

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ЮФУ в г. Новошахтинске



УТВЕРЖДАЮ:

Директор НШФ ЮФУ

А.С. Свиридов

«29» декабря 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей
через самообразовательную деятельность»

Вид программы: программа повышения квалификации

Объем в часах: 72 часа.

Форма обучения: очно-заочная

Организация обучения: 2 недели, с применением ЭО и ДО

Новошахтинск, 2020

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы: физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых

1.2. Планируемые результаты освоения

Дополнительная профессиональная программа «Совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей через самообразовательную деятельность» направлена на достижение следующих результатов освоения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции
Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	Способен обеспечить физическое, психическое, социального, духовно-нравственное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

1.3. Категория слушателей

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование и лица, получающие высшее или среднее профессиональное образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом установленного образца.

1.4. Трудоемкость программы: нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа, включая все виды контактной и самостоятельной работы

1.5. Форма обучения и режим занятий

Очно-заочная форма обучения.

Срок обучения курса – две недели с режимом занятий по 2-8 часов в день, 36 часов в неделю. Для всех видов аудиторных занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 минут. Организация учебного процесса регламентируется расписанием занятий.

1.6. Язык обучения

Русский

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план дополнительной профессиональной программы

«Совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей через самообразовательную деятельность»

№ п/ п	Название модулей образовательной программы и тем	Всего, часов	в том числе:			Формы контроля
			лекции	практические занятия	Самостоятельная работа обучающегося	
1	Модуль 1. Психолого-педагогическая характеристика личности тренера-преподавателя	24	8	6	10	Тестирование
1.1	Основные требования к личности тренера	11	4	2	5	
1.2	Формирование педагогической техники	13	4	4	5	
2	Модуль 2. Профессионально-педагогическая этика тренера-преподавателя	24	8	6	10	Тестирование
2.1	Профессионально-педагогические основы этики.	11	4	2	5	
2.2	Спортивная этика	13	4	4	5	
3	Модуль 3. Профессиональное самовоспитание тренера-преподавателя	22	6	6	10	Тестирование
3.1	Роль и значение самовоспитания в профессиональной деятельности тренера-преподавателя	11	4	2	5	
3.2	Особенности самообразования и самовоспитания в деятельности тренера-преподавателя	11	2	4	5	
5	Итоговая аттестация	2	-	-		зачет
6	ИТОГО	72	22	18	30	

2.2. Календарный учебный график

Трудоемкость программы	72 часа
Нормативный срок освоения программы	1 месяц
Режим обучения	2-8 часов в день, 36 часов в неделю
График проведения занятий в соответствии с расписанием	

2.3. Рабочие программы дисциплин

«Совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей через самообразовательную деятельность»

Модуль 1. Психолого-педагогическая характеристика личности тренера-преподавателя

Результаты обучения:

Знать: сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы совершенствования различных видов деятельности спортсменов и обучающихся, а также стратегий и способов взаимодействия

Уметь: воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции

Владеть: обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Тема 1.1. Основные требования к личности тренера (11 часов)

1. Понятие о личности.
2. Структура личности тренера.
3. Требования к личности тренера.
4. Ролевые позиции тренера.

Тема 1.2. Формирование педагогической техники (13 часов)

1. Педагогический авторитет тренера.
2. Педагогические особенности личности тренера.
3. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1.1.	Основные требования к личности тренера	2
1.2.	Формирование педагогической техники	4

Самостоятельная работа

Номер модуля	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	тестирование	10

Модуль 2. Профессионально-педагогическая этика тренера-преподавателя

Результаты обучения:

Знать: социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения

Уметь: воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции

Владеть: обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Тема 2.1. Профессионально-педагогические основы этики (11 часов)

1. Функции, задачи, методы педагогической этики.
2. Психологические основы педагогической этики.

Тема 2.2. Спортивная этика (13 часов)

1. Спортивная этика как специфичная сторона педагогической деятельности спортивного педагога.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
2.1.	Профессионально-педагогические основы этики	2
2.2.	Спортивная этика	4

Самостоятельная работа

Номер модуля	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
2	тестирование	10

Модуль 3. Профессиональное самовоспитание тренера-преподавателя

Результаты обучения:

Знать: сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы совершенствования различных видов деятельности спортсменов и обучающихся, а также стратегий и способов взаимодействия

Уметь: формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры

Владеть: обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Тема 3.1. Роль и значение самовоспитания в профессиональной деятельности тренера-преподавателя (11 часов)

1. Понятие о психорегуляции, самоконтроле и способах психозащиты.

2. Профессиональное самовоспитание тренера: способы развития профессионального роста тренера.

Тема 3.2. Особенности самообразования и самовоспитания в деятельности тренера-преподавателя (11 часов)

1. Факторы развития профессионального самовоспитания.
2. Валеологическое самообразование

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
3.1.	Роль и значение самовоспитания в профессиональной деятельности тренера-преподавателя	2
3.2.	Особенности самообразования и самовоспитания в деятельности тренера-преподавателя	4

Самостоятельная работа

Номер модуля	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
3	тестирование	10

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
г. Новошахтинск, ул. 40 лет Октября, 2, лекционный зал № 2	Лекции, практические занятия, консультации	<i>Программное обеспечение</i> Windows 10 – 1 шт. MS Office – 1 шт. AdobeReader– 1 шт. <i>Оборудование</i> Доска аудиторная трехэлементная – 1 шт. Доска интерактивная InterwriteLearning 1077 – 1 шт. ПроекторAsserP7270i – 1 шт. НоутбукDELLinspiron 1520 – 1 шт. Стулья –3шт. Столы – 1шт. Кафедра – 1 шт. Стол-парта 3х местная – 32шт
г. Новошахтинск, ул. 40 лет Октября, 2. Центр самостоятельной работы студентов (читальный зал)	Для проведения лекционных, практических и лабораторных занятий, курсового проектирования	<i>Программное обеспечение</i> Windows 7 – 12шт. Windows Vista – 1 шт. MS Office – 13шт. AdobeReader - 13шт. ABBYY FineReader, ABBYY Lingvo– 13шт.

		<p>Adobe Creative Suite (Photoshop, Illustrator), Adobe Dreamweaver– 13шт.</p> <p>Acrobat Professional– 13шт.</p> <p>Corel Draw– 13шт.</p> <p>MS Visio Pro– 13шт.</p> <p>MS Visual Studio– 13шт.</p> <p>MathCad– 13шт.</p> <p>Matlab–13шт.</p> <p>Maple– 13шт.</p> <p>Origin Pro for Multipleusers (Lablicerse) – 13шт.</p> <p>Autodesk Academic Edition Suite– 13шт.</p> <p>КонсультантПлюс– 13 шт.</p> <p><i>Оборудование</i></p> <p>Ноутбук DELLinspiiron 1520 –9 шт.</p> <p>Ноутбук ASUSF5VL – 1 шт</p> <p>Системный блок DELLOptiplex 755 MTN-series - 3 шт.</p> <p>Принтер/Сканер CanonIR 3180с – 1 шт.</p> <p>Сканер Epson Perfection V200 – 3 шт.</p> <p>Сканер PlustekOpticbook 3600 – 1 шт.</p> <p>Принтер Canon MF 3228 – 2 шт.</p> <p>Принтер HP LaserJet 2600n – 1 шт.</p> <p>ПринтерHP LaserJet 1200 – 1шт.</p> <p>Стулья –29 шт.</p> <p>Столы –19шт.</p> <p>шкафы – 8 шт.</p> <p>стеллаж – 12</p> <p>ресепшн - 1</p> <p>Фонд медиаресурсов (CD и DVD) - 24 шт.</p> <p>Книжный фонд -7078 шт.</p> <p>Справочники, энциклопедии, словари 220 шт.</p> <p>научной литературы -771 шт.</p> <p>учебная литература – 6087 шт.</p> <p>Периодические издания. – 17 шт.</p> <p>Архив периодических изданий за 10 лет – 2400 шт.</p> <p>Каталоги:</p> <p>Алфавитный каталог – 1 шт.</p>
--	--	---

		<p>Систематический каталог – 1 шт. Фонд ЭБС «Университетская библиотека on-line» - 50190 шт. Полнотекстовые базы данных – 63 шт. Текстовые базы данных – 10 шт. Зарубежные базы данных -36 шт. Русско-язычные базы данных – 8 шт. Архивные коллекции – 9 шт. Электронный каталог MAPKSOL (MARC21)- 55450 шт. Книги – 4238 шт. Статьи – 50501 шт. Учебно-методические ресурсы – 711 шт.</p>
--	--	--

Программа частично реализуется с использованием ЭИОС Университета (ЭО и ДОТ). Аудиторные занятия и другие формы контактной работы обучающихся с преподавателем могут проводиться с использованием платформ Microsoft Teams, в том числе, в режиме онлайн-лекций и онлайн-семинаров.

3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

№ п/п	ФИО преподавателей	Ученое звание, степень, должность	Общий стаж работы	Опыт работы по профилю ДПП
1	Белавкина Марина Валерьевна	к.п.н., доцент	28	27
2	Кириллова Татьяна Георгиевна	к.б.н., доцент	28	27
3	Коломийченко Елена Валерьевна	к.п.н., доцент	32	32

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Модуль 1. Психолого-педагогическая характеристика личности тренера-преподавателя

Основные источники

1. Вульф В.З., Иванов В.Д. Основы педагогики в лекциях, ситуациях, первоисточниках: Учебное пособие. - М.: Изд-во УРАО, 2006. - 288с.
2. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений [Электронный ресурс]. / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - 292 с.
URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210522>
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М.: Терра спорт, 2000. – 370 с.
4. Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.М. Костихина. - Омск : Издательство СибГУФК, 2005. - 188 с. URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277198>
5. Криличевский В. И. Педагогика физической культуры: учебник / коллектив авторов; под общ. ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасовой. – М.: КНОРУС, 2012. – 320 с.

6. Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Психология физической культуры и спорта. Изд-во: Academia, 2010.
7. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности (учеб.пособие) М.; «Академия»,2001 – 304 с
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник ./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2016.- 496 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.bestreferat.ru>
2. <http://www.biblioclub.ru/> Университетская библиотека он-лайн
3. <http://www.google.by>
4. <http://www.referat-sochinenie.ru>
5. <http://www.twirpx.com/>
6. www.window.edu.ru (Единое окно) – электронная библиотека свободного доступа

Модуль 2. Профессионально-педагогическая этика тренера-преподавателя **Основные источники**

1. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.М. Костихина, О.М. Чусовитина, Н.В. Колмогорова, О.Р. Кривошеева ; - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 168 с. - Библиогр.: с. 148-153. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459421>
2. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений [Электронный ресурс]. / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - 292 с. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210522>
3. 3. Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.М. Костихина. - Омск : Издательство СибГУФК, 2005. - 188 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277198>
4. Богданова Л.В. Проблемы культуры общения в спорте. Материалы совместной научной-практической конференции РГАФК. М.: 2010. — 144 с.
5. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 2008. — 82 с.
6. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Ф. Исаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М.: Terra спорт, 2000. – 370 с.
8. Лаврентьева Н.Б., Нечаева А.В. Педагогическая этика. Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2010.- 155с
9. Лубышева Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7–15.
10. Мишаткина Т.В. Педагогическая этика: учеб пособ. Сер. Высш образ., Изд-во «Феникс» .-2004.-304 с.

Интернет-ресурсы

1. www.window.edu.ru (Единое окно) – электронная библиотека свободного доступа
2. <http://www.twirpx.com/>
3. <http://www.biblioclub.ru/> Университетская библиотека он-лайн

Модуль 3. Профессиональное самовоспитание тренера-преподавателя **Основные источники:**

1. Андрос О.Я. Самостоятельный выбор стиля как фактор развития интегральной индивидуальности: Канд. дис. Пермь, 2012.

2. Губанова, М. И. Педагогическое взаимодействие : учеб. пособие / М. И. Губанова, Кемерово, 2010. - 95 с.
3. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Ф. Исаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
4. История физической культуры : учебник / С.Н.Комаров. К.А.Цатурова, Ю.Ф.Курамшин [и др.] ; под ред. С.Н.Комарова.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 240 с.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М.: Терра спорт, 2000. – 370 с.
6. Криличевский В. И. Педагогика физической культуры: учебник / коллектив авторов; под общ. ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасовой. – М.: КНОРУС, 2012. – 320 с.
7. Палаткина, Г. В, Соколова Ю. В Профессиональное саморазвитие учителя в процессе разрешения стихийно возникающих педагогических ситуаций / Человек и образование.-2011.-№ 3.- с.103 -108

Интернет- ресурсы:

1. www.window.edu.ru (Единое окно) – электронная библиотека свободного доступа
2. <http://www.twirpx.com/>
3. <http://www.biblioclub.ru/> Университетская библиотека он-лайн

4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Вопросы для подготовки к зачету

1. Профессионализм личности тренера.
2. Профессионализм в педагогической деятельности.
3. Содержание профессиональной подготовки специалистов по ФК и С как средство развития личности.
4. Педагогическое общение: понятие, сущность, функции, виды.
5. Особенности общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
6. Профессионализм личности и деятельности человека.
7. Качества личности педагога, которые являются профессионально-значимыми.
8. Задачи и этапы самосовершенствования личности.
9. Структура педагогической деятельности.
10. Объект обучающей деятельности педагога как целостное педагогическое явление.
11. Объективные и субъективные факторы достижения вершин профессионализма.
12. Методы самовоспитания и их направленность на формирование личности.
13. Содержание профессиональной подготовки специалиста по ФКиС как средство развития личности.
14. Виды педагогического опыта и их характерные особенности. Педагогический опыт как фактор самореализации творческого потенциала педагога.
15. Личностно-ориентированное обучение на основе «педагогики сотрудничества».
16. Технология организации и осуществления педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
17. Основы и сущность педагогического мастерства.
18. Виды педагогической компетентности.
19. Технология организации и осуществление педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

20. Мастерство педагога-тренера в формировании спортивного коллектива как творческий процесс.

	Критерии оценки
зачтено	Обучающийся демонстрирует точное использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы. Проявляет активность на семинарских занятиях. Демонстрирует знания основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины и иных информационных источников.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует, что теоретическое содержание дисциплины не освоено или освоено частично, необходимые практические навыки не сформированы. Пытается подменить теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. Допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя. Пассивен на семинарских занятиях.

Банк тестовых заданий (примеры тестов)

1. Термин «этика» впервые использовал для обозначения науки, которая изучает добродетели:

- а) Платон (428-328 до н.э.)
- б) Сократ (469-399 до н.э.).
- в) **Аристотель (384-322 до н.э.)**
- г) Сенека (4 до н.э. – 65 н.э.)

2. Мораль это:

- а) правила поведения людей при совершении обрядов и форм деятельности
- б) **один из основных способов нормативной регуляции действий человека в обществе;**
- в) **одна из форм общественного сознания и вид общественных отношений.**
- г) общепринятые и повторяющиеся формы поведения людей, которые служат средством передачи социального и культурного опыта от поколения к поколению

3. Что является составным элементом нравственной культуры

- а) нравственность
- б) **этикет**
- в) доброжелательность
- г) совесть

4. Этикет это?

- а) умение вести себя за столом
- б) правила поведения в гостях, в общественных местах
- в) **установленный порядок поведения где-либо**
- г) **совокупность правил поведения, касающихся внешнего проявления отношения к людям**

5. Речевой этикет это:

- а) умение вести диалог
- б) **нормы речи**

- в) **порядок речевого поведения, установленный в данном обществе.**
г) правильное произношение и логичное изложение своих мыслей
- 6. Педагогическая этика – это**
а) этика педагогики и психологии
б) **составная часть этики, отражающая специфику функционирования морали в условиях целостного педагогического процесса, наука о разных аспектах нравственной деятельности учителя.**
в) исследование методологических проблем, сущности, категорий и специфики педагогической морали,
г) разработка нравственных аспектов педагогического труда как особого вида педагогической деятельности,
- 7. Что является предметом педагогической этики?**
а) мораль, нормы поведения педагога
б) взаимодействие педагога и учащегося, их поведение
в) **закономерности проявления морали в сознании, поведении, отношениях и деятельности педагога.**
г) деятельность педагога
- 8. Функции педагогической этики?**
а) эмпирико-описательная
б) теоретико- философская
в) нормативная
г) **все перечисленные**
- 9. Кто полагал, что необходимо с детства вырабатывать положительные нравственные качества (справедливость, умеренность, мужество, причём под последним он понимал, в частности, настойчивость в труде)**
а) В.А. Сухомлинский
б) **Я. А. Коменский**
в) К.Д. Ушинский
г) А.С. Макаренко
- 10. Он создал педагогику и этику коллективного детского труда и стал виднейшим теоретиком и практиком единой трудовой школы.**
а) В.А. Сухомлинский
б) Я. А. Коменский
в) К.Д. Ушинский
г) **А.С. Макаренко**
- 11. Процесс формирования этики начался:**
а) **в период античности**
б) в период возрождения
в) в новое время
г) в период средневековья
- 12. Автор работ «Никомахова этика», «Большая этика»:**
а) Платон (428-328 до н.э.)
б) Сократ (469-399 до н.э.).
в) **Аристотель (384-322 до н.э.),**
г) Сенека (4 до н.э. – 65 н.э.)

13. Автор 16 правил искусства развивать нравственность:

- а) В.А. Сухомлинский
- б) **Я. А. Коменский**
- в) К.Д. Ушинский
- г) А.С. Макаренко

14. Внутренней установкой человека является:

- а) совесть
- б) мораль
- в) **нравственность**
- г) эгоизм

15. Нравственный идеал это:

- а) **образец для подражания**
- б) нормы нравственности
- в) образец морали и чести
- г) идеальный человек

16. Неотъемлемые черты авторитетного педагога?

- а) **доброжелательность и искренность**
- б) честность и справедливость
- в) требовательность и профессионализм
- г) любовь к детям и творчество

17. Педагогический авторитет учителя – это

- а) комплекс личных и профессиональных качеств, нравственных достоинств
- б) это духовная власть над сознанием учащихся
- в) **его моральный статус в коллективе учащихся и коллег,**
- г) **это своеобразная форма дисциплины, при помощи которой учитель регулирует поведение воспитуемых, влияет на их убеждения.**

18. Что не является категорией современной педагогической этики

- а) педагогическая справедливость
- б) профессиональный педагогический долг
- в) профессиональная честь и совесть
- г) достоинство
- д) педагогический авторитет
- е) самодисциплина
- ж) **самообразование**

19. Честь учителя-это:

- а) **общественная оценка его реальных профессиональных достоинств, проявляющихся в процессе выполнения им профессионального долга.**
- б) поведение и поступки учителя
- в) долг педагога к своей стране
- г) все выше перечисленное

20. Какой вид ложного авторитета проявляется чаще у начинающих учителей в силу отсутствия педагогического опыта.

- а) авторитет педантизма.
- б) авторитет резонёрства.

- в) авторитет мнимой доброты.
г) авторитет подавления.
21. Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:
а) Л. Персиваль;
б) **И. Г. Шульц;**
в) Э. Джекобсон.
22. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции - «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:
а) Л. Персиваль;
б) **И. Г. Шульц;**
в) Э. Джекобсон.
23. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:
а) Л. Персиваль;
б) **И. Г. Шульц;**
в) Э. Джекобсон.
24. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:
а) сознание;
б) **воля;**
в) психика.
25. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:
а) основания;
б) **мотивация;**
в) желания.
26. Процесс, направленный на реализацию цели, которая, в свою очередь, может быть определена как образ желаемого результата:
а) деятельность;
б) **действие;**
в) активность.
27. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:

- а) **дидактические;**
- б) академические;
- в) коммуникативные;
- г) волевые
- д) организационные

28. Эти способности позволяют эффективно планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их:

- а) гностические;
- б) **конструктивные;**
- в) организаторские;
- г) коммуникативные;
- д) творческо-исследовательские.

29. Этот стиль работы предполагает опору тренера на своих помощников, на распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам:

- а) авторитарный стиль;
- б) **демократический стиль;**
- в) либеральный стиль.

30. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) **аутотренинг.**

31. Наука о проявлениях здоровья, закономерностях и механизмах его формирования, сохранения и укрепления – это:

- а) **валеология**
- б) экология
- в) социология

32. Что является предметом изучения валеологии?

- а) самосохранение человека;
- б) **образ жизни человека;**
- в) человек;
- г) жизнь клетки;

33. Что является объектом изучения валеологии?

- а) все живое;
- б) **человек;**
- в) здоровый образ жизни;
- г) вредные привычки

34. Процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств человека, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни — это:

- а) **здоровье человека**
- б) нагрузки человека
- в) состояние человека

35. Мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру — это:
- а) соматическое здоровье
 - б) социальное здоровье**
 - в) физическое здоровье
 - г) психическое здоровье
36. Способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой, представляет собой
- а) психическое здоровье
 - б) профессиональное здоровье
 - в) физическое здоровье
 - г) социальное здоровье
37. Педагогическое мастерство заключается в умении перевести процесс самообразования в:
- а) ответственность
 - б) решительность
 - в) самообучение**
 - г) самообладание
38. Состояние, возникающее при действии чрезвычайных раздражителей и приводящее к напряжению адаптационных механизмов организма, — это:
- а) настроение
 - б) стресс**
 - в) удивление
 - г) аффект
39. Самосознание может быть творческим только тогда, если оно индуцирует:
- а) активность**
 - б) цикличность
 - в) развитие
40. В основе оценки состояния здоровья человека должен лежать принцип:
- а) системности**
 - б) непрерывности
 - в) целостности
41. Валеологическое мышление тренера предполагает:
- а) внесение в образовательный процесс качественно новых элементов
 - б) осознание ценности человеческой личности**
 - в) решение учебно-воспитательных задач в изменяющихся обстоятельствах
42. Комплекс медицинских, педагогических, профилактических мер, направленных на восстановление или компенсацию нарушенных функций организма и трудоспособности, — это:
- а) реабилитация**
 - б) рекреация
 - в) диспансеризация
 - г) ремиссия

43. Что такое гомеостаз?

- а) **постоянство внутренней среды организма;**
- б) приспособление организма к среде обитания;
- в) функциональная единица организма;
- г) обмен веществ в организме.

44. Переутомление тренера — это следствие ...

- а) физического напряжения
- б) **нервно-психического напряжения**
- в) повышение артериального давления
- г) повышение температуры тела

45. Самая эффективная защита от стресса

- а) **мышечная работа**
- б) умственное напряжение
- в) снижены иммунитета
- г) гиподинамия

Критерии оценивания тестовых заданий

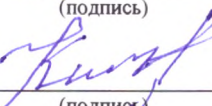
зачет	даны верные ответы более чем на 60% заданий
незачет	даны верные ответы менее чем на 60% заданий

5 СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Руководитель образовательной программы Даниленко А.В., ст. преподаватель филиала ЮФУ в г. Новошахтиснке
«29» декабря 2020 г.
2. Кириллова Татьяна Георгиевна, к.б.н., доцент
«29» декабря 2020г.



(подпись)



(подпись)