



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ Л.Н. НОСКОВОЙ»

625519, Тюменская область, Тюменский район, 45км а\д Богандинский-Червишево-Чаплык, стр.22
тел. (3452) 46-68-52 ИНН 7224050748 КПП 722401001 ОГРН 1137232041099

П Р И К А З

От 09 июня 2023 г.

№ 149-СП

г. Тюмень

О проведении мероприятия

В соответствии с календарным планом воспитательной работы на 2022-2023 учебный год ГАУ ДО ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой»;
п р и к а з ы в а ю:

1. Провести психолого-педагогический тренинг для спортсменов и совещание-семинар для тренеров по лыжным гонкам и биатлону. Сроки проведения: 22-23 июня 2023 года, место проведения: ГАУ ТО «Областной центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» (Тюменский район);
2. Утвердить программу проведения мероприятия (приложение 1);
3. Контроль за исполнением приказа возложить на начальника отдела методического обеспечения Овчинникову К.В.

Директор

Л.Н. Носкова

ЛИСТ ВИЗИРОВАНИЯ К ПРИКАЗУ
ГАУ ДО ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой»

Должность	Для замечаний	Подпись	Дата	Расшифровка подписи
Заместитель директора по спорту				Бобин Д.Г.
Начальник отдела кадрового и правового обеспечения				Черезов Е.В.
Начальник отдела методического обеспечения				Овчинникова К.В.
Специалист отдела методического обеспечения				Анварова А.С.
Специалист отдела методического обеспечения				Панова А.В.
Заведующая сектором по организации внеучебной работы				Кузьмичева Г.В.

Программа: Групповой тренинг по развитию специальных психологических навыков для спортсменов ГАУ ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой» 22-23 июня 2023 года

Часы	Содержание работы
22 июня	
17:00 - 17:15	Знакомство с группой (<i>спортсмены с перспективой спортивного роста</i>)
17:15 - 17:45	Мышление чемпиона, как основа спорта высоких достижений.
17:45 - 18:30	Формирование представлений о ресурсном личностном статусе, формирование устойчивого ресурсного состояния «Я - профессионал, Я - спортсмен», с повышением уровня самопонимания и рефлексии с осознанием своих актуальных потребностей, приобретения необходимых компетенций в распознавании личностных статусов и конструктивных способов целеполагания. Обучение способам снятия стрессового напряжения, эмоциональной разрядки, обучение приемам эмоционального сдерживания, обучение навыкам конструктивной коммуникации в межличностном взаимодействии с учетом актуального эмоционального состояния.
18:30 - 19:15	Обучение способам снятия стрессового напряжения, эмоциональной разрядки, обучение приемам эмоционального сдерживания, обучение навыкам конструктивной коммуникации в межличностном взаимодействии с учетом актуального эмоционального состояния.
19:15 - 20:15	Приобретение необходимых компетенций в распознавании личностных статусов. Формирование целей, расстановка личностных статусов (формирование целей, «прыжок в будущее»).
20:15 - 20:30	Завершение тренинга в большой группе. Упражнение на групповое сплочение («Вместе мы сила!») Заключительный «флешмоб»
23 июня	
17:00 - 17:15	Знакомство с группой (<i>спортсмены, участвующие в специальном просмотре (отборе) для обучения в спортивных классах ОСШОР</i>)

17:15 — 17:45	Мышление чемпиона, как основа спорта высоких достижений.
17:45 - 18:30	Понятие эффективного эмоционального возбуждения атлета. Тренинг по развитию способности распознавания эмоциональных состояний, обучение управлению стрессом в предстартовый, соревновательный и постсоревновательный периоды.
18:30 - 19:15	Дифференциация основных эмоциональных состояний у себя и у других людей. Развитие способности спортсменов к саморегуляции при стрессе.
19:15 - 20:15	Формирование ситуативного целеполагания (тренировочный процесс). Формирование краткосрочного целеполагания (соревновательный процесс). Формирование долгосрочного целеполагания (профессиональная карьера).
20:15 - 20:30	Завершение тренинга в большой группе. Упражнение на групповое сплочение («Вместе мы сила!») Заключительный «флешмоб»

Ведущая тренинга: Коротких Елена Юрьевна, психолог