



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  
«14» апреля 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	<b>Тема 1. Предсоревновательная психологическая подготовка.</b> Идеомоторная тренировка, Соревновательное программирование и построение стратегии. Психорегулирующая и психомышечная тренировка (ПРТ, ПМТ), Восстановление нервно-психической свежести (НПС). Аутотренинги	1	1	2
2	<b>Тема 2. Соревновательная психологическая подготовка.</b> Этапы психологической настройки к старту «Самоприказы», «Самоубеждения», «Самовнушения». Мобилизующие упражнения. Регуляция соревновательного психоэмоционального состояния	1	1	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</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  
«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/>