



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

СОГЛАСОВАНО

Член Экспертного совета

 Бугаев А.Н./

«14» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель НМС МАН РС(Я)

 Яковлева А.В./

Протокол № 12

2025 г.



Дополнительная оперативная программа

Психологическая настройка к старту
(программа с применением дистанционных технологий)

Направление:

Спорт (виды спорта: стрельба из лука, пулевая стрельба, шахматы, шашки, легкая атлетика)

Авторы программы: Нестерова Анна Петровна, психолог.
Никитина Сахагаана Константиновна, психолог.

Целевая аудитория: юные спортсмены

Пояснительная записка

Цель освоения: формирование знаний, умений и владений в особенностях предсоревновательной и соревновательной психологической подготовки.

Программа состоит из освоения двух взаимосвязанных тем «Предсоревновательная психологическая подготовка спортсмена» и «Соревновательная психологическая подготовка спортсмена».

Содержательная характеристика программы:

№	Тема	Количество часов		Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Тема 1. Предсоревновательная психологическая подготовка. Идеомоторная тренировка, Соревновательное программирование и построение стратегии. Психорегулирующая и психомышечная тренировка (ПРТ, ПМТ), Восстановление нервно-психической свежести (НПС). Аутотренинги	1	1	2
2	Тема 2. Соревновательная психологическая подготовка. Этапы психологической настройки к старту «Самоприказы», «Самоубеждения», «Самовнушения». Мобилизующие упражнения. Регуляция соревновательного психоэмоционального состояния	1	1	2
Итого:		2	2	4

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
«Психологическая настройка к старту»**

№	ФИО участника	Темы	Рейтинговые баллы		Итог	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/>



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

СОГЛАСОВАНО

Член Экспертного совета

 Бугаев А. Н./

«14» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Председатель ИМС МАН РС(Я)
Яковлева А. В./
Протокол № 12
«14» января 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Специальная психологическая подготовка
(программа с применением дистанционных технологий)

Направление:

Спорт (виды спорта: стрельба из лука, нулевая стрельба, шахматы, шашки, легкая атлетика)

Авторы программы: Нестерова Анна Петровна, психолог.
Никитина Сахайаана Константиновна, психолог.

Целевая аудитория: юные спортсмены

Пояснительная записка

Цель освоения: формирование знаний, умений и владений в особенностях специальной психологической подготовки в соревнованиях.

Программа состоит из освоения двух взаимосвязанных тем «Подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях» и «Индивидуальный ритуал предсоревновательного поведения, регламент последовательности действий накануне и в начале соревнований».

Содержательная характеристика программы:

№	Тема	Количество часов			Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	Консультации	
1	Тема 1. Подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях. 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	Тема 2. Индивидуальный ритуал предсоревновательного поведения, регламент последовательности действий накануне и в начале соревнований. Создание и сохранение ОБС. Восстановление психического состояния после соревнования. Выполнение установок тренера	1	1		2
	Итого	2	2		4

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

«Специальная психологическая подготовка»

№	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/>



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

СОГЛАСОВАНО

Член Экспертного совета

 /Бугаев А.Н./

«14» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель ИМС МАН РС(Я)

 Яковлева А.В./

Протокол № 12

«16» января 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Мобилизация резервов
(программа с применением дистанционных технологий)

Направление:

Спорт (виды спорта: стрельба из лука, пулевая стрельба, шахматы, шашки, легкая атлетика)

Авторы программы: Нестерова Анна Петровна, психолог,
Никитина Сахайаана Константиновна, психолог.

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	
1	Тема 1. Самоконтроль оптимального психоэмоционального состояния. Управление эмоциями и поведением. Сохранение нервно-психической свежести. Работа в режиме «мобилизация-расслабление». Музыкаотерапия. Релаксация. Расслабление и отдых. Позитивное восприятие себя	1	1	2
2	Тема 2. Мобилизация психологических резервов. Подготовка «домашних заготовок». Этапы планирования, мысленная настройка на тренировку. Заполнение дневника спортсмена. Контроль ЧСС. Преодоление тренировочных и соревновательных стресс-фактор.	1	1	2
Итого:		2	2	4

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
«Мобилизация резервов»**

№	ФИО участника	Темы	Рейтинговые баллы		Итог	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/>



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

СОГЛАСОВАНО

Член Экспертного совета

 Бугасев А.Н.

«14» числа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель НМС МАН РС (Я)

 Яковлева А.В.

Протокол № 12



2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Психогигиена режима и правильного питания, сна и отдыха
(программа с применением дистанционных технологий)

Направление:

Спорт (виды спорта: стрельба из лука, пулевая стрельба, шахматы, шашки, легкая атлетика)

Авторы программы: Нестерова Алина Петровна, психолог.

Никитина Сахайаана Константиновна, психолог.

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	Тема 1. Дисциплина соблюдения режима и правильного питания (контроль питания). Актуальные вопросы грамотного питания спортсмена. Соотношение и совместимость пищи. Значение качественного питания и его приготовления для достижения высоких спортивных результатов. Дневник питания спортсмена	1	1		2
2	Тема 2. Дисциплина сна и отдыха (восстановление нервно-психической энергии). Совершенствование способов сохранения и восстановления НПС. Самоорганизация в сохранении и восстановлении НПС	1	1		2
	Итого	2	2		4

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/>



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

СОГЛАСОВАНО

Член Экспертного совета

 А. Н. Бугаев

«14» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель ИМС МАН РС(Я)

 Яковлев А. В.

Протокол № 12

«14» сентября 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Готовность к продолжительному тренировочному процессу
(программа с применением дистанционных технологий)

Направление:

Спорт (виды спорта: стрельба из лука, пулевая стрельба, шахматы, шашки, легкая атлетика)

Авторы программы: Нестерова Анна Петровна, психолог.
Никитина Сахайаана Константиновна, психолог.

Целевая аудитория: юные спортсмены

Пояснительная записка

Цель освоения: формирование знаний, умений и владений в особенностях психологической готовности к продолжительному тренировочному процессу. Осознания построения многолетней спортивной карьеры и достижения высоких спортивных результатов.

Программа состоит из освоения двух взаимосвязанных тем «Целеполагания в спорте» и «Подготовка к преодолению ЭССХ».

Содержательная характеристика программы:

№	Тема	Количество часов			Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	Консультации	
1	Тема 1. Целеполагание в спорте. Почему нужно ставить далекие и высокие цели? Мотивация и готовность к продолжительному тренировочному и соревновательному процессу. Пути обеспечения и поддержания подготовленности	1	1		2
2	Тема 2. Подготовка к преодолению ЭССХ. Самообладание в ЭС. Оценивать ситуацию и принимать рациональные решения. Волевая подготовка спортсмена	1	3		4
	Итого	2	4		6

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/>