

«У меня нет стремления кому-то что-то доказать, я доказываю себе, что могу стать еще лучше и еще сильнее с каждой тренировкой!»

*Дуэйн Джонсон*



# ПРОФЕССИЯ - СПОРТИВНЫЙ ТРЕНЕР

# Кто такой спортивный тренер?



## ТРЕНЕР

(англ. trainer - от train - воспитывать, обучать),

### преподаватель

физической культуры - специалист в определенном виде спорта — человек, профессионально занимающийся тренировкой спортсменов. В Российской Федерации учреждены почетные звания заслуженный тренер России.

# Основные задачи

## тренера

изучить и максимально использовать индивидуальные физические и психологические ресурсы спортсмена; грамотно распределить нагрузку, интенсивность и режим тренировок, чтобы спортсмен успевал восстановиться к решающему старту; подобрать самые эффективные средства и методы физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки для достижения лучших результатов; следить за состоянием здоровья спортсмена, поддерживать эмоционально и настраивать на победу.



# Особенности профессии

## тренер

Работа тренера связана с большими эмоциональными и физическими нагрузками. Именно поэтому чаще всего в нее идут бывшие спортсмены, которые на своем опыте знают, как справляться с перегрузками, и могут научить этому своих воспитанников. В обязанности тренера входит не только разработка программы для своего подопечного. Также он должен психологически подготавливать его к победе, внушать веру в себя и свои возможности. Тренер должен быть не только



**Вячеслав Александрович Фетисов** (20 апреля 1958) — советский и российский хоккеист, государственный деятель, заслуженный мастер спорта СССР (1978), заслуженный тренер России (2002)



**Владислав Александрович Третьяк** (родился в 1952 году) – советский хоккейный вратарь, тренер, политик, многократный чемпион мира и Олимпийских Игр. За сборную СССР и московский «ЦСКА» сыграл 25 сезонов.



**Татьяна Анатольевна Тарасова** (13 февраля 1947 года) — советский и российский тренер по фигурному катанию. Заслуженный тренер СССР (1975)

# Рабочее место

Тренер-преподаватель осуществляет свою трудовую деятельность в учреждениях образования для детей и юношества. В первую очередь это специализированные учреждения дополнительного образования детей в области физкультуры и спорта (ДЮСШ, СДЮШОР), образовательные учреждения среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта (училища олимпийского резерва), детско-юношеские спортивно-адаптивные школы.



# Специфика работы спортивным тренером



## Плюсы профессии:

- Видны результаты своего труда.

## Минусы профессии:

- Обычно у спортивных тренеров единственный выходной - это воскресенье. Если же приближается чемпионат, то выходных и праздников нет вообще.  
- Частые командировки, выезды на сборы.

# Личные качества

## спортивного тренера



- Желание добиться результатов, воспитать чемпиона;

- Здоровое честолюбие;

- Справедливость (особенно при работе с детьми);

- Терпение (тренировочный процесс требует долгих лет подготовки);

- Желание повышать квалификацию, самосовершенствоваться;

- Целеустремленность и самоконтроль.



# Профессиональные навыки спортивного тренера

- Спортивное мастерство;
- Планирование занятий, методик, комплекса упражнений;
- Знание методов и приемов обучения технике спортивного мастерства;
- Владение педагогическими и психологическими приемами, влияющими на эмоциональную сферу спортсмена;
- Умение распределить физическую нагрузку, правильно оценить ресурс физических возможностей спортсмена.



# Учебные заведения, где можно получить профессию тренера

Специальность «Физическая культура»: Бакалавриат, Очная

 Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса РГУФКСМиТ, «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Специальность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»: Бакалавриат, Очная

 Факультет физической культуры МГОУ, «Московский государственный областной университет»



Специальность «Спортивная тренировка»: Бакалавриат, Очная

Педагогический институт физической культуры и спорта МГПУ, «Московский городской педагогический университет»

**Всего вузов со специальностью «Физическая культура» в России 87, в**

**Москве 7**

# Зарплата тренера

Самые высокие зарплаты в России у тренеров сборных по футболу - 1,5 миллиона евро в год, тренер по хоккею зарплата около 500 тысяч евро в год, по мужскому и женскому баскетболу 75-100 тысяч евро в год. Одни из самых низких зарплат у тренеров сборных по мужскому и женскому гандболу (3-5 тысяч евро)

(в рублях в месяц)\* в зависимости от разряда ЕТС, тренерской категории и уровня спортивного учреждения, а также возможностей его учредителей и спонсоров:  
В Москве и Московской области: 12 000 – 60 000 (чаще 20 000)  
В крупных областных центрах: 10 000 – 40 000 (чаще 16 000)  
В глубинке России: 5000 – 10 000 (во многих регионах свободных вакансий почти не встречается, зато есть места в сельской местности).

## Топ- 5 самых высокооплачиваемых тренеров

Ежегодный доход

Рейтинг составлен Sports.ru совместно с деловым журналом «Финанс.»



7 млн евро  
Дик Адвокат  
Сборная России



4 млн евро  
Лучано Спалетти  
«Зенит»



2 млн евро  
Миодраг Божович  
«Динамо»



1,5 млн евро  
Руд Гуллит  
«Терек»



1,2 млн евро  
Леонид Слуцкий  
«ЦСКА»



**Станислав Черчесов.** Советский и российский футболист, вратарь, российский футбольный тренер. Игрок сборных СССР, СНГ и России. Заслуженный мастер спорта России.



**Леонид Слуцкий.** Российский футбольный тренер. В молодости непродолжительное время был футболистом, играл на позиции вратаря. С июня 2017 года - главный тренер клуба Чемпионшипа «Халл Сити».



**Камельзон Владимир Наумович.** Тренер сборных команд России, Член Правления Федерации тенниса России, Член Правления Федерации тенниса г.Москвы. Мастер спорта СССР, Заслуженный тренер Украины и России

Судья Всесоюзной категории. Директор ООО ДТСШ «Белокаменная». Академик Международной Академии. Подготовил более 30 мастеров спорта СССР, мастеров спорта международного класса и Заслуженных мастеров спорта СССР,



**Виктор Васильевич Тихонов** — советский хоккеист и хоккейный тренер. В качестве главного тренера трижды приводил сборную СССР и Объединённую команду к титулу олимпийского чемпиона (1984, 1988, 1992) и 8 раз — к титулу чемпиона мира, а московский ЦСКА — 12 раз к званию чемпиона СССР. Заслуженный тренер СССР (1978). Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации (1993).



Спасибо за  
внимание!

