



ГАУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО

Член Экспертного совета

Колесова А.М.

«18» января 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель НМС МАН РС(Я)

Яковлева А.В.

Протокол № 1

«18» января 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Специальная психологическая подготовка  
(программа с применением дистанционных технологий)

**Направление:**

Спорт (виды спорта: дзюдо, шашки)

**Авторы программы:** Находкин Василий Васильевич, к.п.н., доцент,  
заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии  
ПИ СВФУ им. М.К.Аммосова

**Целевая аудитория:** юные спортсмены

### Пояснительная записка

Цель освоения: формирование знаний, умений и владений в особенностях соблюдения психогигиены режима и правильного питания, сна и отдыха в базовой (начальной стадии) спортивной подготовки.

Программа состоит из освоения двух взаимосвязанных тем «Дисциплина соблюдения режима и правильного питания (контроль питания)» и «Дисциплина сна и отдыха (восстановление нервно-психической энергии)».

### Содержательная характеристика программы:

№	Тема	Количество часов			Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	Консультации	
1	<b>Тема 1. Подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях.</b> Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата. Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования	1	1		2
2	<b>Тема 2. Индивидуальный ритуал предсоревновательного поведения, регламент последовательности действий накануне и в начале соревнований.</b> Создание и сохранение ОБС. Восстановление психического состояния после соревнования	1	1		2
3	<b>Тема 3. Анализ и самоанализ стартов (соревновательной деятельности. Введение дневника спортсмена</b>	1	1		2
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>6</b>

### Методическое обеспечение программы

Наименование применяемых учебных технологий и методов реализации: *традиционное обучение, объяснительно-иллюстративный метод, индивидуальные презентации, проблемное обучение, постановка познавательных задач, активное обучение, методы формирования умений и навыков.*

### Оценка реализации программы и образовательные результаты программы

№	Вид контроля	Форма контроля	Сроки проведения
1	Текущий	Решение ситуации	По итогам каждой темы
2	Промежуточный	Ответы на вопросы (дискуссия)	По итогам каждой темы
3	Итоговый	Устное изложение практики применения	По итогам каждого занятия

### Журнал программы

#### «Психогигиена режима и правильного питания, сна и отдыха»

№	ФИО участника	Темы	Рейтинговые баллы		Итого	Рекомендации педагога
			1 нед	2 нед		
1						
2						

### Требования к условиям организации образовательного процесса

**Перечень оборудования:** Персональный компьютер (ноутбук) с доступом в Интернет и платформу ZOOM-конференция для онлайн обучения.

**Список учебно-методических материалов:**

1. Находкин В.В. Психология спорта и деятельность спортивного психолога: Учебное пособие для вузов. – Якутск: ИД СВФУ, 2011. – 343 с.
2. Находкин В.В. Наука побеждать!: Дневник спортсмена. – Якутск: ИД СВФУ, 2016. – 112 с.
3. Находкин В.В. Наука побеждать, или как воспитать победителя?: Методические рекомендации тренеру. – Якутск: ИД СВФУ, 2016. – 80 с.
4. Находкин В.В. Возрастная динамика развития психики и личности: Учебное пособие для вузов. – Якутск: ЯГУ, 2007. – 152 с.

**Перечень электронно-образовательных ресурсов (ЭОР):**

Система электронного и дистанционного обучения СВФУ: <https://yagu.s-vfu.ru/>