



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)

Яковлева 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/>