Приложение 1

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Директор ОКУ «ЦСП по легкой  атлетике Челябинской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Калуцкий  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.  М.п. | УТВЕРЖДАЮ  И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»,  д.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г.Сериков    «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.    М.п. |

ПРОГРАММА СЕМИНАРА

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ»

Челябинск

2019

**Дата проведения семинара:** 21 ноября 2019 года.

**Место проведения семинара:**  Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» (г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д. 1, учебный корпус №1, аудитория 304).

**Цель семинара:** совершенствование профессиональных компетенций специалистов в сфере физической культуры и спорта, характеризующихся:

– знаниями особенностей применения техник предстартовой подготовки в спорте;

– умением диагностировать предстартовые состояния спортсмена;

– владением методами управления эмоциональными и психическими состояниями спортсмена.

**Задачи семинара:**

1. Ознакомить с основами теоретических аспектов психологической работы с предстартовыми состояниями.

2. Ознакомить с методиками диагностики эмоциональных и психических состояний в спорте.

3. Ознакомить с техниками регуляции предстартовых состояний.

Категория участников: работники Областного казенного учреждения «Центр спортивной подготовки по легкой атлетике Челябинской области».

**Программа семинара:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Действие | Спикер |
| 9.00 | Открытие семинара.  Приветственное слово | Ботнер Валентина Яковлевна,  директор МРЦПК и ППК ФГБОУ ВО «УралГУФК» |
| 9.15-10.50 | Классификация предстартовых состояний спортсменов.  Брифинг: вопросы слушателей, комментарии спикера | Романова Наталья Николаевна,  канд.пед.наук., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УралГУФК» |
| 11.00-12.30 | Неспецифические и  специфические предстартовые состояния.  Брифинг: вопросы слушателей, комментарии спикера | Романова Наталья Николаевна,  канд.пед.наук., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УралГУФК» |
| 12.30-13.00 | Перерыв на обед | |
| Время | Действие | Спикер |
| 13.00-14.30 | Диагностика предстартовых состояний спортсменов.  Брифинг: вопросы слушателей, комментарии спикера | Романова Наталья Николаевна,  канд.пед.наук., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УралГУФК» |
| 14.40-16.10 | Техники регуляции предстартовых состояний в спорте.  Брифинг: вопросы слушателей, комментарии спикера | Романова Наталья Николаевна,  канд.пед.наук., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УралГУФК» |
| 16.15 | Заключительное слово.  Вручение сертификатов участникам семинара | Ботнер Валентина Яковлевна,  директор МРЦПК и ППК ФГБОУ ВО «УралГУФК» |