

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ
«Межшкольный стадион»
Протокол № 1
От 14.01.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

А.С. Красовская

Приказ №08-о

От 14.01.2026



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дартс. Психологическая подготовка»
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:

Черкасова Е.А.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

1. Основные характеристики программы.	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
2. Содержание программы	6
2.1 Содержание учебного плана	7
3. Воспитательная работа	10
4. Гражданско-патриотическое воспитание	10
5. Планируемые результаты	12
6. Календарный учебный график на 2025-2026 уч. год	12
7. Условия реализации программы	13
8. Формы аттестации/контроля и оценочные мероприятия	15
9. Список литературы	16
10. Методические материалы. Приложение 1. Диагностика на выявление эмоционального состояния спортсмена	17
Приложение 2. Упражнения на релаксацию	18
Приложение 3. Пример формул аутогенной тренировки, направленной, на расслабление и снятие мышечной напряженности	19
Приложение 4. Пример формул для мобилизации на соревнованиях	21
Приложение 5. Приблизительные формулы идеомоторной тренировки	22
11. Оценочные материалы. Приложение 6 Опрос. Наивная психорегуляция	23
Приложение 7. Опрос. Идеомоторная тренировка.	23
Приложение 8. Опрос. Аутогенная тренировка.	23

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дартс (с элементами СФП)» составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-Р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020;
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Иные локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической

готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели. Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Особенно важна психологическая подготовка детей, занимающихся дартс на этапе 4-5 года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дартс», когда у обучающихся увеличивается объем соревновательных нагрузок. Длительные по времени стрессовые нагрузки практически не встречаются в других видах спорта. Психологическое состояние дартсмена меняется многократно в течение одного дня соревнований. Удержать себя в «оптимальном боевом состоянии» в такой длительный период очень сложная психологическая задача.

В связи с этим, при подготовке молодых спортсменов вопрос психологической подготовки становится особо **актуальным**.

Отличительная особенность настоящей программы состоит в том, программа разработана на основе методических разработок по психологической подготовке других видов спорта и литературе по психологической подготовке.

Адресат программы.

По данной программе могут заниматься дети с 10 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью. Программа является дополнительной к общеразвивающей программе «Дартс».

Участие в соревнованиях, где от молодого спортсмена требуется полная отдача, где присутствуют конкуренция, травмы и боль, риск - все это создает ситуации, в которых детям - спортсменам необходимо регулировать свое психическое состояние. Известно, что интенсивно развивающийся детский организм испытывает огромный прессинг психоэмоциональной и физической нагрузок, который способен выдержать не каждый ребенок. Если нагрузки велики, а ребенок-спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность спортивной деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, к потере уверенности в себе и депрессии.

Большая проблема - выдерживать двойную нагрузку: учеба в школе и тренировки в спорте. К тому же, подростковый период (возраст от 10 до 15-16 лет) - это самый длительный и сложный из всех кризисов развития, который сопровождается у подростка целой гаммой специфических (часто внутренне конфликтных) переживаний: свойственная подросткам неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность и пр.

Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой; сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, иногда даже ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности,

плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости («ранимости»), грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

Таким образом, в настоящее время проблема комплексного психологического обеспечения детского и юношеского спорта становится все более актуальной.

Комплексная психологическая подготовка основана на максимальном использовании индивидуальных особенностей детей-спортсменов, причем не только достоинств, но и недостатков. Где в качестве субъективных факторов спортивной деятельности выделяются те индивидуальные особенности юного спортсмена, которые непосредственно определяют ее эффективность и проявляются как в эффективности спортивной деятельности (индивидуальный уровень развития физических и психических качеств, по существу, есть проявление специальных способностей), так и в процессе принятия тактических решений.

Психологическая подготовка юных спортсменов – это особое воспитание, и, как всякое иное воспитание, оно эффективно и важно, когда спортсмен юн, всего хочет, ищет себя, свой стиль, когда он с благодарностью принимает новые варианты поведения и спешит проверить их на практике.

Это тот период в его спортивной карьере, когда он естественно, в силу возрастных закономерностей готов к изменениям и личностному росту.

Режим занятия:

Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6. Занятия проводятся 3 раза в неделю (по 3 часа, 1 час, 1 час, 1 час).

Объем общеразвивающей программы: 216 часа.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения, 6 часов в неделю, 216 часа в год. Обучающийся может остаться на повторное обучение на любом этапе подготовки по причинам пропуска занятий по состоянию здоровья, либо иным объективным причинам, помешавшим полностью освоить программу.

Уровень общеразвивающей программы: «Стартовый».

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 1 года в одной образовательной организации. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Допускается объединение групп соседнего года обучения.

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, тренировка, соревнования.

Перечень форм итогов общеразвивающей программы:

Опрос, результаты соревнований, тестирование психологического состояния обучающегося, беседа, наблюдение.

1.2 Цель и задачи программы

Целью данной программы является:

- воспитание гармоничной, разносторонне развитой, социально активной личности средствами укрепления психологической устойчивости, благодаря тренированности нервной системы и полученными знаниями о психологии человека в целом.
- психологическая подготовка молодых спортсменов к соревнованиям.
- развитие у подростков умения сопротивляться большим психологическим нагрузкам, противостоять стрессам на соревнованиях.

Программный материал ориентирован на решение следующих задач:

Обучающие:

- изучить влияние психологических факторов на спортивный результат.
- изучить методы регуляции психического состояния, используемые в других видах спорта, максимально приближенных по уровню психического напряжения к дартсу (пулевая стрельба, стрельба из лука, гольф, бильярд).
- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.
- подобрать для каждого обучающегося, свой оптимальный вариант регуляции психического состояния.
- научиться снимать психическую напряженность на соревнованиях;
- повышение спортивной результативности;
- вывести спортсмена на уровень психологической стабильности.

Развивающие:

- повысить способность управлять чувством беспокойства (снятие фобий, тревожности, повышение мотивации);
- выработать навыки повышения устойчивости к стрессу, снижение утомляемости.

Воспитательные:

- выработать и впоследствии уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;
- раскрыть индивидуальные творческие ресурсы;
- улучшить отношения внутри группы;
- воспитание волевых качеств личности обучающихся.

2. Содержание программы**План учебного процесса.**

Год обучения	Возраст обучающихся для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Длительность занятий (час)
1	10-17	15	6	3/1/1/1

Учебный план

№ п/п	Модули	Количество часов теория/практика	Формы аттестации
1	Влияние психологических факторов на спортивный результат	6/0	собеседование
2	Методы регуляции психического состояния спортсмена.	12/0	собеседование
3	Проблемы, влияющие на психологическое состояние спортсмена	13/0	опрос в свободной форме
4	Техники релаксаций	10/14	наблюдение, опрос

5	Наивная психорегуляция	5/10	наблюдение, опрос
6	Идеомоторная тренировка	5/13	наблюдение, опрос
7	Аутогенная тренировка	5/13	наблюдение, опрос
8	Психомышечная тренировка	5/13	наблюдение
9	Психорегулирующая тренировка	5/10	наблюдение
10	Ведение дневника психоэмоциональных состояний на соревнованиях	1/8	наблюдение
11	Диагностика состояния спортсмена	0/30	тесты, собеседование, наблюдение.
12	Использование психотехник на соревнованиях	0/34	наблюдение, собеседование, итоги выступления
13	Промежуточная и итоговая аттестация	0/4	тесты, опросы, оценка динамики результатов на соревнованиях и турнирах
Итого:		67/149	
Всего по программе:		216 часов	

2.1 Содержание учебного плана

1. Влияние психологических факторов на спортивный результат.

Разбор и анализ психологических факторов, влияющих на спортивный результат:

- возбуждение;
- апатия;
- тревога, связанная с негативным опытом участия на соревнованиях;
- реакции организма на стрессовую ситуацию.

2. Методы регуляции психического состояния.

- содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, Классификация методов регуляции психического состояния: по цели, по содержанию, по сфере воздействия, по времени применения, по характеру применения;

- успокаивающий массаж, практика использования этого вида массажа;
- мобилизующие средства психологической подготовки;
- возбуждающий массаж, практика использования этого вида массажа;
- приемы произвольной саморегуляции;
- релаксирующие средства психологической подготовки.

3. Проблемы, влияющие на психологическое состояние спортсмена.

- проблемы, влияющих на психологическое состояние спортсмена:
- проблемы, связанные с техническими факторами;
- проблемы, связанные с психологическим и субъективным восприятием;
- факторы, связанные со здоровьем или изменённым физическим состоянием.
- пути нейтрализации негативных факторов, влияющих на психологическое состояние спортсмена.

4. Техники релаксаций.

- Теория: - понятие «релаксация»;
- приемы релаксации через дыхание;
 - приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц;
 - способы релаксации через зрительные образы.

Практика: - практические занятия на расслабление отдельных групп мышц.

5. Наивная психорегуляция.

Теория: использование методов наивной психорегуляции: - талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;

- влияние музыкального сопровождения и функциональной музыки на психологическое состояние человека;

- использование контроля состояния голоса для диагностики и стабилизации психологического состояния спортсмена на соревнованиях.

Практика: применение методов наивной психорегуляции в стрессовых состояниях.

- дыхательные упражнения;

- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений;

- практическое использование методов «Наивной психорегуляции» на соревнованиях.

6. Идеомоторная тренировка

Теория:

- понятие «Идеомоторная тренировка»;

- структура идеомоторной тренировки;

- средства идеомоторной тренировки: самоанализ, самоконтроль;

- принципы идеомоторной тренировки: последовательности, доступности, индивидуализации;

- законы, которым подчиняется «Представление», как психический процесс;

- понятие «имитация»;

- три основных функции представлений.

Практика: применение идеомоторной тренировки на практике.

7. Аутогенная тренировка

Теория:

- понятие «Аутогенная тренировка», использование аутогенной тренировки в других видах спорта.

Практика:

- разработка форм аутогенной тренировки для каждого ученика;

- практическое применение аутогенной тренировки.

8. Психомышечная тренировка

Теория:

- понятие «Психомышечная тренировка», использование психомышечной тренировки в других видах спорта.

Практика:

- практическое применение психомышечной тренировки.

7. Психорегулирующая тренировка

Теория:

- понятие «Психорегулирующая тренировка», использование психорегулирующей тренировки в других видах спорта.

Практика:

- практическое применение психорегулирующей тренировки.

9. Ведение дневника психоэмоциональных состояний на соревнованиях

Теория:

- необходимость ведения дневника, его структура;

- основные особенности содержания дневника психоэмоциональных состояний;

Практика:

- практика ведения дневника.

10. Диагностика состояния спортсмена до и во время соревнований.

- проведение различных тестов на изучения личности спортсмена и диагностика его состояния до и во время соревнований;

- самооценка психических состояний.

11. Использование психотехник на соревнованиях.

- Подбор наиболее подходящих психотехник для каждого отдельного ученика и использование их во время соревнований (практическая работа).

3. Воспитательная работа

Работа по воспитанию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Развитие навыков самоуправления на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Развитие волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость. Воспитание настойчивости, решительности, упорства и смелости в достижении цели посредством проведения спаррингов с более сильными и опытными спортсменами, а также выполнения упражнений с психологической нагрузкой.

Обеспечение условий для формирования уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям; сохранение нервно-психической устойчивости; профилактика нервно-психических перенапряжений; снятие соревновательного напряжения благодаря восстановительным мероприятиям.

Воспитание комплекса необходимых качеств дартсмена: дисциплинированности, трудолюбия, смелости, настойчивости и выдержки, благодаря приемам, используемым в предыдущих годах обучения. Воспитание инициативности путем доверия обучающимся самостоятельно оформлять дартс-зал, организовывать и проводить турниры у младших ребят, готовить проведение праздников в группах. Воспитание доброжелательности и сострадания к окружающим путем использования юных дартсменов в качестве судей на соревнованиях среди инвалидов и пожилых людей.

4. Гражданско-патриотическое воспитание

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Основной целью патриотического воспитания является формирование социальных и личностных качеств человека и наиболее полной их реализации на благо общества, для воспитания гражданина, патриота своей Родины.

Цель блока патриотического воспитания в ДООП физкультурно-спортивной направленности «Дартс (с элементами СФП)» - формирование гражданина-патриота Родины, обладающего чувствами ответственности, долга, верности традициям, стремления к сохранению и преумножению исторических и культурных ценностей.

Задачи:

обучающие

формировать представление о воинском труде и его значении в жизни государства;
формировать знания в области военной истории России, Уставов Вооруженных Сил, строевой и других видов военной подготовки;
ознакомить с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, явивших примеры гражданского служения, исполнения патриотического долга.

развивающие

развить двигательные навыки, координацию движений;
развить дисциплинированность, ответственность, стремление к лидерству;
развить чувство товарищества и взаимовыручки;
развить чувство патриотизма и любовь к Родине.

воспитывающие

воспитывать активную жизненную позицию;
воспитывать качества защитника своего Отечества;
воспитывать мужество, долг, честь, патриотизм;
воспитывать нравственное отношение к окружающему миру.

Патриотическое воспитание включает широкий круг задач, и для их успешного решения используется целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, объяснение, пояснение, поощрение.

Также используются следующие методы: наблюдение, проигрывание ситуаций, рассматривание художественных картин, фотографий, рассказы и беседы педагога, моделирование различных ситуаций, интегрированные занятия, викторины, групповая дискуссия, просмотр видеороликов, виртуальные экскурсии, теоретические занятия, практические занятия.

Содержание

Изучение истории и культуры страны. Изучение истории, литературы, искусства и национальных символов позволяет школьникам обрести глубокое понимание исторического и культурного наследия своей родины.

Участие в мероприятиях, посвящённых памятным датам и событиям. Например, встречи с ветеранами-участниками войн и военнослужащих, тематические концерты, выставки и фестивали.

Участие в волонтерских проектах. Бескорыстная помощь другим прививает школьникам чувство ответственности и заботы, являющиеся важными составляющими патриотизма.

В блоке патриотического воспитания в ДООП важно вовлекать родителей.

Методы вовлечения: Разработка и оформление буклетов, стендов, консультаций для родителей, например, «Роль семейных традиций в жизни ребёнка», «Нравственно-патриотическое воспитание ребенка в семье».

Родительские собрания традиционной и нетрадиционной формы: «Что такое доброта?», «Роль родного дома и семьи в формировании личности».

Проектная деятельность - родители вместе с детьми подключаются к выполнению определённой части общего задания, собирают информацию, фотографии и оформляют плакаты. Затем представляют свои работы на общем мероприятии.

Совместные детско-родительские встречи - способствуют уточнению и дополнению нравственно-патриотических качеств детей.

Организация маршрутов выходного дня («Семейный поход») - включает места, посвящённые памятным и героическим событиям города, знаменитым людям.

5. Планируемые результаты

В связи с созданием данной программы психологической подготовки ожидаются следующие результаты:

Метапредметные:

- знать влияние психологических факторов на спортивный результат.
- знать методы регуляции психического состояния, используемые в других видах спорта, максимально приближенных по уровню психического напряжения к дартсу (пулевая стрельба, стрельба из лука, гольф, бильярд).
- знать универсальные приемы, обеспечивающие психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способы саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способы мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.
- иметь каждому обучающемуся свой оптимальный вариант регуляции психического состояния.
- уметь снимать психическую напряженность на соревнованиях;
- вывести спортсмена на уровень психологической стабильности.

Личностные:

- уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;
- повышение спортивной результативности;
- решение личностных проблем.

Предметные:

- уметь управлять чувством беспокойства (снятие фобий, тревожности, повышение мотивации);
- учениками будут освоены различные техники регуляции психологического состояния, которые могут быть использованы в любых в стрессовых ситуациях.

6. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Всего учебных часов	Режим занятий
2025/ 2026	01.09.2025	31.05.2026	36	36	216	216	3 занятия по 3/1 час в неделю

МБУ ДО ДЮОЦ «Межшкольный стадион» организует работу с обучающимися в течение четырех месяцев.

Начало учебного года: 1 сентября 2025 года, окончание 31 мая 2026 года.

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность занятий по дополнительной общеразвивающей программе не может превышать 3 академических часа. В день проводится не более одного занятия. Академический час равен 40 минутам.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (10 мин) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть так же использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, режимом работы школы и нормативными документами.

Режим работы учреждения с 8.00 до 20.00.

Учреждение работает с одним выходным днем (воскресенье).

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо: 1. Помещение (спортзал) площадью не менее 60 кв. метров. Гимнастические коврики 15 шт. 3. Распечатанные тесты на изучения личности спортсмена и диагностик его состояния до и во время соревнований.

Подборка расслабляющей музыки.

Кадровое обеспечение: Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель». Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Влияние психологических факторов на спортивный результат	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Метод самоанализа.	рассказ, опрос обучающихся, в свободной форме, о их ощущениях и тревогах, связанных с соревнованиям и
2.	Методы регуляции психического состояния.	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы	Лекции
3.	Проблемы, влияющие на психологическое состояние спортсмена	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы	Лекция. Разбор проблем и факторов, влияющих на психологическое состояние конкретно по отношению к каждому обучающемуся.
4.	Техники релаксаций	Литература по теме. Гимнастические коврики для практических занятий. Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры, создание ситуации занимательности.	Беседа. Практическая работа по изучению техник релаксации.

		положениях. Сборник музыки для релаксации. Приложение 2.		
5.	Наивная психорегуляция	Литература по теме. Сборник музыки для релаксации. Опрос в приложении 6.	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры, создание ситуации занимательности,	Беседа. Подбор ритуалов, совершаемых перед соревнованиям и. Ведение дневника.
6.	Идеомоторная тренировка	Литература по теме Приложение 5, 7.	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры.	Беседа, практические занятия, имитация.
7.	Аутогенная тренировка	Литература по теме. Коврики для практических занятий. Формулы аутогенной тренировки. Приложение 3,4,8	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры.	Беседа, практические занятия, подбор формул для индивидуальных занятий.
8.	Психомышечная тренировка	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры.	Беседа., практические занятия
9.	Психорегулирующая тренировка	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и	Беседа, практические занятия

			умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры.	
10.	Ведение дневника психоэмоциональных состояний на соревнованиях	Дневник, тетрадь.	Форма обучения: беседы, объяснение. Метод самоанализа.	Контроль за ведением дневника состояний.
11.	Диагностика состояния спортсмена до и во время соревнований	Диагностические тесты и опросники. Приложение 1.	Диагностическая беседа, психолого-педагогическая характеристика ребенка. личностные опросники, тестирование, опросы, анкетирование, экспертные оценки.	Контроль и фиксация состояния спортсмена
12	Использование психотехник на соревнованиях	Весь программный материал	Формы обучения: соревнования. Метод самоанализа.	Наблюдение, результаты выступления на соревнованиях.

8. Формы аттестации/контроля и оценочные мероприятия

Для оценки знаний, умений и навыков психологической подготовленности обучающихся проводятся тесты, опросы, наблюдения и оценка динамики результатов на соревнованиях и турнирах.

Целью проведения итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы.

Задачами итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, обучающихся на этапах освоения программы;

- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;

- определение этапа подготовленности обучающегося.

Формами итоговой аттестации являются:

- зачет и опросы по пройденному теоретическому материалу;

- результаты участия в соревнованиях;

- диагностические тесты.

Итоги отражаются в протоколах аттестации, проводится статистическая обработка данных.

В конце прохождения каждой темы проводится текущая аттестация в форме опроса и тестов.

Материально-техническое оснащение для проведения аттестации:

- диагностические тесты;

- опросники.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. 3-е изд. М., 1985
2. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. - Т.: Медицина, 1985.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М. «Физкультура и спорт» 1983г.
4. Божович Л.И. Избранные психологические труды. М. 1998г.
5. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов - СПб: Питер,2000, (Серия «Учебник нового века»)
6. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия В.С. Мухина, А.А. Хвостов 2001г.
7. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М. «Физкультура и спорт» 1990 г.
8. Горбунов Г. Д. Практическая психология, и ее основные направления в современном спорте. – Л.: Нева, 1977.
9. Горбунов Г.Д. Педагогика спорта М. «Физкультура и спорт» 1986 г.
10. Государственный образовательный стандарт (национально-региональный компонент) образования в период детства, основного общего и среднего (полного) образования Свердловской области.
11. Дьяченко М.И., Кондыбович Л.А. Краткий психологический словарь Мн: «Хэлтон», 1998г.
12. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт. – М.: Просвещение, 1975.
13. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена. Пути и средства достижения. М. «Советский спорт» 2009 г.
14. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии: учеб. пособие, 2001г.,
15. Общая психология: учебник для вузов. Маклаков А.Г.- СПб: Питер 2005г.
16. Практикум по возрастной психологии/ под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко – СПб: Речь, 2001г.,
17. Психология и современный спорт: М., «Физкультура и спорт», 1973
18. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: М.: 1996.с.202).
19. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат//М.: Физкультура и спорт, 1983
20. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Под ред. Волкова И. П. – СПб.: Питер, 2002. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. Т. 2. М: Педагогика, 1986.
21. Хендерсон Л. Релаксация. Учитесь расслабляться. Санкт-Петербург «Норинт» 2002
22. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М., 1985.

Методические материалы

Диагностика на выявление эмоционального состояния спортсмена

1. «Опросник Айзенка по определению темперамента» - на выявление типа личности.
2. Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования «опросник Казанцевой Г. Н.» - для раскрытия внутреннего потенциала спортсмена.
3. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса - Дарки) на выявление видов реакций: физической, косвенной, раздражение, обида и т.д.
4. «Самооценка психических состояний», направлена на изучение агрессии, ригидности, фрустрации и т.д.
5. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.
6. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) Автор: А. Реан
7. Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)

Упражнения на релаксацию

Упражнения на расслабление (релаксацию), связанные с дыханием

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Упражнение 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

Упражнения на релаксацию, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение 1

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости).

Упражнение "Поцелуй ладонями".

Выберите себе партнера, с которым нравится работать. Сядьте друг против друга и плотно коснитесь ладонями. Закройте глаза и представьте себе, что ваши руки - это каналы, по которым течет позитивная энергия. Она согревает вас обоих и бодрит. А теперь еще переплетите пальцы и мягко сожмите руку партнера в своей руке в знак солидарности. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Вы должны почувствовать, как позитивная энергия, которая генерируется в процессе вашего взаимодействия, изгоняет из тела все тревоги и опасения.

Упражнения на релаксацию, связанные с использованием образов. Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Пример формул аутогенной тренировки, направленной на расслабление, снятие мышечной напряженности

- я чувствую покой;
- отвлекаюсь от всякой суеты;
- я освобождаюсь от внутреннего напряжения;
- я расслабляюсь;
- мне все безразлично;
- для меня все маловажно;
- все другое вне меня;
- чувствую покой;
- расслабляюсь;
- все окружающее - далеко и безразлично. Углубляюсь во внутреннюю тишину;
- все мысли мои направлены на покой. Я совершенно спокоен;
- никто не может мне помешать. Покой и равновесие наполняют меня;
- я не делаю ничего, совсем ничего – пусть все успокоится;
- я предаюсь покою, расслаблению;
- покой окружает меня, как мягкое просторное пальто. Покой отгораживает меня. Я совсем один. (одна) со своим внутренним покоем;
- расслабляю мышцы правой руки;
- правая рука тяжелая;
- ярко чувствую тяжесть правой руки;
- правая рука все тяжелее;
- она тяжелая как свинец;
- тяжесть правой руки большая;
- тяжесть правой руки огромная;
- не могу ее поднять;
- расслабляю мышцы левой руки (повторяется то же.);
- расслабляю мышцы правой ноги;
- правая нога тяжелая;
- ярко чувствую тяжесть правой ноги;
- правая нога все тяжелее;
- ярко чувствую тяжесть правой ноги;
- нога тяжелая как чугун;
- тяжесть правой ноги большая;
- тяжесть правой ноги огромная;
- не могу ее двинуть;
- расслабляю мышцы левой ноги (повторяется то же.);
- расслабляю мышцы живота;
- мышцы живота мягкие;
- расслабляю мышцы грудной клетки;
- дышу свободно;
- расслабляю мышцы лица;
- ярко чувствую расслабленность мышц лица;
- лоб гладкий совсем ровный;
- нижняя губа отвисает;
- веки наливаются свинцом;
- все тело полностью расслаблено;
- все тело тяжелое как мешок с песком;
- волна тепла течет по правой руке. Доходит до пальцев кисти;
- тепло обнимает правую руку. Выходит на кожу;

- ярко чувствую приятное тепло всей правой руки;
- волна тепла течет по левой руке;
- тепло обнимает левую руку;
- выходит в кожу;
- ярко чувствую приятное тепло всей левой руки;
- волна тепла течет по правой ноге;
- доходит до стопы. Тепло наполняет всю правую ногу. Выходит в кожу;
- ярко чувствую приятное тепло во всей правой ноге;
- волна тепла течет по левой ноге;
- чувствую тепло, волну тепла, текущую через солнечное сплетение;
- волна тепла из солнечного сплетения распространяется по животу;
- живот наполнен теплом. Тепло проникает из живота в грудную полость;
- чувствую тепло во всем теле. Все мое тело наполнено приятным теплом. Внутреннее тепло чувствую во всем теле;
- ярко чувствую приятное тепло во всем теле. Тело такое теплое, как в очень теплой ванне
- мне хорошо. Чувствую себя легко и свободно. Я совсем спокоен;
- сердце бьется ровно и спокойно. Дышу произвольно. Лоб приятно прохладен;
- чувствую приятную прохладу на лбу. Мне хорошо.

Окончание

- чувство тяжести исчезают полностью. Чувствую, как тело наполняется свежестью;
 - чувствую бодрость. Дышу глубоко. Потягиваюсь. Открываю глаза.
- Через 3-4 дня занятий формулы сокращаются. После 2-3 тренировочных занятий начинается самостоятельная работа.

Пример формул для мобилизации перед соревнованиями.

- возникает чувство озноба;
- состояние, как после прохладного душа;
- из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности;
- в мышцах начинается легкая дрожь;
- озноб усиливается;
- холодеют голова и затылок;
- по телу побежали мурашки;
- кожа становится гусиной;
- холодеют ладони и стопы;
- дыхание глубокое учащенное;
- сердце бьется сильно, энергично, учащенно;
- озноб еще сильнее;
- все мышцы легкие, упругие, сильные;
- я все бодрее и бодрее;
- открываю глаза;
- смотрю напряженно предельно сосредоточен;
- я приятно возбужден;
- я полон энергии;
- я как сжатая пружина;
- я полностью мобилизован;
- я готов действовать.

Приблизительные формулы идеомоторной тренировки

1. Выхожу на рубеж. Встаю под оптимальным для меня углом к плоскости мишени.
 2. Вытягиваюсь к доске. Переношу центр тяжести моего тела на опорную ногу.
Чувствую, что опорная ступня загружена равномерно от пятки до носка.
 3. Дротик в пальцах ложится в привычное для него положение. Подушечками пальцев очень хорошо чувствую дротик.
 4. Поднимаю руку в стартовую изготровку. Прицеливаюсь, ощущаю, что шея и плечи достаточно расслаблены.
 5. Внимание сосредоточенно на точке прицеливания.
 6. На счет раз, два-три или раз-два выполняю бросок на полувдохе-выдохе. Дротик выскальзывает из пальцев и посылается кистью.
 7. Рука провожает дротик и после броска останавливается на одну секунду. Я сохраняю мышечную напряженность.
- Формулы повторять 3-5 раз. Возможно, записать и прослушивать в записи.

Оценочные материалы

Опрос. Наивная психорегуляция

Какие виды «наивной психорегуляции» вы знаете?

Расскажите о использовании приемов «логики».

Расскажите о использовании приемов «самоприказов».

Расскажите о использовании приемов «образы для подражания».

Что такое метод «отвлечение».

Для чего нужно научиться управлять мышечным тонусом?

Для чего нужно контролировать состояние голоса на соревнованиях?

Важность контроля за дыханием, на соревнованиях.

Приложение 7.

Опрос. Идеомоторная тренировка

Что такое идеомоторная тренировка?

Для чего нужны имитационные упражнения?

Расскажите какие формулы идеомоторной тренировки вы используете применительно к дартс.

Задачи и средства идеомоторной тренировки.

Приложение 8.

Опрос. Аутогенная тренировка

Что такое аутогенная тренировка? Основа аутогенной тренировки.

Пример формул аутогенной тренировки направленные на расслабление, снятие мышечной напряженности. Придумайте свои формулы.

Напишите для себя формулы для мобилизации перед соревнованиями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026