

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
кафедрой психологии  
\_\_\_\_\_ Т.А. Скробут  
12.06.2025

## ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Контроль осуществляется в форме устного ответа на вопросы с учетом рейтинговой системы.

1. Значение и место психологической подготовки спортсмена.
2. Цель и задачи психологической подготовки.
3. Уверенность и самооценка спортсменов.
4. Диагностика уверенности и самооценки спортсменов.
5. Анализ результатов диагностики самооценки «Личностный дифференциал».
6. Формирование уверенности и самооценки спортсменов.
7. Провести психологический анализ подготовленности спортсмена (Мои сильные стороны, мои слабые стороны, мне помогает, мне мешает).
8. Роль целеполагания в деятельности спортсмена.
9. Проблемы постановки целей.
10. Технология целеполагания.
11. Средства и методы целеполагания (*SMART-методика, Матрица Д.Эйзенхауэра, Лесенка целей, Ментальная карта (методика Т.Бьюзен), Упражнения...*)
12. Типы направленности личности спортсмена.
13. Функции мотивации.
14. Понятие мотив, мотивация, мотивационно-потребностная сфера.
15. Соотношение между «хочу-могу-должен».
16. Классификация мотивов спортивной деятельности.
17. Мотивация достижения успеха и избегания неудачи.
18. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства.
19. Анализ результатов диагностики мотивации достижения успеха и избегания неудачи.
20. Сформулировать рекомендации по удовлетворению потребностей (физиологических, социальных, уважении и самоактуализации).
21. Разработать программу мотивационного тренинга.

22. Средства и методы формирования мотивации в спорте.
  23. Механизмы формирования мотивации.
  24. Анализ результатов диагностики «Степень удовлетворенности основных потребностей» (В.В. Скворцов).
  25. Практические рекомендации по формированию мотивации в тренировочном процессе.
  26. Волевая подготовка как часть общей психологической подготовки.
  27. Назвать 10 волевых качеств спортсмена и охарактеризовать одно из них (понятие, особенности проявления в спорте, диагностика и формирование).
  28. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта.
  29. Препятствия и трудности в спорте.
  30. Воспитание волевых качеств.
  31. Практические рекомендации по самовоспитанию воли.
  32. Специальная ПП спортсмена (цель и задачи, средства и методы).
  33. Система звеньев специальной ПП спортсмена.
  34. Предстартовые психические состояния спортсмена.
  35. Психическая готовность спортсмена, ее компоненты.
  36. Специальные психологические навыки спортсмена («Оценка», «Внутренний монолог», «Активизация-релаксация», «Концентрация», «Идеомоторика»).
  37. Непосредственная ПП спортсмена (цель, задачи, этапы, средства и методы).
  38. Мониторинг психического состояния спортсмена на этапе подготовки к соревнованию (карты наблюдения).
  39. План-график психологической подготовки спортсмена.
  40. Опишите виды психологической помощи: воспитание, обучение, психодиагностика, психопрофилактика, психокоррекция, просвещение, консультирование, тренинги.
  41. Охарактеризовать особенности психологической подготовки в избранном виде спорта.
  42. Чем отличаются понятия психологическая подготовка, психологическое обеспечение и психологическое сопровождение.
  43. Чем отличаются общая и специальная ПП спортсменов.
  44. Провести SWOT анализ актуальных проблем ПП спортсменов.
- Психологические особенности спортивных эмоций (О.А. Черникова).
45. Эмоциональная устойчивость спортсмена.
  46. Формирование эмоциональной устойчивости.
  47. Тревога в спорте, ее взаимосвязь с успешностью.
  48. Виды тревожности, особенности их проявления в спорте.
  49. Соматические и психологические симптомы тревоги.
  50. Страх и тревога в спорте, их различия.
  51. Классификация страхов.
  52. Охарактеризуйте страхи спортсменов.
  53. Перечислите способы диагностики тревоги и страха.

54. Дать характеристику упражнениям (*Медитация с воображением, Рисунок страха, Карта страха. Методика мышечного расслабления...*)
55. Значение психорегуляции в спорте (понятие психорегуляции, направления...)
56. Классификация методов психорегуляции
57. Гетерорегуляция в психологической подготовке спортсмена.
58. Аудиальные методы психорегуляции.
59. Секундирование спортсмена.
60. Формы речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена (Ю.Я.Киселев).
61. Кинестетические методы психорегуляции.
62. Визуальные методы психорегуляции.
63. Методы ауторегуляции в психологической подготовке спортсмена.
64. Характеристика простейших методов ауторегуляции (контроль и регуляция внешних проявлений эмоций; изменение содержания сознания, простейшие, «наивные» – отвлечение, переключение, самовнушение и самоубеждение.
65. Характеристика комплексных методов ауторегуляции (аутогенная, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, прогрессивная релаксация (Э.Джекобсон)
66. Ментальный имаготренинг.
67. Медитация.
68. Дыхательные упражнения.
69. Технология обучения спортсменов методу психорегуляции.
70. Значение психологической подготовки спортсмена на после-соревновательном этапе.
71. Психические состояния спортсменов на послесоревновательном этапе.
72. Цель и задачи психологической подготовки спортсменов на послесоревновательном этапе.
73. Формирование ценностей честной спортивной борьбы (Fair play).
74. Методика психологического анализа соревнований – б кепок спортсмена.
75. Методы изучения личности спортсмена.
76. Структура спортивно-педагогической деятельности тренера.
77. Особенности работы тренера по видам спорта.
78. Особенности психологической подготовки тренера.
79. Понятие группы в спортивной психологии.
80. Виды групп. Структура и динамика малой группы.
81. Понятие «социально-психологического климата» в спортивной команде, его формирование.
82. Лидерство и руководство в спорте.
83. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
84. Психологические основы физической подготовки.

85. Психологические основы технической подготовки.
86. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий.
87. Методика проведения идеомоторной тренировки в спорте.
88. Психологические основы тактической подготовки.
89. Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу.
90. Общая, специальная и непосредственная психологическая подготовка спортсмена.
91. Методы актуализации и деактуализации мотивации участия в соревновании.
92. Мотивы завершения спортивной карьеры.
93. Спортивное соревнование как деятельность в экстремальных условиях.
94. Соревновательные стресс-факторы.
95. Психические состояния спортсменов как проявление соревновательного стресса.
96. Послесоревновательные психические состояния.
97. Психологический анализ итогов соревновательного цикла.
98. Предстартовые состояния и их характеристика.
99. Методы оперативного управления состоянием и поведением.
100. Использование технических средств для психологического мониторинга результатов спортивных соревнований.
101. Причины неблагоприятных предстартовых и послесоревновательных состояний спортсменов.
102. Психологические основы формирования быстроты.
103. Психологические основы формирования координации.
104. Психологические основы формирования выносливости.
105. Психологические основы формирования гибкости.
106. Психологические основы формирования силы.
107. Чем отличается агрессия от агрессивности?
108. Что такое «социальная лестница» в спорте?
109. Охарактеризуйте соревновательную мотивацию.
110. Психологические особенности формирования навыка.
111. Актуальные подходы к исследованию личности спортсмена.
112. Двумерный и многомерный подход в исследовании личности спортсмена.
113. Тренировочные состояния в циклических видах спорта.
114. Тренировочные состояния в ациклических видах спорта.
115. Тренировочные состояния в индивидуальных видах спорта.
116. Тренировочные состояния в командных видах спорта.
117. Психическая напряженность тренера.
118. Психологические трудности в работе тренера.
119. Психологический климат в спортивной команде. Пути его формирования.
120. Меры по профилактике «выгорания» в тренерской деятельности.

# СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

## ОСНОВНАЯ

1. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учеб. пособие для вузов / под общ. ред. В. А. Родионова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 211 с.
2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 124 с.
3. Спортивная психология : учеб. для вузов / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого ; отв. ред.: В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий. – М. :Юрайт, 2021. – 367 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Бочавер, К. А. Психология детско-юношеского спорта: + техники спортивной саморегуляции / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. – М. : Sport, 2021. – 272 с.
5. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., доп. – Минск : БГУФК, 2022. – 201 с.
6. Мельник, Е. В. Личность тренера: обучение и профессиональная деятельность : монография / Е. В. Мельник ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры . – Минск : БГУФК, 2022. – 189 с.
7. Психология физической культуры и спорта : практикум для студентов учреждений высшего образования / Е.В. Мельник, И.Р. Абрамович, Е.В. Воскресенская ; под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск : БГУФК, 2015. – 193 с.
8. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Акад. проект : Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
9. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / С. В. Соколовская. – 3-е изд., стер. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2021. – 141 с.
10. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2015. – 367 с.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол №17 от 12.06.2025