ООО «РЕГИОН»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Регион»

_____ Р.В. Латыпов

1 сентября 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Подготовка спортсмена к соревнованиям. Работа тренера на соревнованиях»

Документ: удостоверение о повышении квалификации

Объем программы: 50 ак.ч.

Уфа, 2025

Для кого предназначена программа: курс рассчитан как на тренеров, педагогов и методистов, работающих с детьми и взрослыми в сфере дополнительного спортивного образования.	
Цель курса	приобретение необходимых знаний, навыков и научно-практических представлений в сфере психологии спортивной травмы спортсменов.
Задачи курса:	– проанализировать этапы подготовки спортсмена к соревнованиям; – изучить основные аспекты психологической подготовки спортсмена к соревнованиям; – рассмотреть влияние спортивной деятельности на психическое состояние человека; – изучить особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям; – ознакомиться с правилами борьбы с тревогой и стрессом на этапе подготовки к соревнованиям; – рассмотреть специфику деятельности тренера в подготовке спортсмена к соревнованиям; – проанализировать профессионально значимые качества, индивидуальные стили и типы тренера; – рассмотреть критерии эффективности и успешности деятельности тренера.
Результат прохождения курса	Специалисты, прошедшие обучение, должны знать: – основные этапы подготовки спортсмена к соревнованиям; – методы психологической поддержки спортсмена перед соревнованиями; – ошибки в деятельности тренера, приводящие к снижению спортивного результата, травматизму и перенапряжению спортсменов; – критерии эффективности и успешности деятельности тренера.
Требования к образованию слушателей:	Среднее-специальное и (или) высшее педагогическое образование, опыт тренерской работы
Количество часов	**50**

Успех спортсмена во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Уровень знаний, навыков и умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и умение воспитать настойчивость в спортсмене являются основными чертами хорошего тренера.

Педагог-тренер должен быть требовательным и принципиальным в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике и тактике. Только тогда он будет пользоваться доверием своих учеников. Борьба за повышение своего спортивного мастерства должна сочетаться с повседневной трудовой или учебной деятельностью спортсменов, с активным участием их в общественной работе.

Тренер должен всегда поддерживать своих воспитанников особенно во время прохождения соревнований. Ведь именно во время соревнований спортсмен испытывает наибольшее волнение, так как он чувствует ответственность перед тренером и командой за своё выступление, а так же боится плохо показать себя перед зрителями.

Тренер должен не только учить своих воспитанников новым умениям, показывать наилучшую тактику, но также тренер должен воспитывать моральных дух спортсмена.

Тренер должен вкладывать все свои умения, все свои навыки, всю свою душу и любовь в своих воспитанников, тем самым не только обучая их чему-то новому, но и делая их лучше. Тренер должен всегда помнить, что в основе процесса формирования морально-волевых качеств спортсмена должны лежать принципы морали нашего общества. Несоблюдение этого принципа может привести к формированию у молодежи отрицательных черт характера: индивидуализма, эгоизма, себялюбия, зазнайства, пренебрежения к коллективу и т.п.

Профессиональный спорт четко делится на две составляющие: тренировочный процесс и соревновательная деятельность.

В результате возросшего уровня спортивных достижений, наблюдается тенденция к увеличению тренировочных нагрузок, требующая мобилизации скрытых потенциальных ресурсов организма спортсмена. В связи с этим современная методика тренировки, предусматривает не только строгое следование педагогическим принципам и закономерностям, но и научное содружество с представителями смежных наук, обеспечивает подготовку спортсмена к основным соревнованиям на пике спортивной формы.

В предсоревновательный и соревновательный период, по окончанию каждого тренировочного занятия и участия в соревнованиях, тренеры вместе со спортсменами проводят теоретический разбор тренировки, который дает возможность рассмотреть варианты предлагаемых заданий, и подбор наиболее эффективных упражнений для каждого занимающегося. Процесс подготовки строится таким образом, чтобы каждый спортсмен овладел различными вариантами поведенческих комплексов, сосредотачивая внимание на целевых установках и автоматическом выполнении отдельных элементов модели предстоящих соревнований, позволяющих с наименьшей затратой сил и энергии успешно на них выступать и вносить коррективы.

Помимо пика спортивной формы спортсмена, существует и период снижения спортивных результатов, который является внешним проявлением процессов, обеспечивающих сохранение постоянства внутренней среды организма в сложных условиях спортивной деятельности. Напряженная тренировка, выступления в соревнованиях, осложняют поддержание динамического равновесия функций, поэтому временная утрата спортивной формы не должна рассматриваться как дефект — это биологически целесообразная защитная реакция организма против перенапряжения, переход на новый, более высокий уровень работы организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

«Психология спортивной травмы»

Вид учебной работы	Вид занятия	Количество часов	Форма обучения
Модуль 1. Общие положения о подготовке спортсмена к соревнованиям	**Лекция**	**24**	Дистанционная
1.1. Этапы подготовки к соревнованиям	Лекция	8	Дистанционная
1.2. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	Лекция	8	Дистанционная
1.3. Права и обязанности спортсменов	Лекция	8	Дистанционная
Модуль 2. Работа тренера на соревнованиях	**Лекция**	**22**	Дистанционная
2.1. Специфика деятельности тренера	Лекция	4	Дистанционная
2.2. Индивидуальные стили деятельности тренеров	Лекция	2	Дистанционная
2.3. Типы тренеров	Лекция	2	Дистанционная
2.4. Ошибки в деятельности тренера, приводящие к снижению спортивного результата, травматизму и перенапряжению спортсменов		4	Дистанционная
2.5. Критерии эффективности и успешности деятельности тренера	Лекция	10	Дистанционная
3. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	**Презентация**	**2**	Дистанционная
Итоговое тестирование	**Тест**	**2**	**Дистанционная**
Всего часов		**50**	

ТЕМЫ КУРСА

МОДУЛЬ 1. Общие положения о подготовке спортсмена к соревнованиям: Этапы подготовки к соревнованиям. Базовый этап. Аэробная подготовка. Силовая подготовка. Интенсивный этап. Пиковый этап. Соревновательный этап. Восстановительный этап. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние человека. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка спортсмена. Правила борьбы с тревогой и стрессом на этапе подготовки к соревнованиям. Анализ конкурентов и тактика. Права и обязанности спортсменов.

МОДУЛЬ 2. Работа тренера на соревнованиях: Специфика деятельности тренера. Профессионально значимые качества тренера. Психологический потенциал тренера. Педагогические и творческие способности тренера. Характеристики педагогических и спортивных способностей тренеров, различающие успешных и неуспешных тренеров. Индивидуальные стили деятельности тренеров. Типы тренеров. Ошибки в деятельности

тренера, приводящие к снижению спортивного результата, травматизму и перенапряжению спортсменов. Критерии эффективности и успешности деятельности тренера. Взаимоотношения тренера и спортсмена.
МОДУЛЬ 3. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Список литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 352 с.
2. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности / С.К. Багадирова. – Майкоп, 2015. – 148 с. – Электрон. копия доступна на сайте РНПЦ. URL: http://medsport.by/sites/default/files/custom/osnovy_psihoregulyacii_v_sportivnoi_deyatelnosti.pd
3. Бабаян А.А. Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата (На примере тяжелой атлетики). Дис. канд. психол. наук. Москва. РГБ, 2022. 187 с.
4. Ильин Е.П. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена//Спортивная психология в трудах отечественных специалистов под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 253-260 с.
5. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 2013. 219 с.
6. Пуни А.Ц. О психологической разведке в подготовке к соревнованию, Спортивная психология в трудах отечественных специалистов под ред. И. П. Волкова. СПб.:Питер, 2002. 246-250