



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/>