренера /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.10	Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера /Лек/	1	0		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.11	Общение тренера с группой (наблюдение и анализ) /Пр/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.12	Предпосылки формирования мастерства тренера. /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.13	Актерское мастерство в работе педагога -тренера /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.14	Мастерство тренера на тренировочном занятии /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.15	Личность идеального тренера. /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.16	Профессионализм и мастерство в деятельности тренера. Ключевые компетенции тренера /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.17	Использование наглядных пособий и технических средств в тренировке /Пр/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.18	Психологическая готовность к тренерской работе /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.19	Роль личности тренера в успешности спортивно-оздоровительной деятельности клиентов (воспитанников) /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.20	Творческая активность тренера /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.21	Роль личности тренера в мотивации к занятиям клиентов (вос- питанников). /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.22	Общение и формирование коммуникативной компетенции тренера в процессе тренировки /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.23	Посещение занятий опытных тренеров /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.24	Особенности стилей взаимодействия тренера со своими клиен-тами (занимающимися). /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.25	Использование обратной связи в процессе оказания спортивно- оздоровительных услуг /Лек/	1	0		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.26	Методы анализа результатов и уровня тренерской деятельно-сти, процесса деятельности тренера, оценка свойств личности тренера. /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.27	Индивидуально-психологические факторы успешности тренерской деятельности /Лек/	1	0		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.28	Общий анализ тренировочного занятия /Пр/	1	0		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.29	Мотивация профессиональной деятельности тренера. /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.30	Возможные трудности в работе тренера. Психологические особенности разрешения ситуаций /Лек/	1	0		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.31	Рольевые позиции тренера в профессиональной деятельности /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.32	Оценка эффективности работы тренера /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.33	Анализ первых тренерских успехов /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.34	Эффективность занятий клиента (занимающегося) в зависимо-сти от личностных качеств и авторитета тренера. /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.35	Научно-методическая работа тренера. Современные информационные технологии в работе тренера /Лек/	1	0		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.36	Научный анализ и обобщение передового тренерского опыта /Пр/	1	0		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.37	Общие и педагогические способности, как предпосылки фор-мирования мастерства тренера. /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.38	Педагогическая этика и педагогический такт тренера. /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.39	Особенности индивидуального стиля деятельности тренера /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.40	Коммуникативные компетенции тренера в процессе оказания спортивно-оздоровительных услуг. /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.41	Использование обратной связи в работе тренера /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.42	Авторитет тренера- стержень его мастерства. /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.43	Мастерство тренера в управлении межличностных отношений участников в группе /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.44	Определение существенных признаков передового тренерского опыта. /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.45	Типичные трудности в деятельности педагога-тренера и пути их решения. /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.46	Цели и задачи самообразования и самосовершенствования тренера. /Ср/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.47	Методы изучения личности тренера и спортсмена /Ср/	1	1		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

### 5.2. Темы письменных работ

### 5.3. Фонд оценочных средств

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Коротаева Е. В.	Теория и практика педагогических взаимодействий Учебник и практикум Для бакалавриата и магистратуры	Москва: Юрайт, 2019

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Крылов Н.Р., Агаев Э.А., Прохоров А.М., Потдыков Б.А., Енюшин В.Ю., Курылев Ю.А.	Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ Вольная борьба: программа	ГБОУ "Центр спорта и образования "Олимп" Москомспорта, 2014

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Fitness-report.
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Fitness-report.

Э3	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Fitness-report. Журналы: Теория и практика физической культуры
Э4	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Fitness-report.
Э5	Журналы: Теория и практика физической культуры
Э6	Журналы: Теория и практика физической культуры
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 10
6.3.1.5	Libre Office
6.3.1.6	DoctorWeb
6.3.1.7	ESET Endpoint Antivirus
6.3.1.8	Adobe Reader
6.3.1.9	ABBYY finereader
6.3.1.10	chrome
6.3.1.11	yandex
6.3.1.12	opera
6.3.1.13	Microsoft office 2007
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"
6.3.2.2	Поисковая система "Google"
6.3.2.3	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.4	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.5	справочник химика – доступ свободный
6.3.2.6	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»
6.3.2.7	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.8	Электронно-библиотечная система
6.3.2.9	Глоссарий.Ru
6.3.2.10	Научная электронная библиотека
6.3.2.11	Google Книги
6.3.2.12	Issuu – Publications All categories – Most popular
6.3.2.13	Деловые статьи и Интернет-сервисы

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,



**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
1	При изучении данной дисциплины	КР	учебно-методические пособия, раздаточный материал, ситуационные задачи, видеофильмы.

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Библиотека	читальный зал	КР	Компьютеры с выходом в интернет, учебники, журналы, книги, столы, стулья

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ**

**Здоровье** - по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) означает отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Физическая культура может решить задачи профилактики заболеваний, т.е. обеспечить физическое благополучие. Отчасти могут быть решены задачи психического благополучия, поскольку возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга стягивает на себя более слабые очаги возбуждения в других местах.

**Здоровый образ жизни** - совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Знания** - набор фактов, требуемых для выполнения работы. **Знания** - более широкое понятие, чем навыки. Знания представляют интел-лектуальный контекст, в котором работает человек.

**Компетенция** (в переводе с латинского языка) - круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом. **Компетенция** - готовность субъекта эффективно организовать внутрен-ние и внешние ресурсы для постановки и достижения цели. Под внут-ренними ресурсами понимаются знания, умения, навыки, надпредмет-ные умения, компетентности (способы деятельности), психологические особенности, ценности и т.д. **Компетентности** - качества, приобретен-ные через проживание ситуаций, рефлексию опыта.

**Компетентностный подход** предполагает четкую ориента-цию на будущее, которая проявляется в возможности построения своего образования с учетом успешности в личностной и профессиональной деятельности.

**Компетентность** - совокупность личностных качеств ученика (ценностно-смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков, способ-ностей), обусловленных опытом его деятельности в определенной соци-ально и личностно-значимой сфере.

**Ключевые компетенции** - наиболее универсальные по сво-ему характеру и степени применимости компетенции. Их формирование осуществляется в рамках каждого учебного предмета, по сути, они - надпредметны.

**Коммуникативная компетентность** - способность уста-навливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. **Креативность** (от англ. create - творить) - уровень творче-ской одаренности, способности к творчеству, составляющий относит-ельно устойчивую характеристику личности.

**Критерии здоровья** - уровень жизнестойчивости, широта адаптации, биологическая активность органов и систем, способность к регенерации.

**Культура общения** - свод правил, которых придерживается каждая уважающая себя личность. Соблюдение этих правил - показа-тель уровня образования и культуры человека в целом, без культуры общения невозможно взаимодействовать с людьми в цивилизованном обществе, невозможно вести бизнес и налаживать деловые контакты.

**Лидерство** - способность влиять на людей, предводительство-вать.

**Личная продажа** - одно из основных средств

**Мотив** - побуждение, объяснение индивидуально-психологиче-ские различия между людьми в протекании деятельности в идентичных условиях.

**Мотивация** - побуждение к действию с определенной целью.

**Навыки** - владение средствами и методами выполнения опреде-ленной задачи. Навыки проявляются в широком диапазоне; от физиче-ской силы и сноровки до специализированного обучения. Общим для навыков является их конкретность.

**Образ жизни** - привычки, режим, темп и ритм жизни, особен-ности работы и общения.

**Обратная связь** - процесс сравнения уровня исполнения обу-чаемого с установленным учебным стандартом. Обратная связь позво-ляет закрепить то, что было сделано правильно, помогает составить план действий по исправлению ошибок.

**Общение** - взаимодействие двух или более людей, состоящих в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера.

**Потребность** - состояние нужды организма, индивида, лично-сти в чем-то необходимом для их нормального существования.

**Способность** - врожденная предрасположенность выполнять определенную задачу, благоприятная предпосылка быстрого и успеш-ного достижения высоких результатов в той или иной деятельности. Способность также является приблизительным синонимом одаренности.

**Стереотипы поведения** - видимые формы действий, пред-принимаемых для выполнения задачи. Поведение включает в себя

на-следованные и приобретенные реакции на ситуации, и ситуационные раздражители. Наше поведение проявляет наши ценности, этику, убеждения и реакцию на окружающий мир. Когда человек демонстрирует уверенность в себе, формирует из коллег команду, или проявляет склонность к действиям, его поведение соответствует требованиям организации. Ключевым аспектом является возможность наблюдать это поведение.

Стресс - состояние напряжения, совокупность физиологических или психологических защитных реакций на воздействие различных неблагоприятных факторов.

Технология спортивной подготовки - системно-организованный комплекс многолетних тренирующих и обучающих воздействий, реализуемых в ритмах, объемах и интенсивностях, обеспечивающих заданные темпы развития спортивной результативности на основе научно обоснованных режимов тренирующих нагрузок, стимулирующих сбалансированное развертывание адаптационных процессов в организме спортсмена при строгом контроле за их адекватностью индивидуальным возможностям и способностям занимающихся и обязательном использовании соответствующих восстановительных, лечебных и оздоровительных мероприятий, гарантирующих сохранение и преумножение здоровья атлетов.

Технология физического воспитания - системно организованный комплекс педагогических и психологических воздействий, обеспечивающий по возможности непротиворечивое развитие физического и кинезиологического потенциала человека и освоение ими ценностей физической культуры в интересах формирования гармоничски развитой личности высококультурного человека, убежденного приверженца здорового, спортивного стиля жизни.

Тренировочное занятие - цикл упражнений, направленных на повышение уровня подготовленности.

Усилия - сознательное приложение в определенном направлении ментальных и физических ресурсов. Усилия составляют ядро рабочей этики. Любому человеку можно простить нехватку таланта или средние способности, но никогда - недостаточные усилия. Без усилий человек напоминает вагоны без локомотива, которые также полны способностей, однако безжизненно стоят на рельсах.

Эмоции (в переводе с латинского означает - возбуждать, волновать потрясать) - субъективные переживания человека, его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям.

Эмпатия - способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним