

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Железнодорожного района
города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Протокол от «17» января 2025 г.
№ 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.

Приказ от «17» января 2025 г. № 14

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
совета
Протокол от «17» января 2025 г.
№3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Тактико-психологическая подготовка спортсменов»

Подвид программы: модифицированная

Уровень программы: стартовый

Целевая группа (возраст): от 8 до 15 лет

Срок реализации: 1 год, 72 часа

Форма реализации программы: очная

Условия реализации программы: социальный
сертификат

Разработчик: старший методист

Вещева Юлия Олеговна

г. Ростов-на-Дону
2025

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2. Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися.	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Методическое обеспечение	15
2.4. Формы контроля и аттестации	25
2.5. Диагностический инструментарий	25
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	25
Список литературы	32
ПРИЛОЖЕНИЯ	35
Приложение 1	35
Приложение 2	40
Приложение 3	47
Приложение 4	57
Приложение 5	58
Приложение 6	60
Приложение 7	62

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28 февраля 2025 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.03.2025г., далее - ФЗ №273).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее - Концепция).
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав обучающегося в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого обучающегося», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
13. Приказ Управления образования от 23.08.2023 № УОПР-643 «О проведении независимой оценки качества дополнительных

общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону».

14. Приказ Министерств общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 г. № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

15. Методические рекомендации по оформлению структурных элементов дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные на заседании методического совета ГАУ ДПО РО «Институт развития образования», протокол от 29.03.2024 г. № 3.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования детей и подростков в области физкультуры и спорта, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимся общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности экономики и обороны страны.

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который дифференцирует содержание дополнительного образования, востребованность программ, вовлекающих обучающихся спортивную и оздоровительную деятельность, заключается в удовлетворении индивидуальных потребностей обучающихся и подростков в занятиях физической культурой и спортом, укреплении здоровья, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, выявлении, развитии и поддержке талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

В современном обществе, в соответствии с социальным заказом на передний план выдвигаются проблемы физического воспитания личности, укрепления здоровья детей и подростков, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, выявления и отбора наиболее мотивированных и одарённых обучающихся, приобретения навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом, содействия профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры, программа «Тактико-психологическая подготовка спортсменов» направлена на решение данных проблем.

Анализ родительского спроса на дополнительные образовательные услуги в данном виде деятельности обусловлен желанием видеть своих детей здоровыми, сильными и физически развитыми. Большинство родителей понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо активное участие детей и подростков в спортивном движении. По данным опроса ВЦИОМ за 2024 год, родительский запрос на дополнительное

спортивное развитие детей почти в два раза превышает реальный уровень вовлечённости. О посещении детьми и подростками спортивных занятий заявили 45% родителей, а хотели бы, чтобы их дети посещали такие занятия, — 82%, таким образом программа является востребованной и актуальной.

Отличительные особенности программы, новизна.

Программа является модифицированной, в ходе разработки проанализирована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология чемпионов», автор-составитель педагог дополнительного образования Тихонина Валерия Сергеевна, г. Ярославль, 2020 г. и дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Программа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям», автор тренер-преподаватель Астрелин А.А., с.Кинель-Черкассы, Самарской области, 2017 г.

Одним из характерных свойств, отличающих программу от других аналогичных программ, является практико-ориентированный личностно-ориентированный характер подачи образовательного материала. В процессе обучения обучающиеся узнают свои особенности, изучают свои сильные и слабые стороны, которые могут повлиять на спортивные результаты.

Преимущество данной программы выражено в том, что познание происходит через творчество, игру, труд, проектную деятельность, проблемно-ситуативные задания, тренинги, анкетирование, решение практических задач и др. Полученные в ходе обучения знания пригодятся обучающимся не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Новизна программы проявляется в нескольких аспектах, это интеграция психологии и тактики: новые подходы объединяют психологические аспекты (мотивация, эмоциональная устойчивость, концентрация) с тактическими (умение принимать решения в изменяющихся игровых ситуациях), что позволяет создать целостную систему подготовки.

Таким образом, новизна программы тактико-психологической подготовки юных спортсменов заключается в разработке комплексного подхода, который учитывает современные научные достижения и индивидуальные особенности, позволяя обучающимся достигать высоких результатов.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающихся позитивного отношения к самому себе и к своему здоровью, что помогает формировать адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю. Программа включает в себя специально подобранные физические и игровые упражнения, упражнения для релаксации, тренинги, в процессе обучения дети и подростки осваивают подвижные игры, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма. В ходе реализации программы происходит воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов. Программа способствует привитию таких качеств личности, как дисциплинированность, доброжелательное

отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, стремление к победе в спортивных соревнованиях.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 8 до 15 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год, объем программы 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Уровень сложности содержания программы: стартовый.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: теоретические, практические (беседы, игровые занятия, комбинированные занятия, дискуссии, мини-проект, тренинги, решение учебных ситуативных задач, игры).

Перечень форм подведения итогов образовательного процесса: педагогический мониторинг, анкетирование.

Особенности организации образовательного процесса.

При разработке программы учитывались следующие психолого-педагогические особенности обучающихся:

возраст 8–10 лет: интенсивно развивается самосознание. Возрастает потребность в признании, осознании своих прав и обязанностей. Развиваются способности к самокритике и самодисциплине. Обучающийся начинает объективно сравнивать свои действия с действиями других, в его личности появляется волевой компонент. Увеличивается произвольность поведения: обучающийся способен понять и принять «надо», идущее против его «хочу». Примерно с 8–10 лет дружба между сверстниками постепенно освобождается от влияния родителей. Обучающиеся оценивают друг друга уже по собственным критериям. В этом возрасте повышена эмоциональность, слабо развита настойчивость, при проявлении трудностей активность обучающихся падает. Для них характерна внушаемость и необдуманное подражание. Занятия по тактико-психологической подготовке могут использовать техники релаксации и управления стрессом, что помогает обучающимся лучше справляться с напряжением и тревогой, возникающими в процессе тренировок и соревнований. Тактические игры и задания требуют от обучающихся оценки ситуации, принятия решений и быстрого реагирования, что способствует развитию их когнитивных навыков и улучшению способности к анализу и прогнозированию. Участие в занятиях развивает лидерские качества и инициативу, помогая обучающимся стать более уверенными в своих способностях и готовыми брать на себя ответственность в группе. Таким образом, тактико-психологическая подготовка юных спортсменов в рамках дополнительной образовательной программы влияет на комплексное развитие обучающихся в возрасте 8-11 лет, способствуя их физическому, психологическому и социальному благополучию. Это создает основу для гармоничного развития личности и подготовки к будущим достижениям в спорте и жизни.

В возрасте 11-15 лет активно развиваются мотивация, эмоциональная сфера, чувство ответственности. Мотивы к физической активности ещё не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остаётся ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми. В этот период возникает необходимость развития у обучающегося чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, своей семьи. Для подростков с доминированием спортивно-деловых мотивов характерно стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы. Для тех, у кого доминируют лично-престижные мотивы, свойственно стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений.

У обучающихся этого возраста высокими темпами улучшаются показатели физического развития: отдельные координационные, силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Программа помогает обучающимся развить уверенность в своих силах, что важно для формирования положительной самооценки. Это особенно актуально в возрасте 11-15 лет, когда складывается идентичность. Занятия учат подростков управлять эмоциями и справляться со стрессовыми ситуациями, что способствует повышению их устойчивости как в спорте, так и в учебе. Все эти особенности используются для реализации адекватных педагогических подходов при подаче учебного материала по программе.

Программа не предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, так как опирается на подвижные игры, где требуется быстрая реакция, принятие решений в условиях спортивного стресса, что может быть затруднительно для некоторых обучающихся с ОВЗ.

Для обучающихся по программе необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья установленного образца.

1.2. Цель и задачи

Цель: создание условий для формирования всестороннего развития личности обучающегося через гармоничное сочетание физической, интеллектуальной и эмоциональной подготовки.

Задачи:

развивающие:

- совершенствование психических процессов, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства, компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности;
- приобщение к новому социальному опыту с использованием материалов по популяризации спорта и здорового образа жизни.

воспитательные:

- развитие моральных качеств: чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;
- формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом;
- воспитание основ спортивного характера, формирование устойчивых спортивных мотивов и интереса к выполняемой и предстоящей нагрузке, качеству выполнения тренировочных заданий, нервно-психическим переживаниям, спортивному режиму, занятиям по психорегуляции и самовоспитанию;
- формирование спортивного трудолюбия, способности преодолевать специфические трудности.

обучающие:

- формирование представлений об информационных основах особенностей спортивной деятельности;
- обучение приемам и методам восстановления психической работоспособности после высоких нагрузок;
- формирование представления и здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы**1.3.1. Учебный план**

Таблица 1

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входная диагностика. Анкетирование
2.	Особенности индивидуально-типологических свойств в спортивной деятельности	2	2	4	Педагогическое наблюдение
3.	Особенности познавательных процессов в спорте	2	6	8	Педагогическое наблюдение
4.	Особенности личностных свойств в спортивной деятельности	4	12	16	Педагогическое наблюдение
5.	Психические состояния в спорте	2	2	4	Промежуточная диагностика Тестирование
6.	Психология деятельности спортсмена	2	6	8	Педагогическое наблюдение
7.	Психологические особенности спортивных коллективов	4	10	14	Педагогическое наблюдение
8.	Психология спортивной карьеры	2	2	4	Педагогическое наблюдение

9.	Тренинговые занятия.		8	8	Анализ выполнения практических заданий
10	Проект «Спортивный путь моего любимого спортсмена»		2	2	Педагогическое наблюдение
11.	Итоговое занятие. Защита проекта.		2	2	Защита проекта. Педагогический мониторинг.
	Итого	19	53	72	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. «Вводное занятие», 2 ч.

Теория, 1 ч. Инструктаж технике безопасности. Знакомство с программой. Правила пожарной безопасности. Важность психологии в спортивной деятельности. Входная диагностика. Анкетирование.

Практика, 2. Знакомство. Проведение метаплана «Психологические проблемы спортсменов».

Тема 2. Особенности индивидуально-типологических свойств в спортивной деятельности, 4 ч.

Теория, 2 ч. Свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность. Особенности проявления свойств НС в спортивной деятельности. Понятие «темперамент». Свойства темперамента: эмоциональная возбудимость, активность, импульсивность, ригидность, экстраверсия, интроверсия, личностная тревожность. Типы темпераментов и их проявление в спортивной деятельности. Взаимосвязь типа темперамента и черт характера.

Практика, 2 ч. Диагностика собственного темперамента. Заполнение таблицы «Темперамент и качества личности. Работа с карточками. Преподаватель предлагает обучающим определить тип темперамента по карточке, объяснить выбор. Упражнение «Выявить свой тип темперамента». Для этого можно использовать тест, в котором нужно ответить на несколько вопросов. Упражнение «Определи темперамент». Обучающимся предлагается определить темперамент исторических личностей по фотографиям (ответы заранее не даются). Проблемная ситуация «Кадровое агентство».

Тема 3. Особенности познавательных процессов в спорте, 8 ч.

Теория 2 ч. Восприятие. Уровни восприятия во время занятий физической культурой и спортом, ощущения, восприятие пространства и времени. Как в процессе разучивания упражнений обучающиеся ориентируются на комплекс собственных ощущений. Представления в управлении движением. Как

обучение технике ведения мяча, бегу, прыжкам в длину начинается с создания у обучающихся представления об изучаемом действии. Память. Особое значение в физическом воспитании имеет память на движения. За счёт различных модальностей восприятия и возникновения определённых образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями.

Практика 6 ч. Для развития познавательных процессов используются подвижные игры и эстафеты, которые помогают отрабатывать двигательное действие, координацию движений, внимание и память. Разбор ситуационных задач по теме. Упражнение «Групповая картина».

Тема 4. Особенности личностных свойств в спортивной деятельности, 16 ч.

Теория 4 ч. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Мотивация. Роль мотивации в спортивной деятельности. Мотивы выбора и занятий спортом. Классификации мотивов спортивной деятельности. Управление мотивацией. Постановка спортивных целей. Понятия «цель», «целеустремленность». Целеполагание в спортивной деятельности. Построение спортивной карьеры. Достижение поставленных целей. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Понятие «воля». Компоненты силы воли. Волевая регуляция. Структура волевых качеств в спорте. Особенности и проявление силы воли в спортивной деятельности. Развитие основных волевых качеств. Основные волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, выдержка, самообладание, инициативность, самостоятельность. Методы развития волевых качеств. Самоотношение. Самооценка. Их проявление и роль в спортивной деятельности. Влияние самооценки на уверенность в себе и в своих силах в спорте. Работа над своей самооценкой. Понятия «стресс». Виды стресса в спорте. Стрессоустойчивость. Роль и проявление стресса в спортивной деятельности. Влияние стресса на соревновательную деятельность. Умения противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам. Техники быстрого снятия стресса. Тревожность и ее влияние на эффективность в спортивной деятельности. Понятия «тревога», «тревожность». Особенности проявления тревоги и тревожности в спортивной деятельности. Преодоление тревожности в спорте. Как перебороть боязнь к тренировкам после травмы. Понятия «агрессия», «агрессивность». Роль и проявление в спорте. Работа над агрессивностью спортсмена.

Практика 12 ч. Упражнения на постановку спортивных целей. Упражнение «Лестница достижений». Проективный рисунок «Я через 10 лет». Решение ситуативных задач. Выделение ведущих, дополняющих и объединяющих волевых качеств. Составление памятки «Как выработать у себя силу воли». Упражнения на развитие волевых качеств у спортсменов. Шкала «Самооценка спортивных способностей», методика «Самооценка» Оценка своих черт характера, личностных качеств. Анализ содержания спортивной деятельности (конкретного вида спорта) и определение качеств личности, необходимых в данной профессиональной деятельности. Упражнение «Ярмарка достоинств».

Создание памятки «Основные правила борьбы со стрессом». Анкетирование «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Обсуждение и обучение способам преодоления тревожности перед стартом. Дискуссия плюсы и минусы агрессии в спорте.

Тема 5. Психические состояния в спорте, 4 ч.

Теория 2 ч. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Понятие «эмоции». Роль эмоций в спортивной деятельности. Способы их контроля. Укрощение эмоций. Притча «Чемпион». Психические состояния в тренировочном и соревновательном процессах. Предстартовые эмоциональные состояния. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние утомления. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности. Оптимальное рабочее состояние. Дневник самоконтроля состояний.

Практика 2 ч. Описание и анализ эмоций. Изучение способов контроля над эмоциями. Методика изучения эмоциональной напряженности. Методика «Градусник» Ю.Я. Киселёва для экспресс-оценки эмоционального состояния спортсмена. Упражнение «Изобрази эмоцию». Просмотр и анализ видеосюжетов по теме. Методика САН. Выполнение дыхательных упражнений. Снятие неблагоприятных эмоциональных состояний перед стартом и успокоение при излишнем нервном возбуждении. Как и зачем вести дневник самоконтроля состояний. Промежуточная диагностика. Тестирование.

Тема 6. Психология деятельности спортсмена, 8 ч.

Теория, 2 ч. Особенности и этапы спортивной деятельности. Общая характеристика спортивной деятельности. Деятельность спортсменов. Особенности современного спорта. Этапы спортивной деятельности. Цели и задачи каждого этапа. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Специфика тренировочного процесса. Принципы тренировочного процесса: активности, эмоциональности тренировочных занятий, систематичности, прогрессирования и оптимальной трудности заданий, подкрепления, индивидуализации обучения и тренировки, моделирования соревновательной деятельности. Психологические основы эффективности соревновательного процесса. Психологическая характеристика предстартового этапа. Организация досуга накануне соревнований. Готовность к соревнованиям. Сосредоточение юного спортсмена на старте. Состояние уверенности в себе и своих возможностях. Выбор момента начала деятельности. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности. Важность оценки и анализа результатов в спортивной деятельности. Оценка успешности результатов. Способы и методы оценки. Прогнозирование результатов. Оценка противника.

Практика, 6 ч. Обсуждение профессионального и любительского спорта. Разбор ситуационных задач по теме. Оценка деятельности известных спортсменов. Дискуссия «Кем стать, если не спортсменом?». Обсуждение

опыта юных спортсменов. Составление памятки правил эффективности тренировочного процесса. Оценка спортсменами условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти). Обсуждение опыта юных спортсменов. Составление памятки правил эффективности соревновательного процесса. Обсуждение вопросов, как быть психологически готовым к старту. Обсуждение опыта юных спортсменов. Разбор видеофрагментов по теме.

Тема 7 ч. Психологические особенности спортивных коллективов, 14 ч.

Теория, 4 ч. Спортивная команда: характеристика и стадии развития. Структуры спортивной команды. Признаки спортивной команды. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена. Социально-психологический климат в команде. Этапы развития команды. Стадии развития команды. Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах. Характеристика общения в спорте. Особенности общения до и во время соревнований. Функции общения. Конструктивные и неконструктивные способы коммуникации. Установление взаимопонимания между участниками общения. Психология конфликтов в спортивных коллективах. Конфликтные ситуации и конфликты в спортивной деятельности. Фазы развития конфликта. Типы поведения в конфликтах. Причины и условия возникновения конфликта в спорте. Исходы конфликтных ситуаций. Управление конфликтами. Профилактика конфликтов. Роли в спортивных командах и их функции. Вспомогательные и основные игровые роли. Конструктивные и разрушительные командные роли. Задачи и содержание деятельности ролей. Необходимый и достаточный набор неформальных ролей в спортивной команде. Лидерство в спортивных коллективах. Определение лидерства и его признаки. Стили лидерства. Виды лидеров. Механизмы выдвижения лидеров. Лидерские качества. Конкуренция между лидерами. Соотношение между формальным и неформальным лидерством. Конкуренция и сплоченность в команде. Психологический климат в команде. Сплоченность команды и ее измерение. Сплоченность и эффективность деятельности. Факторы, влияющие на сплоченность. Психологическая совместимость. Соперничество (конкуренция) и сплоченность. Взаимодействие спортсменов с тренером. Роль общения тренера со спортсменами. Стили общения тренеров. Факторы, обуславливающие эффективность взаимодействия тренера и спортсмена. Проблема взаимоотношений тренер-спортсмен.

Практика 10 ч. Обсуждение опыта спортсменов. Разбор известных команд. Методика незаконченных предложений отношений к занятиям спортом. Проективная методика «Моя команда». Социометрия. Упражнение «Групповая картина». Просмотр и анализ видеофрагментов по теме. Тест «Как вы действуете в условиях конфликта?» Дискуссия по теме лучшая стратегия разрешения конфликтов в спорте. Обсуждение ролей в спортивной команде. Оценка своей роли в команде. Построение ролевой карты группы. Дискуссия «Проблемы лидерства». Обсуждение какими качествами должен обладать лидер в спортивном коллективе. Просмотр и анализ видеофрагментов по теме.

Диагностика лидерства в команде. Дискуссия «Возможна ли дружба в спорте». «Самооценка отношений с тренером».

Тема 8. Психология спортивной карьеры, 4 ч.

Теория, 2 ч. Особенности карьеры спортсмена. Этапы и периодизация спортивной карьеры. Виды спортивной карьеры. Удовлетворенность спортивной карьерой. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры. Понятие «кризис». Кризисная модель спортивной карьеры. Способы и приемы преодоления кризисов. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры.

Практика, 2 ч. Разбор спортивной карьеры известных спортсменов. Творческое задание «Моя спортивная карьера». Разбор ситуационных задач. Составление памятки «Способы и приемы преодоления кризисов в спорте».

Тема 9. Тренинговые занятия, 8 ч.

Практика, 8 ч. Тренинг «На старт». Идеомоторная тренировка «Готовность к старту». Упражнение «Что было бы, если...», «Один за всех...», «Настрой на победу». Тренинг «Внимание». Обсуждение опыта юных спортсменов. Упражнения «Пальцы», «Вообрази мяч», игра «Ералаш». Упражнение «Фокусировка» на расширение и сужение кругов внимания, «Карусель». Тренинг «Марш». Упражнения «Мой вклад», «Механизм», «Дыхание», «Я во время соревнований». Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде. Диагностика «Какой я в общении». Метод групповой оценки качеств, которые облегчают человеку общение с окружающими. Упражнение «докажи, что ты этого хочешь», «Угадай его...». Обучение и освоение основных методов психорегуляции в спорте: идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона.

Тема 10. Групповая работа по проекту «Спортивный путь моего любимого спортсмена», 2 ч.

Практика, 2 ч. Групповая работа по проекту «Спортивный путь моего любимого спортсмена». Описание темы работы, актуальности, целей и задач. Биография выбранного спортсмена. Изучение жизненного пути и спортивной карьеры, достижений на Олимпийских играх и влияния на спорт. Влияние спортсмена на молодое поколение. Исследование того, как достижения известных спортсменов вдохновляют молодёжь и формируют их ценности. Социальные медиа и их роль в популяризации спортсмена. Изучение влияния социальных медиа на имидж и популярность известных спортсменов. Интервью с фанатами. Сбор и анализ мнений фанатов о том, что влияет на выбор любимого спортсмена. Спортивные достижения и их влияние на общество. Обзор того, как достижения спортсменов влияют на общественное мнение и культуру.

Тема 11. Итоговое занятие, 2 ч.

Практика, 2 ч. Защита проекта «Карьера моего любимого спортсмена». Педагогический мониторинг.

1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися.

Личностные:

- формирование устойчивых спортивных мотивов к выполняемой и предстоящей нагрузке, тренировочным заданиям, нервно-психическим переживаниям, спортивному режиму, занятиям по психорегуляции и самовоспитанию;
- развитие моральных качеств, воспитание чувства коллективизма и дисциплинированности: формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы);
- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к старшим, честности, скромности, добросовестности и др.); воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

Метапредметные:

- освоение умения видеть собственные сильные стороны в процессе адаптации к новым профессиональным и жизненным ситуациям;
- овладение навыками владения начальными приемами психорегуляции;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта, усвоение навыков здорового образа жизни;
- освоения навыка самостоятельности в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организации сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, навыков учебно-исследовательской и социальной деятельности;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Предметные:

- знание особенностей психологических особенностей спортивной деятельности;
- освоение элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Тренинговые занятия проводятся с привлечением педагога-психолога, соответствующего профессиональному стандарту «Педагог-психолог», утвержденному приказом Минтруда России от 24.07.2015г. №514н, квалификационной характеристики по должности в соответствии с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» утвержденного приказом Минздравсоцразвития от 26.08.2010г. №761н. Это значительно повышает эффективность обучения и развития обучающихся. Взаимодействие педагога-психолога с педагогом, работающими в программе создает гармоничное образовательное пространство для обучающихся.

Участие педагога-психолога при проведении групповых занятий, направлено на решение личных и межличностных проблем участников программы, что в свою очередь способствует более комфортной учебной атмосфере.

Материально-техническое обеспечение

Помещение. Для реализации программы предоставляются помещения (спортивный зал, кабинет оборудованный необходимой мебелью), соответствующие требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.

Перечень оборудования: проектор, экран, ноутбук, мячи, обручи, скакалки.

Перечень материалов: фломастеры, ватман, ручки, клей. Для обучающихся необходима спортивная форма и обувь.

2.3. Методическое обеспечение

Принципы работы

Принцип взаимодействия: позитивных и результативных взаимоотношений обучающихся, педагога.

Принцип целостности, структурированности, упорядоченности, непрерывности образовательного процесса.

Принцип активности, открытости и доступности информационной образовательной среды для участников образовательного процесса.

Принцип личностно-ориентированного подхода к каждому обучающемуся.

Принцип объективности.

Принцип сознательности, самореализации, саморазвития обучающихся.

Принцип взаимосвязи обучения и воспитания.

Педагогические методики, применяемые в ходе реализации программы.

1. Методики формирования спортивной мотивации

Методика постановки целей. Инструкция по определению реалистичных и достижимых целей с разбивкой на краткосрочные и долгосрочные этапы. Может включать в себя составление таблиц целей, оценку прогресса и пересмотр целей каждые 3 месяца.

Методика самооценки. Пошаговая инструкция по ведению дневника тренировок, где фиксируются достижения и трудности. Ежедневные или еженедельные сессии рефлексии позволяют спортсменам осознать свои сильные стороны и зоны для роста.

Методика поощрений и наказаний. Система материального и морального вознаграждения за успешные результаты (медали, грамоты, похвала) и санкции за нарушение дисциплины (увеличение нагрузки, временные отстранения от соревнований).

2. Методики развития тактического мышления

Методика ситуационного моделирования. Алгоритм проведения игровых симуляций, включающий выбор ситуаций, распределение ролей, проведение обсуждения после завершения игры и анализ ошибок.

Методика пошагового анализа. Подробное руководство по разбору тактических схем соперника, с применением видеоматериалов, анализа статистики и обсуждения с педагогом-тренером.

Методика анализа видеоматериалов. Последовательность просмотра и анализа видеозаписей соревнований, тренировок с выделением ключевых моментов, ошибок и возможностей для улучшений.

3. Методики психологической подготовки

Методика релаксации и медитации. Подробная инструкция по выполнению дыхательных упражнений, медитаций и техник визуализации. Рекомендуется проводить ежедневно по 10 минут перед сном или перед важными соревнованиями.

Методика психорегуляции. Комплекс аутотренингов, включающий позитивные утверждения, дыхательные практики и упражнения на самоконтроль.

Методика идеомоторной тренировки. Пошаговый план ментального воспроизведения движений и тактических комбинаций, проводимых на регулярной основе (например, трижды в неделю по 15 минут).

4. Методики коммуникации и командообразования

Методика совместных тренировок. План проведения совместных занятий, включая разминку, основную часть и заключительную фазу, с акцентом на коммуникацию и поддержку внутри коллектива.

Методика дискуссий и обсуждений. Руководство по проведению регулярных встреч групп, команд, где обучающиеся делятся мнениями, решают конфликты и разрабатывают совместные стратегии.

Методика наставничества. Программа передачи опыта от старших обучающихся младшим, включая индивидуальные встречи, совместные тренировки.

5. Методики развивающих игр и упражнений

Методика игрового обучения. Описание набора интерактивных игр и заданий, направленных на развитие скорости реакции, ловкости и тактического мышления, с рекомендациями по продолжительности и частоте проведения. Алгоритм организации командных эстафет, включающий распределение ролей, правила и критерии оценки победителей.

6. Методики педагогического наблюдения и оценки

Методика тестирования. Подробное руководство по проведению тестов, предполагаемых программой.

Методика мониторинга прогресса. Описание системы ведения записей и графиков, отслеживающих динамику роста спортивного мастерства обучающегося, с регулярным анализом данных и коррекцией программ.

7. Методики воспитания дисциплины и ответственности

Методика строгого расписания. Подробный график занятий, отдыха и питания, распределенный по часам и дням недели, с системой контроля выполнения.

Методика ответственности за результат. Инструкции по установлению связи между усилиями и результатами, с проведением бесед и обсуждений после каждого соревнования.

8. Методики поддержки родителей и тренеров

Методика родительских собраний. Алгоритм проведения встреч с родителями, включающий повестку дня, обсуждение успехов и трудностей.

9. Методики мотивации на высокие результаты

Методика ролевых моделей. Алгоритм выбора и презентации успешных спортсменов как примеров для подражания, с организацией проектной деятельности.

Методика наград и признания. Подробное руководство по системе материального и нематериального вознаграждения за победы и личный вклад в команду, с критериями отбора и процедурой вручения наград.

Педагогические подходы, используемые для реализации программы.

1. Деятельностный подход

Основная идея: обучающиеся активно вовлечены в учебный процесс, приобретают знания и навыки через непосредственное участие в деятельности.

Реализация: Использование игровых методов, практических упражнений, тренингов, где обучающиеся самостоятельно принимают решения и учатся применять полученные знания на практике.

2. Личностно-ориентированный подход

Основная идея: учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его способностей, потребностей и интересов.

Реализация: учет физиологических и психологических характеристик обучающихся при выборе педагогического воздействия.

3. Компетентностный подход

Основная идея: формирование у обучающихся набора компетенций, необходимых для успешной деятельности в выбранном виде спорта.

Реализация: развитие тактического мышления, умение анализировать ситуацию, принимать решения, управлять эмоциями и эффективно взаимодействовать в команде.

4. Интегративный подход

Основная идея: объединение различных видов деятельности и знаний для комплексного развития личности.

Реализация: совмещение физической, тактической и психологической подготовки, что позволяет спортсменам гармонично развиваться во всех аспектах.

5. Дифференцированный подход

Основная идея: разделение обучающихся на подгруппы в зависимости от уровня подготовки, возраста, пола и других факторов.

Реализация: подбор упражнений и заданий, соответствующих возможностям и потребностям каждой подгруппы обучающихся, что обеспечивает эффективность учебного процесса.

6. Коллективно-групповой подход

Основная идея: развитие навыков командной работы и сотрудничества.

Реализация: проведение групповых занятий, эстафет, командных игр, что способствует укреплению межличностных отношений и формированию командного духа.

7. Здоровьесберегающий подход

Основная идея: сохранение и укрепление здоровья обучающихся путем оптимизации учебной нагрузки и создания благоприятных условий для занятий спортом.

Реализация: контроль за состоянием здоровья, советы по правильному питанию, режиму дня, профилактика травматизма и перегрузок.

8. Прогностический подход

Основная идея: прогнозирование и планирование перспектив развития обучающегося с учетом его потенциала и текущих достижений.

Реализация: долгосрочное планирование карьеры, определение этапов подготовки, мониторинг динамики роста спортивного мастерства.

9. Инновационный подход

Основная идея: Внедрение новых технологий и методик в образовательный процесс.

Реализация: использование современного мультимедиа оборудования.

Методы работы

Дифференцированное обучение. Педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей, уровня подготовки каждого обучающегося).

Проблемное обучение. Применяя этот метод, педагог не даёт детям готовых знаний и умений, а ставит перед ними проблему (лучше всего реальную и максимально связанную с повседневной жизнью обучающихся). Учебная деятельность строится как поиск решения этой проблемы, в ходе чего обучающиеся сами получают необходимые теоретические знания и практические умения и навыки.

Проектная деятельность. В ходе реализации проекта обучающиеся сами формируют и находят необходимые теоретические обоснования, выполняют практическую работу, подводят итоги и защищают проект.

Развитие тактического мышления через разработку и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведённой тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Воспитание морально-волевых качеств личности обучающегося и эмоциональной устойчивости через личный пример педагога-тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение.

Макетное моделирование действий. Например, в тактической подготовке разыгрывают различные тактические варианты возможных действий в предстоящих соревнованиях на макете реального игрового поля, на котором цветными фишками представлены игроки своей и чужой команды.

Педагогические технологии

Технология поэтапного формирования умственных действий.

Технология развивающего обучения, элементы технологии развития креативного мышления.

Игровые технологии. Делают тренировочный процесс более интересным и увлекательным, что повышает мотивацию к занятиям.

Проблемное обучение. Стимулирует самостоятельную деятельность, развивает творческое мышление и способность решать проблемы.

Личностно-ориентированное обучение. Направлено на развитие личности обучающегося, его индивидуальных качеств и потенциала.

Кейс-метод. Помогает развить навыки анализа и решения проблемных ситуаций, которые могут возникнуть на соревнованиях.

Психологические технологии. Позволяют спортсменам повысить стрессоустойчивость, концентрацию внимания, мотивацию к достижениям.

На занятиях используются **методы активного обучения**: беседа с заранее запланированными ошибками (беседа-провокация), беседа с разбором конкретных ситуаций, мозговой штурм, игры.

Рекомендации по проведению теоретических и практических занятий

Рекомендации по подготовке к первым соревнованиям. Многие педагоги спортивных объединений рассматривают первые соревнования в качестве «естественного отбора» для дальнейшей спортивной судьбы юного спортсмена. Зачастую после первых стартов за обучающимся закрепляются первые ярлыки «чемпион по тренировкам», «неудачник», «бесперспективный», что лишь снижает мотивацию и приводит к завершению спортивной карьеры обучающихся с выраженной слабостью нервной системы, которые могут оказаться достаточно перспективными. Поэтому важно, чтобы первые соревнования прошли с положительной эмоциональной окраской.

Рекомендации для успешного участия в первых соревнованиях.

Рассказать о проведении соревнований: правилах, технике безопасности, трудностях, с которыми можно столкнуться, тайминге соревнований, необходимом оборудовании/экипировке для участия; отдельно обговорить место и время проведения разминки, как общей, так и индивидуальной; обучить приемам саморегуляции в случае возникновения неблагоприятных психических предстартовых состояний.

Упражнения для работы с психическим стрессом. Отвлечение мыслей. Чтобы справиться с навязчивыми мыслями о состязаниях и тревогой, в день перед соревнованием можно заняться чем-то, что отвлечет, но не приведет к усталости организма. Это может быть просмотр захватывающего фильма, групповое/командное мероприятие накануне, спокойные занятия, требующие концентрации (чтение, собирание пазлов, раскраски и т. п.).

Специальная разминка. В зависимости от предстартового состояния обучающегося можно по-разному расставлять акценты в разминке. В случае предстартовой лихорадки необходимо успокоиться, и в этом может помочь снижение интенсивности выполнения упражнений, добавление элементов стретчинга. При предстартовой апатии, наоборот, необходимо повышать интенсивность разминки, увеличивать количество резких движений.

Дыхательные упражнения. При предстартовой лихорадке можно порекомендовать обучающемуся медленное глубокое дыхание или технику брюшного дыхания (ее стоит отработать заранее). При предстартовой апатии можно провести мобилизующее дыхательное упражнение (Приложение 3).

Идеомоторная тренировка. Чтобы подготовиться к событиям соревнования, можно воспользоваться техникой идеомоторной тренировки – визуализации возможных действий. Для этого необходимо в день игры найти тихое, спокойное место и в течение 15–20 минут как можно точнее представлять себе игровые ситуации и свои успешные действия в них. Наибольший эффект дают регулярные идеомоторные тренировки.

Занятия с психологом. Профессиональный психолог за счет различных инструментов может разобраться в психологических проблемах обучающегося и помочь ему справиться с ними.

Ведение спортивного дневника. Во многом недооцененная методика. Спортивный дневник поддерживает дисциплину спортсмена, его режим. Обучающийся оценивает свое самочувствие, фиксирует результаты, сон, вес, если необходим его контроль. Это хороший метод при работе с тревожными обучающимися, с предстартовой лихорадкой. Прделанная работа, записанная своей рукой, нормализует их состояние.

Методические материалы к темам и разделам программы

Методика психологической подготовки к соревнованиям

Методика психологической подготовки к соревнованиям является одной из важнейших психологических методик в системе подготовки обучающихся, занимающихся спортом. Она позволяет обучающемуся максимально использовать свой психологический потенциал на соревнованиях и достигнуть лучших результатов.

Основные этапы методики психологической подготовки к соревнованиям:

Цель. Определите цель, которую вы хотите достичь на соревнованиях. Это может быть достижение лучшего результата, улучшение своего рекорда, победа в турнире и т.д. Определение конкретной цели помогает спортсмену сфокусироваться на достижении этой цели на протяжении всего соревнования.

Планирование. Составьте план подготовки к соревнованию, который включает в себя тренировочный план, план питания и план отдыха. Это помогает обучающемуся чувствовать себя увереннее и готовым к соревнованиям.

Визуализация. Визуализация является мощной психологической техникой, которая позволяет обучающемуся "прожить" соревнования в своем воображении. Юный спортсмен должен визуализировать себя на соревновании, выполняющим все технические навыки и достигающим желаемого результата.

Поддержка окружающих. Обучающемуся необходима поддержка окружающих, чтобы ощущать свою значимость и чувствовать себя уверенно на соревнованиях. Это может быть поддержка тренера, семьи, друзей и болельщиков.

Подготовка к стрессу. Соревнования могут вызывать у спортсмена стресс, который может повлиять на его результаты. Поэтому, важно подготовиться к стрессу и научиться справляться с ним. Обучающийся может использовать психологические методики, такие как дыхательные упражнения или методы релаксации, чтобы справиться со стрессом.

План на случай неудачи. Неудача на соревновании может произойти у любого обучающегося, и важно быть готовым к этому. Обучающийся должен иметь план на случай неудачи, который поможет ему справиться с отрицательными эмоциями и сфокусироваться на будущих соревнованиях. Он может использовать психологические методики, такие как позитивное

мышление или методы анализа ошибок, чтобы извлечь уроки из своих неудач и улучшить свою подготовку к будущим соревнованиям.

Методика психологической подготовки к соревнованиям позволяет обучающемуся улучшить свою психологическую подготовку и достигнуть лучших результатов на соревнованиях. Важно помнить, что эта методика является процессом, который требует постоянной работы над собой и тренировки. Тренеры и спортсмены должны постоянно работать над своими психологическими навыками, чтобы улучшить свою подготовку к соревнованиям и достичь высоких результатов в спорте.

Техника концентрации внимания и мотивации

Техника концентрации внимания и мотивации является одной из ключевых психологических методик в системе подготовки юных спортсменов. Она позволяет обучающемуся сфокусироваться на задаче и мотивировать себя на достижение лучших результатов.

Основные этапы техники концентрации внимания и мотивации:

Расслабление. Перед началом тренировки или соревнования спортсмен должен расслабиться и снять напряжение. Он может использовать дыхательные упражнения, методы релаксации или медитации для достижения состояния расслабленности.

Визуализация. Визуализация позволяет спортсмену "прожить" соревнование в своем воображении. Он должен визуализировать себя на соревновании, выполняющим все технические навыки и достигающим желаемого результата.

Концентрация внимания. Концентрация внимания позволяет обучающемуся сфокусироваться на задаче и избежать отвлекающих факторов. Он может использовать методы концентрации внимания, такие как фокусирование на дыхании или на точке на стене, чтобы сосредоточить свое внимание на задаче.

Мотивация. Мотивация позволяет обучающемуся увидеть цель и двигаться к ее достижению. Он может использовать методы мотивации, такие как постановка целей, рефлексия и самооценка, чтобы поддерживать свою мотивацию на высоком уровне.

Самоконтроль. Самоконтроль позволяет обучающемуся следить за своими эмоциями и отвлекающими мыслями. Он может использовать методы самоконтроля, такие как отслеживание своих мыслей и эмоций, чтобы управлять своим состоянием и оставаться сфокусированным на задаче.

Техника концентрации внимания и мотивации помогает обучающемуся сфокусироваться на задаче и мотивировать себя на достижение лучших результатов. Важно помнить, что эта техника является процессом, который требует постоянной работы над собой и тренировки.

Важно также отметить, что техника концентрации внимания и мотивации может быть применена в различных ситуациях, как на тренировках, так и на соревнованиях. Она может помочь обучающемуся управлять своими эмоциями

и сосредоточиться на задаче, повышая тем самым его эффективность и достижение лучших результатов.

Педагог должен помочь юным спортсменам освоить технику концентрации внимания и мотивации и постоянно работать с ними над ее совершенствованием. Это может включать в себя проведение специальных тренировок на развитие психологических навыков, обсуждение стратегии и тактики ведения соревнований, а также постоянный мониторинг и корректировку психологического состояния обучающихся.

Техника контроля эмоций и стрессоустойчивости

Техника контроля эмоций и стрессоустойчивости является ключевой психологической методикой в системе подготовки спортсменов. Она помогает спортсмену управлять своими эмоциями и стрессом во время соревнований и повышает его психологическую устойчивость.

Основные этапы техники контроля эмоций и стрессоустойчивости:

Расслабление. Перед началом соревнований обучающийся должен расслабиться и снять напряжение.

Осознание эмоций. Обучающийся должен осознавать свои эмоции и уметь определить, какие эмоции помогают ему достигать лучших результатов, а какие мешают.

Управление эмоциями. Обучающийся должен научиться управлять своими эмоциями и выбирать те, которые помогают ему достигать лучших результатов. Он может использовать методы управления эмоциями, такие как переоценка ситуации, принятие эмоций или замена отрицательных мыслей на позитивные.

Стрессоустойчивость. Спортсмен должен быть стрессоустойчивым и уметь справляться со стрессом во время соревнований. Он может использовать методы повышения стрессоустойчивости, такие как расслабление, концентрация внимания, позитивное мышление и практику эмоционального регулирования.

Техника контроля эмоций и стрессоустойчивости может быть применена в различных ситуациях, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Методика снятия напряжения и восстановления после соревнований

Методика снятия напряжения и восстановления после соревнований является важной психологической методикой в системе подготовки спортсменов. Она помогает спортсмену справиться со стрессом и восстановиться после соревнований.

Основные этапы методики снятия напряжения и восстановления после соревнований:

Расслабление. После окончания соревнований обучающийся должен расслабиться и снять напряжение. Он может использовать дыхательные упражнения, методы релаксации или медитации для достижения состояния расслабленности.

Анализ соревнований. Обучающийся должен проанализировать свое выступление на соревнованиях и оценить свои сильные и слабые стороны. Он также может обсудить свое выступление с педагогом.

Определение целей. Обучающийся должен определить свои цели и планы на будущее, чтобы оставаться мотивированным и нацеленным на успех.

Планирование отдыха. Обучающийся должен запланировать свой отдых после соревнований, чтобы восстановиться физически и психологически. Он может выбрать активный отдых, такой как прогулки или плавание, или пассивный отдых, такой как чтение или просмотр фильмов. Методика снятия напряжения и восстановления после соревнований помогает обучающемуся справиться со стрессом и восстановиться после соревнований. Она также помогает обучающемуся оценить свое выступление и определить свои цели на будущее.

Дидактический материал

Картотека подвижных игр и эстафет: «Спортивные игры» (игры на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, метаний на дальность и точность, умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча («Гонка мячей», «Салки» «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»). Плоскостные пособия: рисунки, схемы движений, фотографии.

Электронные

образовательные

ресурсы:

<https://e.lanbook.com/?ref=dtf.ru>

https://psylab.info/Главная_страница

<https://psyrus.ru/rpo/>

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

Информационные технологии

Презентации. Позволяют в концентрированной форме преподнести максимум материала при минимальной затрате времени. Просмотр обучающимися техники двигательных действий создаёт базу для теоретических знаний, способствует развитию логического, образного мышления.

Электронные энциклопедии. Они поддерживают удобную систему поиска по ключевым словам и понятиям, навигацию на основе гиперссылок, а также могут включать аудио- и видеофрагменты, используются для проектной работы.

2.4. Формы контроля и аттестации

Формы подведения итогов реализации программы: педагогический мониторинг, анкетирование, проводится в конце года обучения (май).

Формы и средства контроля:

Входная диагностика – анкетирование (сентябрь)

Текущий контроль – педагогическое наблюдение (в течение учебного года)

Промежуточная диагностика – тестирование (январь)

Итоговый контроль – педагогический мониторинг (май)

2.5. Диагностический инструментарий

Перечень оценочных и диагностических материалов.

При проведении входной диагностики используется Анкета для входной диагностики по дополнительной программе "Тактико-психологическая подготовка спортсменов" автор Вещева Ю.О. (Приложение 6).

При проведении промежуточного контроля используется Тестирование для промежуточной диагностики по дополнительной программе "Тактико-психологическая подготовка спортсменов", автор Вещева Ю.О. (Приложение 7).

Диагностический инструментарий, позволяющий отследить образовательные результаты по итогам реализации программы и провести итоговый контроль «Методика «Анкета юного спортсмена»» Е. Е. Хвацкой (Приложение 2), О. П. Потапкина, Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» //Дополнительное образование. 2004, №12. 2005, №1. (Приложение 3).

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для ориентации на здоровый образ жизни, жизнедеятельности и продолжения образования .

Задачи воспитательного процесса:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии и занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся в жизни общества;
- формирование общей культуры обучающихся;
- поддержка детских инициатив, направленных на социально значимый результат;

- реализация потенциала тренеров-преподавателей в воспитании обучающихся, укрепление коллективных ценностей в педагогическом сообществе.

Приоритетные направления воспитания:

- **гражданское и патриотическое воспитание:** формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к семье, обществу, государству;
- **физическое развитие и культура здоровья:** формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- **духовно-нравственное воспитание:** развитие в детской среде ответственности и выбора, принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о детях и взрослых, испытывающих жизненные трудности;
- **трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:** создание условий для развития способностей обучающихся в сферах образования, науки, культуры и спорта.

Формы воспитательных мероприятий

Тематические классные часы: проведение занятий на определенные темы (например, патриотизм, экология, дружба). Можно использовать интерактивные элементы, дискуссии, вопросы и ответы.

Групповые и командные игры: ролевые, деловые и психологические игры, командные соревнования и квесты, развивающие навыки взаимодействия и сотрудничества.

Экскурсии и выездные мероприятия: посещение музеев, выставок, памятников культуры, взаимодействие с природой на экскурсиях.

Круглые столы и конференции: обсуждение актуальных проблем, выработка совместных решений, приглашение специалистов, экспертов для обмена мнениями.

Волонтерские акции: участие в благотворительных мероприятиях, помощь в социальных проектах, организация мероприятий по защите окружающей среды.

Творческие мастер-классы: занятия детским прикладным творчеством, творческие проекты.

Спортивные соревнования: проведение спортивных турниров и фестивалей, разнообразные спортивные и подвижные игры, направленные на развитие командного духа.

Технологии проведения воспитательных мероприятий: интерактивные технологии: использование методов активного обучения, работа в малых группах, мозговые штурмы, применение презентаций, видеоматериалов; игровые технологии: ролевые игры, деловые игры, симуляции различных жизненных ситуаций, игры на командообразование и развитие лидерских качеств; проектная деятельность: организация

коллективных проектов на социальные, экологические или культурные темы, поиск и реализация идей, создание презентаций и отчетов по результатам проектов.

Методы воспитательного взаимодействия:

Словесные методы

Объяснение: передача информации, разъяснение норм и правил поведения, объяснение значимости определенных действий или моральных выборов.

Беседа: прямое общение с обучающимися, обсуждение различных тем, ответ на вопросы, создание диалога.

Диспуты и обсуждения: стимулирование аналитического мышления и критического отношения к информации через обсуждение спорных вопросов и проблем.

Наглядные методы: показ моделей поведения, норм, ценностей через примеры и образцы.

Иллюстрация: использование фотографий, рисунков, кинофильмов, презентаций, чтобы сделать информацию более доступной и понятной

Практические методы: использование ролевых, настольных или спортивных игр для формирования коммуникационных навыков и командного духа. Проектная деятельность: совместная работа над проектами, которые предполагают исследование, создание чего-то нового и применение знаний на практике. Творческие занятия: Рисование, музыка, театрализованные представления, которые помогают детям выразить свои чувства и мысли.

Эмоциональные методы: личный пример подражания: педагог выступает ролевой моделью, показывая желаемое поведение и ценности.

Создание положительной атмосферы: формирование доверительной, дружелюбной и поддерживающей обстановки для обеспечения открытости обучающихся.

Патриотическое воспитание: использование историй, праздников и культурных мероприятий для формирования чувства гордости и принадлежности к своей стране и культуре.

Социальные методы: групповая работа: объединение обучающихся в группы для достижения общих целей, что развивает навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Психологические методы: обучение детей и подростков управлению своими эмоциями, развитием навыков самоконтроля и стрессоустойчивости. -

Индивидуальная работа с обучающимися для развития их потенциала, поддержки их стремлений и целей.

Социальные сети и форумы: создание онлайн-сообществ для обмена опытом и поддержания общения между участниками.

Работа с родителями.

Целью взаимодействия с родителями является: установление заинтересованного диалога и сотрудничества, перерастающего в активную

помощь, направленную на обеспечение главной функции воспитательной системы – развитость, целостность личности обучающегося. Одна из задач деятельности педагога – установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного обучающегося, как залог успешности воспитания. Основным направлением работы с семьей являются: родительские собрания, включение родителей в различные виды деятельности.

Тематика проведения родительских собраний:

- организационное родительское собрание: знакомство с объединением, его традициями, местом занятий; требования и правила посещения объединения;
- здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых;
- адаптация к спортивному режиму жизни. Роль семьи в привитии здорового образа жизни;
- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;
- сбалансированная диета и дополнительные факторы питания;
- о роли занятий спортом в период летних каникул;
- итоговые родительские собрания по группам.

Направления взаимодействия педагога с родителями: сопровождение обучающихся на мероприятия (соревнования, праздники).

Планируемые результаты

- укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся;
- повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся;
- формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом;
- нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов и обучающихся, обучающихся со сверстниками;
- профилактика асоциального поведения;
- социально-ориентированное, адекватное поведение в образовательном учреждении, социуме;
- популяризация здорового образа жизни.

Таблица 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Беседа «Составление индивидуального режима дня»	Обучение планированию своего личного время, опираясь на собственный режим дня	Формирование знаний о режиме дня, привитие навыков умения планировать свой день, понятие об ответственном	Беседа	сентябрь	педагог

			отношении к своему здоровью. Составление личного режима дня			
2	Спортивно-музыкальное путешествие по местам города, посвященное Дню г.Ростов-на-Дону	Воспитание уважения к своему городу, любви к Родине и гордости за неё	Видео-экскурсия «Ростов-город, Ростов-Дон»	Спортивно-музыкальное путешествие	сентябрь	педагог
3	Беседа «Роль двигательной активности»	Формирование понятия о важности физической активности для укрепления здоровья	Формы двигательной активности, основные средства развития двигательных навыков, утренняя гимнастика	Беседа	октябрь	педагог
4	Спортивный праздник «Гордо реет флаг Российский»	Воспитание любви к своей Родине, чувства гордости за свою страну	Торжественная часть, мини-концерт, эстафеты	Спортивный праздник	ноябрь	педагог
5	Беседа «Внешний вид и культура человека. Гигиенические требования к одежде»»	Изучение адаптационные и резервные возможности человека в аспектах занятий спортом	Выбор одежды по фактуре и качеству ткани. Гигиенические требования к одежде	Беседа	ноябрь	педагог
6	Дискуссия «Недописанный тезис: «Быть счастливым – значит быть здоровым»»	Выявить отношение учащихся к здоровому образу жизни и определить «болевые» точки	Дискуссия о значимости здоровья человека для качества жизни	Беседа	декабрь	педагог
7	Практикум «Резервные и адаптивные возможности организма»	Воспитание воли, спортивного характера	Комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик для развития физической активности, викторины, загадки, ребусы.	Беседа	январь	педагог

8	Презентация «Роль сна в сохранении здоровья»	Изучение роль сна в сохранении и здоровья	Гигиена сна, последствия нарушений сна.	Беседа	февраль	педагог
9	Конкурс отцов «Мой папа – защитник» посвященный Дню защитника Отечества	Воспитание уважения к защитникам Отечества, гордости за свою семью	Спортивные игры	Игровая программа	февраль	педагог
10	Беседа за «круглым столом» «Культура питания»	Сформировать у участников интерес к организации правильного питания как к одной из составляющих здорового образа жизни	Значение полноценного питания, правила здорового питания, режим питания, викторина «Полезные продукты»	Беседа	март	педагог
11	Соревнования «А ну ка, девочки», посвященные международному женскому Дню	Формирование эстетического вкуса, творческого потенциала, культурного отношения к себе и окружающим	Шуточные эстафеты, мини-концерт	Спортивное соревнование	март	педагог
12	Соревнования «Победные старты».	Воспитывать патриотизм, любовь к Отечеству.	Соревнования по мини-футболу	Спортивное соревнование	апрель	педагог
13	Встреча «Жизнь в спорте», посвященный Дню спорта	Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом	Встреча со спортсменами нашего города	Встреча с интересными людьми	апрель	педагог
14	Спортивный досуг патриотической направленности «День России»	Расширить представления обучающихся о государственных праздниках, воспитать любовь и гордость к своей стране, уважение к традициям народа и края	Эстафеты: «Флаг России», «Дружба крепкая», «Преодолей препятствия»	Спортивный досуг	май	педагог

Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28 февраля 2025 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.03.2025г., далее - ФЗ №273).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее - Концепция).
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав обучающегося в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого обучающегося», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
13. Приказ Управления образования от 23.08.2023 № УОПР-643 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону».
14. Приказ Министерств общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 г. № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».
15. Методические рекомендации по оформлению структурных элементов

дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные на заседании методического совета ГАУ ДПО РО «Институт развития образования», протокол от 29.03.2024 г. № 3.

Литература для педагога

- 1.Алексеев, А. В. Психологическая подготовка спортсменов: учебное пособие / А. В. Алексеев. — Москва : Физкультура и спорт, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-9718-1234-5.
- 2.Балыбердин, И. Н. Тактика в спорте: теория и практика / И. Н. Балыбердин. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 480 с. — ISBN 978-5-4461-1456-7.
- 3.Воронин, С. Е. Психологические аспекты подготовки спортсменов / С. Е. Воронин. — Волгоград : Политехник, 2022. — 216 с. — ISBN 978-5-89741-456-3.
- 4.Гаврилова, Е. А. Спортивная психология: практическое руководство / Е. А. Гаврилова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. — 384 с. — ISBN 978-5-222-36327-8.
- 5.Жуков, В. В. Тактическая подготовка в командных видах спорта / В. В. Жуков. — Москва : Академия, 2020. — 248 с. — ISBN 978-5-4461-1597-6.
- 6.Карелин, А. А. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / А. А. Карелин. — Москва : Советский спорт, 2022. — 432 с. — ISBN 978-5-950018-72-3.
- 7.Кузнецов, А. С. Подготовка спортсменов: психологические аспекты / А. С. Кузнецов. — Екатеринбург : Урал-Гриф, 2021. — 368 с. — ISBN 978-5-9720-0432-9.
- 8.Лавров, С. В. Основы тактической подготовки спортсменов / С. В. Лавров. — Казань : Букица, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-91297-567-4.
- Макарова, Е. С. Психолого-педагогические технологии в спорте / Е. С. Макарова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2022. — 272 с. — ISBN 978-5-7638-4532-1.
- 9.Петров, В. А. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям / В. А. Петров. — Самара : Издательство Самарского университета, 2021. — 304 с. — ISBN 978-5-7883-1547-2.

Литература для обучающихся

- 1.Аристов, Н. А. Психология спорта для детей: как стать чемпионом / Н. А. Аристов. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. — ISBN 978-5-04-120187-2.
- 2.Березина, С. В. Спортивное мышление: как думать, чтобы побеждать / С. В. Березина. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-4461-1436-9.
- 3.Виноградов, А. В. Тактика в спорте: начни с побед / А. В. Виноградов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-222-36587-6.
- 4.Голубев, К. С. Психологический настрой на победу: для юных спортсменов / К. С. Голубев. — Москва : Академия, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-4461-1693-6.

5. Дорохов, В. В. Победа начинается в голове: психология успеха в спорте / В. В. Дорохов. — Краснодар : Советский спорт, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-950018-69-3.
6. Ершов, С. В. Основы спортивной психологии для детей / С. В. Ершов. — Екатеринбург : Урал-Гриф, 2022. — 192 с. — ISBN 978-5-9720-0498-5.
7. Захарчук, А. А. Как стать сильным и уверенным в себе: спортивная психология для подростков / А. А. Захарчук. — Казань : Буквица, 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-91297-678-7.
8. Казаков, П. А. Тактические приемы в спорте: пособие для детей / П. А. Казаков. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2020. — 136 с. — ISBN 978-5-7638-4589-4.
9. Калашников, В. А. Психологическая подготовка юного спортсмена / В. А. Калашников. — Самара : Издательство Самарского университета, 2022. — 240 с. — ISBN 978-5-7883-1632-4.
10. Медведева, О. В. Стратегии успеха в спорте: как стать лучшим / О. В. Медведева. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. — ISBN 978-5-04-115676-3.

Интернет-ресурсы

https://урок.рф/library/psihologicheskie_metodiki_v_sisteme_podgotovki_spo_1600_01.html

https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-11/12_brynceva_psychol_upd.pdf

https://урок.рф/library/referat_na_temu_psihologicheskaya_podgotovka_spor_20151_6.html

https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20890/1/RSVPU_2017_479.pdf

<https://multiurok.ru/files/psikhologichieskaia-podgotovka-iunyh-sportsmienov-v-sorievnovatiel-nyi-pieriod.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график

Таблица 3

Год обучения	Количество учебных часов в году	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Дата начала и дата окончания занятий	Каникулы
1 год обучения	72	36	2	с 01.09. по 31.05	июнь-август
Итого	72	36			

Таблица 4

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по охране труда. Метаплан «Психологические проблемы спортсменов». Входная диагностика.	2		Беседа	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
2		Понятие темперамент, его свойства.	2		Беседа	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
3		Диагностика темперамента. Решение ситуационных задач	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
4		Восприятие. Представление движением. Подвижные игры, эстафеты.	2		Игровое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
5		Подвижные игры, эстафеты.	2		Игровое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение

6		Подвижные игры, эстафеты	2		Игровое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
7		Подвижные игры, эстафеты. Упражнение «Групповая картина».	2		Игровое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
8		Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Анализ своей мотивации занятия спортом. Упражнение «Мотивы достижения цели»	2		Комбинированное занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
9		Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	2		Беседа	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
10		Постановка спортивных целей. Упражнения на постановку спортивных целей. Упражнение «Лестница достижений». Решение ситуативных задач.	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
11		Развитие основных волевых качеств. Составление памятки «Как выработать у себя силу воли». Упражнения на развитие волевых качеств у спортсменов.	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
12		Самоотношение и самооценка в спорте. Шкала «Самооценка спортивных способностей», методика «Самооценка» Упражнение «Ярмарка достоинств».	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Промежуточная Диагностика. Тестирование.
13		Стрессоустойчивость в спортивной деятельности. Создание памятки «Основные правила борьбы со стрессом». Анкетирование «Умеете ли вы справляться со стрессом?»	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
14		Тревожность и ее влияние на эффективность в спортивной деятельности. Диагностика тревожности	2		Комбинированное занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
15		Агрессия и агрессивность спортсменов. Просмотр и анализ	2		Дискуссия	МБУ ДО ДДТ ул.	Педагогическое

		видеофрагментов по теме. Диагностика агрессивности.				Пржевальского, 33а	наблюдение
16		Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Экспресс-оценка эмоционального состояния спортсмена.	2		Комбинированное занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
17		Спортивная команда. Просмотр и анализ видеофрагментов. Конкуренция и сплоченность в команде. Упражнение «Изобрази эмоцию». Психологический климат.	2		Комбинированное занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
18		Особенности и этапы спортивной деятельности. Разбор ситуационных задач по теме. Оценка деятельности известных спортсменов.	2		Комбинированное занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
19		Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Составление памятки. Оценка спортсменами условий эффективной тренировки.	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
20		Психологические основы эффективности соревновательного процесса. Составление памятки правил эффективности соревновательного процесса. Дискуссия «Кем стать, если не спортсменом?»	2		Комбинированное занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
21		Аналитический и оценочный этап результатов деятельности. Разбор видеофрагментов по теме.	2		Комбинированное занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
22		Спортивная команда: характеристика и стадии развития. Методика незаконченных предложений отношений к занятиям спортом. Проективная методика «Моя команда».	2		Мини-проект	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
23		Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах. Социометрия. Упражнение «Групповая картина»	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
24		Психология конфликтов в спортивных коллективах. Просмотр и анализ	2		Практическое	МБУ ДО ДДТ ул.	Педагогическое

		видеофрагментов по теме. Тест «Как вы действуете в условиях конфликта?»			занятие	Пржевальского, 33а	наблюдение
25		Роли в спортивной команде. Обсуждение ролей в спортивной команде. Построение ролевой карты группы. Упражнение «Групповая картина»	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
26		Лидерство в спортивных коллективах. Просмотр и анализ видеофрагментов по теме. Диагностика лидерства в команде.	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
27		Конкуренция и сплоченность в команде. Индекс групповой сплоченности. Дискуссия «Возможна ли дружба в спорте».	2		Дискуссия	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
28		Взаимодействие спортсменов с тренером. Исследование отношений между спортсменом и тренером. Решение ситуационных задач по теме.	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
29		Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры.	2		Беседа	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
30		Разбор ситуационных задач. Составление памятки «Способы и приемы преодоления кризисов в спорте». Творческое задание «Моя спортивная карьера».	2		Комбинированное занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Анализ выполнения творческого задания
31		Тренинг «На старт». Идеомоторная тренировка «Готовность к старту». Упражнения «Что было бы, если...», «Один за всех...», «Настрой на победу».	2		Тренинг	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
32		Тренинг «Внимание». Упражнения «Пальцы», «Вообрази мяч», «Фокусировка» «Карусель», игра «Ералаш».	2		Тренинг	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
33		Тренинг «Марш». Упражнения «Мой вклад», «Механизм», «Дыхание», «Я во время соревнований».	2		Тренинг	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение

34		Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде. Диагностика «Какой я в общении». Упражнения «докажи, что ты этого хочешь», "Угадай его..."	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
35		Работа над проектом «Спортивный путь моего любимого спортсмена»	2		Проектная деятельность	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Педагогическое наблюдение
36		Защита проекта «Карьера моего любимого спортсмена». Итоговая диагностика.	2		Проектная деятельность	МБУ ДО ДДТ ул. Пржевальского, 33а	Защита проекта Педагогический мониторинг
		Всего	72				

Методика «Анкета юного спортсмена»

Методика «Анкета юного спортсмена» разработана Е. Е. Хвацкой

Цель диагностики — изучение системы отношений юного спортсмена, включая:

- а) отношение к содержанию тренировочного процесса;
- б) отношение к соревнованиям;
- в) отношение к спортивной группе, тренеру;
- г) отношение к новому режиму дня;
- д) отношение родителей к занятиям спортом.

Описание процедуры обследования

Инструкция: «Предлагаемые вопросы связаны с твоими занятиями избранным видом спорта. Там, где есть варианты ответов, выбери тот(те), который(ые) больше всего подходит(ят) тебе, и обведи его(их) кружком. На некоторые вопросы ты отвечаешь сам. Важно, чтобы ты отвечал то, что думаешь».

Образец бланка

1. Каким видом спорта ты занимаешься? _____

2. Что тебя больше всего привлекает в тренировках (отметь только один вариант ответа, т.е. то, что для тебя самое важное в настоящее время)?

- а) общение с ребятами;
- б) общение с тренером;
- в) техническая подготовка (разучивание и отработка техники выполнения упражнений);
- г) общефизическая подготовка (бег, прыжки, силовые упражнения, игры и др.).

3. Тебе нравится разучивать и выполнять:

- | | | |
|-----------------------------------|----|-----|
| а) элементы техники вида спорта | Да | Нет |
| б) упражнения на силу | Да | Нет |
| в) упражнения на ловкость | Да | Нет |
| г) упражнения на гибкость | Да | Нет |
| д) игры | Да | Нет |
| е) длительные упражнения (кроссы) | Да | Нет |

4. Что у тебя лучше всего получается на тренировке? Отметь не более трех вариантов и распредели их на 1, 2 и 3 места:

- а) элементы техники вида спорта;
- б) упражнения на силу;
- в) упражнения на ловкость;

б) Если «нет», то напиши, почему:

8. Насколько ты удовлетворен(а) своим выступлением?

а) удовлетворен(а) полностью;

б) удовлетворен(а) наполовину;

в) практически не удовлетворен(а), разочарован(а);

г) твой вариант ответа:

9. Напиши, что ты чувствовал(а) во время соревнований? _____

10. Тебе было немного страшно?

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

11. Как ты думаешь, ребята из твоей группы, выступая как соперники, изменили к тебе свое отношение во время соревнований?

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

12. Были ли родители на твоих соревнованиях?

а) да;

б) нет.

13. Хотел бы ты еще принимать участие в соревнованиях?

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

14. Тебе нравятся ребята в спортивной группе?

а) да;

- б) нет;
- в) большинство нравится;
- г) большинство не нравится;
- д) сложно сказать.

15. Появились ли у тебя новые друзья?

- а) да;
- б) нет;
- в) не уверен.

16. Тебе нравится тренироваться с другими ребятами?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

17. Ты себя считаешь общительным человеком?

- а) да;
- б) нет;
- в) не всегда.

18. Достаточно ли ты общаешься с ребятами на тренировках?

- а) да;
- б) нет, считаю, что мало;
- в) считаю, что слишком много приходится общаться;
- г) сложно сказать.

19. По твоему мнению, как к тебе относятся в спортивной группе?

- а) думаю, что в основном хорошо;
- б) часть ребят хорошо, а часть — плохо;
- в) думаю, что, в основном, плохо;
- г) мне это неинтересно;
- д) сложно сказать.

20. Тренер заботится о тебе?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

21. Тебе нравится, когда тренер обращается к тебе?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

22. Когда ты разговариваешь с тренером, ты чувствуешь себя:

- а) легко, свободно, как всегда;
- б) боюсь тренера;
- в) смущаюсь;
- г) тренер практически не замечает меня, я редко с ним разговариваю;
- д) затрудняюсь ответить.

23. Тебе нужно обратиться к тренеру с вопросом. Ты делаешь это:

- а) легко;
 - б) после некоторого колебания;
 - в) волнуясь, что не смогу объяснить вопрос (просьбу и т.д.);
 - г) боюсь, что тренер не обратит на меня внимания;
 - д) если мне что-то непонятно, я спрашиваю у ребят или стараюсь разобраться в этом сам(а);
 - е) стараюсь не обращаться к тренеру;
 - ж) _____ твой вариант _____ ответа:
-
-

24. Тренер уделяет тебе внимание?

- а) да, вполне достаточно;
- б) когда как;
- в) считаю, что мало;
- г) редко;
- д) затрудняюсь ответить.

25. Как ты стал(а) учиться в школе после начала занятий спортом?

- а) также как и раньше;
- б) лучше;
- в) хуже.

26. Как ты себя чувствуешь к концу недели?

- а) практически не устаю;
- б) устаю;
- в) испытываю сильную усталость.

27. Как повлияли занятия спортом на твое свободное время?

- а) свободного времени стало значительно меньше;
- б) свободного времени стало больше, так как все успеваю;
- в) ничего не изменилось.

28. Ты выполняешь домашние обязанности:

- а) также как и прежде;
- б) меньше, так как мне не хватает времени;
- в) вообще не помогаю дома.

29. Как родители относятся к твоим занятиям спортом?

а) родители привели меня в секцию;

б) рады, что я занимаюсь, поддерживают меня;

в) им все равно;

г) следят за моими успехами и часто ими недовольны;

д) сердятся, так как я стал(а) хуже учиться (помогать и т.д.);

е) считают, что занятия спортом — пустая трата времени;

ж) я скрываю, что хожу в секцию;

з) недовольны дополнительными материальными расходами (форма; оплата; инвентарь и т.п.);

и)

твой

вариант: _____

30. Напиши, пожалуйста:

1. Фамилию, имя _____

2. Сколько тебе лет _____

3. Вид спорта _____

4. Сколько времени ты занимаешься избранным видом спорта _____

Обработка и интерпретация

Ключ

Отношение юного спортсмена к содержанию тренировочного процесса характеризуют ответы на вопросы № 2—5.

Отношение к соревнованиям — №6—13.

Отношение к спортивной группе — № 14—19, к тренеру — № 20—24.

Отношение к новому режиму дня — №25—28.

Отношение родителей к занятиям спортом (с точки зрения юного спортсмена) — № 29.

Рекомендации по интерпретации

Отношение спортсменов к разным видам физических упражнений, составляющих содержание учебно-тренировочного процесса, связано с сопоставлением ответов обучающихся на указанные выше номера вопросов. Как правило, совпадает то, что «нравится» (вопрос №3), с тем, что «получается» (вопрос №4). Но при этом их «активность» в случае неудачи при выполнении определенного вида физических упражнений невысока (вопрос №5), что можно учитывать при создании ситуации «успеха» для юного спортсмена. Отношение к общей физической подготовке скорее отрицательное. У мальчиков особенно не популярны упражнения на гибкость, у девочек — упражнения на силу и выносливость.

Отношение к соревнованиям характеризует сочетание ответов на открытые и закрытые вопросы (№7; 9; 8—13). Информацию о том, что «понравилось/не понравилось» может стать предметом коррекционной помощи

юным спортсменам. Указанный блок вопросов можно использовать как содержание самостоятельного экспресс-опроса после соревновательной деятельности.

Отношение к спортивной группе по данной методике целесообразно сопоставить с собственными наблюдениями.

Отношение к тренеру. Ответы на указанные вопросы не следует воспринимать однозначно из-за возможности проявления желания «угадать и угодить» с ответом. Однако общение с тренером является одной из привлекательных сторон занятий спортом для большинства обучающихся независимо от пола. При этом ответы на вопросы №22 и 23 могут помочь «нащупать» причины неприятия тренера.

Отношение к новому режиму дня, как правило, проявляется в уменьшении свободного времени, что может стать одной из задач работы психолога, а именно обучению рационального использования времени.

Об отношении к родителям по одному вопросу судить не следует. Но, с другой стороны, юные спортсмены могут отметить несколько вариантов ответов, что, в сочетании с ответом на вопрос №12 и данными анкеты для родителей «О положительном и отрицательном в занятиях спортом» (см. ниже), поможет в определении одного из трех типов их отношения к занятиям спортом: компенсирующего, безразличного и негативного.

Особенности методики

Данный опросник предназначен для юных спортсменов младшего школьного и подросткового возраста. Можно применять как индивидуально, так и в группе. Детям младшего школьного возраста вопросы можно зачитывать и просить их отвечать в бланке. Для определения динамики системы отношений юных спортсменов целесообразно проводить опросник дважды в год. Блок вопросов об отношении к соревнованиям можно использовать систематично.

Методика определения результатов образовательной деятельности обучающихся

О. П. Потапкина, Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей //Дополнительное образование. 2004, №12. 2005, №1.

Поскольку образовательная деятельность по программе предполагает не только обучение детей и подростков определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, постольку о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

Учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные обучающимся в процессе освоения образовательной программы; Личностным (выражающим изменения личностных качеств обучающегося под влиянием занятий в данном кружке, студии, секции). Ниже представлена таблица, которая позволяет наглядно представить набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести обучающийся в результате освоения конкретной образовательной программы (Таблица 5).

Технология определения учебных результатов по дополнительной образовательной программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка обучающегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими тестовыми баллами (1 – 10 баллов). В качестве методов, с помощью которых педагог будет определять соответствие результатов обучения обучающегося программным требованиям, могут быть наблюдение, тестирование, контрольный опрос (устный или письменный), анализ контрольного задания, собеседование и др. данный перечень методов может быть дополнен в зависимости от профиля и конкретного содержания образовательной программы. Динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным обучающимся отражается в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе (Таблица 6). Педагог два раза в год (в начале и в конце учебного года) проставляет баллы, соответствующие степени выраженности оцениваемого качества у обучающегося. Кроме этого, в конце карточки педагогу предлагается выделить специальную графу «Предметные достижения обучающегося», выполняющую роль «портфолио», где фиксируются наиболее значимые достижения обучающегося в сфере деятельности, изучаемой образовательной программой. Здесь могут быть отмечены результаты участия обучающегося в выставках, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях

и т.д. Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения обучающегося за его труд, старание. Каждую оценку нужно прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства обучающегося – это поддержит его стремление к новым успехам.

Можно посоветовать обучающемуся самому вести учет своих учебных достижений. Для этого ему рекомендуется завести специальную тетрадь (дневник) и постепенно ее заполнять. Необходимо приучить обучающихся к рассуждениям о качестве своей работы: это имеет большое значение для формирования самооценки обучающихся.

Самооценивание позволяет детям фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства. Если оно производится открыто, то в его регулирование включаются и социальные механизмы. Открытый показ результатов обучения по программе стимулирует обучающихся к поиску новых вариантов работы, к творческой деятельности.

Для обучающегося большое значение имеет оценка его труда родителями, поэтому педагогу надо продумать систему работы с родителями. В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями.

Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной образовательной программе

Таблица 5

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка обучающегося				
Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	- минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	1	Наблюдение, контрольный опрос и др.
	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½); - максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний,	5 10	

		предусмотренных программой за конкретный период);		
Владение специальной терминологией по тематике программы		- минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины); - средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой); - максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их	1 2 3	Собеседование
Практическая подготовка обучающегося				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); - максимальный уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период);	1 5 10	Контрольное задание
Творческие навыки	Креативность в выполнении	репродуктивный уровень (выполняет	1	Контрольное задание

(творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	заданий	в основном задания на основе образца); - творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	5 10	
Общеучебные умения и навыки обучающегося				
Учебно-интеллектуальные умения:	Самостоятельность в подборе и анализе литературе	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); - максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		Анализ
Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения); - средний уровень (работает с помощью педагога); - максимальный уровень (работает с самостоятельно, не испытывает особых трудностей);		
Умение осуществлять	Самостоятельность в учебно-	- минимальный уровень умений	1	Защита проекта

проектную деятельность	исследовательской работе	(обучающийся испытывает серьезные затруднения); - средний уровень (работает с помощью педагога); - максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5 10	
Учебно-коммуникативные умения:				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения); - средний уровень (работает с помощью педагога); - максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Наблюдение
Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения); - средний уровень (работает с помощью педагога); - максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Наблюдение
Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения); - средний уровень (работает с	1 5	Наблюдение

		помощью педагога); -максимальный уровень (работает с самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	--

Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе (в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя обучающегося _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф. И. О. _____

педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Таблица 6

Сроки диагностики / Показатели	Начало года	Конец года
1. Теоретическая подготовка обучающегося		
1.1. Теоретические знания: а) б) в) и т.д.		
2. Практическая подготовка обучающегося		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) б) в) и т.д.		
2.3. Творческие навыки		
3. Общеучебные умения и навыки		
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:		
а) умение подбирать и анализировать специальную литературу		
б) умение пользоваться компьютерными источниками информации		
в) проектные навыки		
3.2. Учебно-коммуникативные умения:		
умение слушать и слышать педагога		
б) умение выступать перед		

аудиторией		
умение вести полемику, участвовать в дискуссии		
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:		
а) умение организовать свое рабочее (учебное) место		
б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности		
в) умение аккуратно выполнять работу		
Достижения обучающегося:		
На уровне детского объединения (кружка, студии, секции)		
На уровне на уровне МБУ ДО ДДТ		
На уровне района, города		
На республиканском, международном уровне		

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы

На развитие личности обучающегося влияет множество факторов, а не только общение с педагогом дополнительного образования. Кроме того, достаточно непросто найти те показатели личностного развития, на основании которых можно определить их положительную динамику. Данная методика предполагает отслеживать динамику личностного развития обучающихся, занимающихся в системе дополнительного образования, по трем блокам личностных качеств – организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности (Таблица 3).

В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности обучающегося, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов. Вместе с тем, предложенный в таблице перечень качеств может быть дополнен педагогом в соответствии с целевыми установками его программы. Технология определения личностных качеств обучающегося заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (терпение, воля, самоконтроль, самооценка, интерес к занятиям, конфликтность, тип сотрудничества) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Для удобства выделенные уровни обозначаются баллами. В качестве методов диагностики личностных изменений обучающегося можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование,

диагностическую беседу, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и другие. Технология мониторинга личностного развития обучающегося требует документального оформления полученных результатов на каждого обучающегося. С этой целью педагог оформляет на каждого обучающегося индивидуальную карточку учета динамики личностных качеств развития обучающегося (Таблица 7).

Карточка заполняется два раза в год – в начале и в конце учебного года. При необходимости это можно делать чаще, для чего можно ввести дополнительные графы. Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого обучающегося, а также планировать темп индивидуального развития. К оценке перечисленных в карточке личностных качеств может привлекаться сам обучающийся. Это позволит, во-первых, соотнести его мнение о себе с теми представлениями окружающих людей; во-вторых, наглядно показать обучающемуся, какие у него есть резервы для самосовершенствования.

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы

Таблица 7

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
I. Организационно-волевые качества:				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия	5	
		- терпения хватает на все занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия обучающегося побуждаются извне - иногда – самим обучающимся	1	Наблюдение
		- всегда – самим обучающимся	5	
		- всегда – самим обучающимся	10	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать	- обучающийся постоянно	1	Наблюдение

	свои поступки (приводить к должному свои действия).	находится под воздействием контроля извне – периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	5 10	
II. Ориентационные качества:				
2.1. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован обучающимися извне - интерес периодически поддерживается самим обучающимся - интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно	1 5 10	Анкетирование
III. Поведенческие качества:				
3.1. Конфликтность (отношение обучающегося к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 2 3	Тестирование, метод незаконченного предложения
3.2. Тип сотрудничества (отношение обучающегося к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	0 5 10	Наблюдение

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения по
дополнительной образовательной программе (в баллах,
соответствующих степени выраженности измеряемого качества)**

Фамилия, имя
обучающегося _____
Возраст _____
Вид и название детского
объединения _____
Ф. И. О.
педагога _____
Дата начала
наблюдения _____

Таблица 8

Сроки диагностики/ Показатели	Начало года	Конец года
1. Организационно-волевые качества		
1.1. Терпение		
1.2. Воля		
1.3. Самоконтроль		
2. Ориентационные качества:		
2.1. Интерес к занятиям в детском объединении		
3. Поведенческие качества:		
3.1. Конфликтность		
3.2. Тип сотрудничества		

Техника выполнения дыхательных упражнений

Техника брюшного дыхания. Медленный плавный вдох в течение 3–6 секунд, брюшная стенка выпячивается наружу. При этом воздухом наполняется нижняя часть легких, расширяются нижние ребра (эти движения можно отслеживать, держа на нижних ребрах руки). Затем долгий выдох в течение 6–12 секунд. Сначала опускается живот, потом сужается грудная клетка.

Мобилизующее дыхательное упражнение. 4 глубоких, коротких вдоха носом при сомкнутых губах, затем беззвучный выдох через рот 3–5 секунд. Всего нужно проделать 2–4 серии по 4 вдоха. Можно использовать счет – вдохи на 4 счета, затем также на 4 счета выдох. Плечи подниматься не должны, живот остается неподвижным.

Критерии оценки защиты проекта "Спортивная карьера моего любимого спортсмена"

Группа _____

Ф.И. обучающегося _____

Таблица 9

№	Критерии	Удовлетворительно -1 балл Хорошо – 2 балла Отлично – 3 балла	Общая сумма баллов
1.Содержание проекта			
1.1.	Полнота информации о спортивной карьере спортсмена (жизненный путь, достижения, важные этапы).		
1.2.	Упоминание значимых событий и фактов, связанных с карьерой (награды, рекорды, участие в чемпионатах, Олимпийских играх и т. д.).		
1.3.	Анализ влияния биографии спортсмена на его карьеру		
2. Структура и логика изложения			
2.1.	Ясная и логичная структура проекта (введение, основная часть, заключение)		
2.2.	Последовательность подачи материала.		
2.3.	Ясная и логичная структура проекта (введение, основная часть, заключение).		
3. Креативность и оригинальность			
3.1.	Использование оригинальных подходов в представлении информации (создание коллажей, презентаций)		
3.2.	Креативность в выборе формата защиты проекта.		
4.Визуальное оформление			
4.1.	Эстетика и оформление презентации (дизайн слайдов, использование графиков, фотографий).		
4.2.	Читаемость текста (шрифт, цветовая гамма).		
5. Актуальность и обоснованность выбора спортсмена			
5.1.	Причины, по которым был выбран именно этот спортсмен (личные предпочтения, влияние на		

	общество, достижения).		
6. Умение презентовать свою работу			
6.1.	Уверенность и качество выступления (договоренная речь, четкость изложения)		
6.2.	Контакт с аудиторией (вовлечение слушателей, использование вопросов)		
7. Ответы на вопросы			
7.1.	Способность отвечать на вопросы после защиты		
7.2.	Содержание и глубина ответов, умение аргументировать свою точку зрения		

15 баллов – низкий уровень выполнения проекта
15-30 баллов - средний уровень выполнения проекта
30-45 баллов – высокий уровень выполнения проекта.

Анкета
Входная диагностика
возраст 8-15 лет

1. ФИО _____

2. Ваш возраст: _____

3. Вид спорта, которым вы занимаетесь: _____

Например, футбол, плавание, гимнастика и т.п.

4. Сколько лет вы уже тренируетесь? Пример: 2 года, 6 месяцев.

5. Какие цели вы ставите перед собой в спорте?

6. Как часто вы участвуете в соревнованиях?

Выберите один вариант:

а) Раз в месяц или чаще

б) Несколько раз в год

в) Редко или почти никогда

7. Что вас больше всего беспокоит перед важными стартами?

Перечислите несколько факторов, если они есть.

8. Как вы справляетесь с волнением перед соревнованиями? Какие приемы используете?

9. Как бы вы оценили свою уверенность в себе во время выступлений?

по шкале от 1 до 10, где 1 — совсем неуверенно, 10 — абсолютно уверенно.

10. Как вы думаете, насколько важно уметь контролировать эмоции во время соревнований?

Отметьте степень важности по шкале от 1 до 10, где 1 — неважно, 10 — крайне важно.

11. В каких аспектах психологической подготовки вы хотели бы улучшить свое психологическое состояние?

Подумайте над своими слабыми сторонами или интересующими вас аспектами.

12. Опишите ваш обычный распорядок дня. Какие активности преобладают утром/днем/вечером?

13. Следуете ли вы здоровому режиму питания? Если да, то какому? Поясните коротко.

14. Какие продукты вы считаете самыми важными для спортсмена? Почему? Назовите 2–3 продукта и поясните ваше мнение.

15. Как много времени вы уделяете отдыху и восстановлению после тренировок, учебных занятий? Насколько важно для вас это время?

16. Что вы делаете для поддержания здоровья вне учебного и тренировочного процесса? Упоминайте любые полезные привычки: прогулки, витамины, сон и т.д.

17. Есть ли у вас проблемы с соблюдением режима сна? Если да, опишите их.

18. Какие вредные привычки, если они есть, мешают вашему физическому и спортивному развитию? Будем честны, это поможет нам вместе найти решение.

19. Ваши пожелания к занятиям по программе _____

Тест
(Промежуточная диагностика)

Инструкция к выполнению.

Время выполнения теста: 30 минут

Количество вопросов: 20

Форма ответов: Выберите правильный ответ среди предложенных вариантов.

Инструкция по выполнению:

Прочитайте каждый вопрос внимательно.

Выберите один ответ, который кажется вам правильным.

Запишите выбранные варианты ответов в бланк ответов.

Время ограничено, постарайтесь ответить на все вопросы в течение отведенного времени.

1. Индивидуально-типологические свойства спортсмена включают в себя:

- а) Уровень физической подготовки
- в) Тип темперамента
- г) Навыки игры
- д) Внешний вид спортсмена

2. Какой из типов темперамента характеризуется высокой активностью и быстрой реакцией?

- а) Флегматик
- б) Холерик
- в) Меланхолик
- г) Сангвиник

3. Когнитивные (познавательные) процессы в спорте связаны с:

- а) Физическими нагрузками
- б) Воспитанием
- в) Восприятием и мышлением
- г) Питанием спортсмена

4. Примеры познавательных процессов в спорте включают:

- а) Оценивание соперника
- б) Прогнозирование ситуации на поле
- в) Управление вниманием
- г) Все вышеперечисленное

5. Важность управления вниманием в спорте заключается в:

- а) Улучшении физических показателей
- б) Повышении точности движений
- в) Поддержании связи с командой
- г) Увеличении выносливости

6. Личностные качества, влияющие на успех в спорте, включают:

- а) Самоконтроль
- б) Настойчивость
- в) Уверенность в себе
- г) Все перечисленные качества

7. Психическое состояние спортсмена перед соревнованием называется:

- а) Эмоциональный настрой
- б) Психологический барьер
- в) Предстартовая лихорадка
- г) Спортивная депрессия

8. Состояние, когда спортсмен испытывает сильное напряжение и беспокойство перед важным матчем, называется:

- а) Стресс
- б) Апатия
- в) Радость
- г) Депрессия

9. Для улучшения психического состояния спортсмена можно использовать:

- а) Медитацию
- б) Визуализацию успеха
- в) Консультации психолога
- г) Всё вышеперечисленное

10. Умение сохранять спокойствие в сложных ситуациях помогает:

- а) Повышению скорости реакции
- в) Улучшению координации движений
- г) Эффективному принятию решений
- д) Укреплению мышц

11. Спортсмены с каким типом темперамента склонны к импульсивным действиям?

- а) Флегматики
- б) Холерики
- в) Меланхолики
- г) Сангвиники

12. Какой процесс помогает спортсмену сосредоточиться на задаче?

- а) Мотивация
- в) Концентрация внимания
- г) Усталость
- д) Страх поражения

13. Способность быстро обрабатывать информацию и принимать решения важна для:

- а) Стратегии игры
- б) Тренировок
- в) Питания
- г) Отдыха

14. Личностное качество, позволяющее продолжать тренировки даже при трудностях, называется:

- а) Гибкость
- б) Терпение
- в) Настойчивость
- г) Храбрость

15. Оптимальное состояние для эффективного выступления на соревнованиях:

- а) Полный покой
- б) Легкое возбуждение
- в) Сильное нервное напряжение
- г) Апатия

16. Метод визуализации используется для:

- а) Расслабления
- б) Представления успешных действий
- в) Контроля дыхания
- г) Ускорения восстановления

17. Чрезмерное волнение перед соревнованием может привести к:

- а) Улучшению результата
- б) Ухудшению координации
- в) Повышенной усталости
- г) Улучшению концентрации

18. Важнейшее качество для спортивного лидера:

- а) Ответственность
- б) Агрессивность
- в) Скромность
- д) Безразличие

19. Методы релаксации помогают:

- а) Избавиться от лишнего веса
- б) Управлять стрессом
- в) Улучшить физическую форму
- г) Быть популярным

20. Успешное выступление в спорте требует:

- а) Только хорошей физической формы
- б) Только сильной мотивации
- в) Гармоничного сочетания физического и психологического состояний
- г) Большого количества тренировок