

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
кафедрой психологии
Т.А. Скробут
12.06.2025

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине *«Деятельность практического психолога»* для студентов 3 курса дневной формы получения образования специальности 6-05-1012-01 *«Физическая культура»*, профилизации *«Спортивная психология»* на 2025/2026 учебный год

Контроль осуществляется в виде смешанного ответа на вопросы

1. Специфика деятельности психолога в учреждениях образования.
2. Профессионально-значимые качества психолога.
3. Основные направления профессиональной деятельности практического психолога.
4. Задачи и оборудование кабинета практического психолога.
5. Специфика деятельности психолога в сфере спорта.
6. История возникновения психологического тренинга.
7. Цели и основные принципы формирования тренинговой группы.
8. Классификация тренинговых групп.
9. Модели и стадии развития тренинговой группы.
10. Кризисы в развитии тренинговых групп.
11. Ролевые позиции в группе.
12. Ведущий тренинговой группы.
13. Основные роли ведущего группы.
14. Характеристика личности группового тренера.
15. Подготовка ведущих тренинговых групп.
16. Требования к ведущему психологического тренинга.
17. Проблемы подготовки специалистов-тренеров.
18. Самопрезентация и имидж ведущего тренинговых групп.
19. Классификация ведущих тренинговых групп.
20. Приемы работы с дистракторами.
21. Подготовка и организация тренинга.
22. Структура тренингового занятия.
23. Алгоритм разработки программы группового психологического тренинга.
24. Особенности организации и проведения группового психологического тренинга.
25. Критерии оценки тренинга и его эффективности.
26. Разогревающие игры и психотехники.
27. Организация посттренингового сопровождения.
28. Условия, необходимые для проведения тренинга.

29. Требования к помещению, реквизитам для проведения тренинга.
30. Материально-техническое оснащение для проведения тренинга.
31. Этические проблемы в контексте группового тренинга.
32. Требования к составлению тренинговых программ с учетом специфики спортивной деятельности.
33. Программы для развития психических качеств и коммуникативных умений.
34. Программы для освоения навыков эмоционально-волевой регуляции.
35. Программы для повышения уверенности в себе и в своих силах, мотивационного тренинга.
36. Программы для тренинга личностного роста для представителей разных видов спорта.
37. Виды тренингов, используемых в спорте: тренинги решения проблем, планирования карьеры, социально-психологические и экспрессивные тренинги.
38. Использование психотехнических упражнений в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях.
39. Методы, направленные на развитие социальной перцепции (вербальные и невербальные техники).
40. Особенности организации групповых и индивидуальных занятий психологического тренинга в спорте.
41. Назначение и задачи психической регуляции.
42. Проблемы, встречающиеся при осуществлении психорегуляции.
43. Критерии для классификации методов психорегуляции.
44. Классификация методов психорегуляции спортсмена.
45. Характеристика методов психорегуляции спортсмена.
46. Вербальные методы гетерорегуляции.
47. Особенности гипносуггестивных методов.
48. Невербальные методы гетерорегуляции.
49. Целесообразность применения аппаратных методов.
50. Бесконтактные аппаратные методы: использование локальных температурных воздействий, использование акустических эффектов, музыкотерапия, цветотерапия, видеозаписи, библиотерапия, эстетотерапия.
51. Безаппаратурные невербальные методы: акупрессура, переключение внимания, памяти, мышления; психофармакология.
52. Аутогенная тренировка.
53. История создания аутогенной тренировки, основные упражнения.
54. Современные модификации аутогенной тренировки.
55. Психорегулирующая тренировка (А.В.Алексеев, Л.Д.Гиссен).
56. Психомышечная тренировка (А.В.Алексеев).
57. Прогрессивная релаксация (Э.Джекобсон).
58. Идеомоторная тренировка в спорте.
59. Наивная психорегуляция как психологический феномен.
60. Использование ритуала в работе спортивного психолога.

61. Простейшие методы саморегуляции.
62. Психопрофилактика и психокоррекция стресса, повышенной тревожности, эмоционального выгорания, агрессии.
63. Цели, задачи и принципы коррекционно-развивающей деятельности.
64. Виды психологической коррекции.
65. Методы и средства психокоррекции.
66. Требования, предъявляемые к психологу, осуществляющему психокоррекционные мероприятия.
67. Критерии эффективности коррекционно-развивающей работы психолога.
68. Типичные ошибки психолога при осуществлении коррекционно-развивающей деятельности.
69. Основные принципы составления психокоррекционных программ.
70. Основные виды психокоррекционных программ.
71. Стандартизированные и свободные программы.
72. Модели коррекции: общая, типовая, индивидуальная.
73. Игровая терапия в системе психокоррекционной работы.
74. Основные направления игровой терапии: психоаналитическое (А. Фрейд и М. Клейн), освобождающая терапия Д. Леви.
75. Основные направления игровой терапии: структурированная игровая терапия Г.Хембриджа, игровая терапия построения отношений, игровая терапия, центрированная на ребенке (В. Экслейн).
76. Общие показания к проведению игротерапии.
77. Директивная и недирективная игротерапия.
78. Требования, предъявляемые к психологу-игротерапевту.
79. Арт-терапия и ее применение в коррекционном процессе.
80. Основные положения терапии искусством.
81. Виды терапии искусством (арттерапия, музыкотерапия, библиотерапия, танцевальная, сказкотерапия, драматерапия и др.).
82. Формы арт-терапевтической работы.
83. Специфика проведения арт-терапевтических занятий.
84. Области практического применения арт-терапии.
85. Сказкотерапия в работе психолога.
86. Различные подходы к сказкотерапии (Э.Фромм, Э.Берн, Э.Гарднер, М.Осорина, Е.Лисина и т. д.).
87. Функции и психологические механизмы воздействия сказок.
88. Формы работы со сказками в сказкотерапии.
89. Использование метафор и образов в психологической коррекции.
90. Классификация терапевтических метафор.
91. Этапы построения основной метафорической истории.
92. История и развитие танцевально-двигательной терапии.
93. Цели танцевальной терапии.
94. Роль танцевального терапевта.
95. Подходы в танцевальной терапии.

96. Метод психогимнастики.
 97. Особенности и принципы психогимнастики Г.Юновой.
 98. Схема занятий по психогимнастике М.И.Чистяковой.
 99. Профилактика и коррекция эмоциональных расстройств с помощью психогимнастики.
 100. Методы поведенческой коррекции.
 101. Метод систематической десенсибилизации и сенсibilизации.
 102. Иммерсионные методы.
 103. Методы, основанные на принципе биологической обратной связи.
- «Жетонный» метод.
104. Методы, основанные на принципе биологической обратной связи.
- Имаго-метод.
105. Психодрама Я.Морено. История метода.
 106. Цели, процедура психодрамы. Виды и формы психодрамы.
 107. Фазы развития психодрамы.
 108. Методики психодрамы.
 109. Техники психодрамы: саморепрезентация, монолог, обмен ролями, дублирование, «Пустой стул».
 110. Техники психодрамы: «Зеркало», «социальный атом», «фокусировка проблемы», «волшебный магазин».
 111. Психодрама с игрушками (демонстрация, правила работы с игрушками, специфика).
 112. Показания к индивидуальной психокоррекции.
 113. Психологические особенности индивидуальной психокоррекции.
 114. Групповая психокоррекция.
 115. Специфика групповой формы психокоррекции.
 116. Особенности комплектования группы.
 117. Групповая динамика.
 118. Руководство психокоррекционной группой.
 119. Виды коррекционных групп (тренинговые группы, группы встреч, гештальт-группы, группы умений, телесно-ориентированные группы).
 120. Групповая дискуссия как метод групповой работы

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология: психологические тренинги в системе многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – СПб. : Лань, 2024. – 228 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/394475> (дата обращения: 03.04.2025)
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Совет. спорт, 2014. – 328 с.
3. Королева, А. В. Когнитивный тренинг : учеб.-метод. пособие / А. В. Королева. – Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2023. – 91 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/416096> (дата обращения: 03.04.2025).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Абрамова, Г. С. Практическая психология : учебник / Г. С. Абрамова. – М. : Прометей, 2018. – 540 с.
5. Боброва, Д. В. Коррекционно-развивающие методы в работе психолога : учеб.-метод. пособие / Д. В. Боброва, Е. Г. Голованова ; Оренбург. гос. пед. ун-т. – Оренбург : ОГПУ, 2021. – 88 с.
6. Горюнова, М. Г. Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога : метод. пособие / М. Г. Горюнова, И. Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск : [Б. и.] 2023. – 32 с.
7. Гончаров, В. И. Психология физической культуры : учеб. пособие / В. И. Гончаров ; Дальневост. федер. ун-т. – Владивосток : ДВФУ, 2022. – 128 с.
8. Голованова, Е. Г. Методы арт-терапии в работе психолога : учеб.-метод. пособие / Е. Г. Голованова ; Оренбург. гос. пед. ун-т. – Оренбург : ОГПУ, 2024. – 97 с.
9. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд. – М. : Спорт-Человек, 2022. – 200 с.
10. Коррекция психического развития ребенка : учеб.-метод. пособие / И. А. Ерина, Л. В. Адонина, Т. А. Кокодей, Ю. Ю. Курбангалиева ; под ред. И. А. Ериной ; Севастоп. гос. ун-т. – Севастополь : СевГУ, 2022. – 169 с.
11. Махов, С. Ю. Идеомоторная тренировка. Модуль 10 : учеб.-метод. пособие / сост. С. Ю. Махов ; Межрегион. акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2023. – 38 с.
12. Мазуренко, Я. А. Психологическая коррекция : учеб. пособие / Я. А. Мазуренко, С. С. Гвоздецкая ; Новосиб. гос. техн. ун-т. – Новосибирск : НГТУ, 2023. – 76 с.
13. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : учеб. пособие / В. К. Сафонов. – 3-е изд., стер. – М. : Спорт-Человек, 2024. – 288 с.
14. Яковлев, Б. П. Спортивная психология. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко. – СПб.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол №17 от 12.06.2025