



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

СОГЛАСОВАНО

Член Экспертного совета
[Signature] Бугасев А.Н.

«14» числа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель НМС МАН РС (Я)
[Signature] 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/>