



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.А.

«18» января 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель НМС МАН РС(Я)

Яковлева А.В.

Протокол № 1

«18» января 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Мобилизация резервов

(программа с применением дистанционных технологий)

### Направление:

Спорт (виды спорта: бокс, легкая атлетика, дзюдо,  
стрельба из лука, плавание, пулевая стрельба,  
спортивная борьба, мас-рестлинг, я.н.п.)

**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 психологической подготовки в режиме «мобилизация-расслабление», сохранения оптимального мотивационно-энергетического потенциала.

Программа состоит из освоения двух взаимосвязанных тем «Самоконтроль оптимального психоэмоционального состояния» и «Мобилизация психологических резервов».

### Содержательная характеристика программы:

№	Тема	Количество часов			Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	Консультации	
1	<b>Тема 1. Самоконтроль оптимального психоэмоционального состояния.</b> Управление эмоциями и поведением. Сохранение нервно-психической свежести. Работа в режиме «мобилизация-расслабление». Музыкаотерапия. Релаксация. Расслабление и отдых. Позитивное восприятие себя	2	2	2	6
2	<b>Тема 2. Мобилизация психологических резервов.</b> Подготовка «домашних заготовок». Этапы планирования, мысленная настройка на тренировку. Заполнение дневника спортсмена. Контроль ЧСС. Преодоление тренировочных и соревновательных стресс-фактор.	2	2	2	6
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</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/>