

**Программные требования к экзамену по учебной дисциплине
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
для студентов 3-го курса дневной формы получения образования
всех факультетов на 2023/2024 учебный год**

1. Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки.
2. Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
3. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной деятельности.
4. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.
5. Этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
6. Особенности деятельности учителя физической культуры, критерии ее эффективности.
7. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры.
8. Педагогические способности учителя физической культуры.
9. Стили деятельности и руководства учителя физической культуры.
10. Психологические основы активизации деятельности обучающихся на уроке «Физическая культура и здоровье».
11. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
12. Особенности мотивации спортивной деятельности на различных этапах достижения спортивного мастерства, ее формирование.
13. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений (по Т.Т.Джамгарову).
14. Психологические основы физической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
15. Психологические основы технической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
16. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.
17. Представление движений, его функции. Идеомоторная тренировка, ее использование в технической подготовке спортсмена.
18. Психологические основы тактической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
19. Особенности тактического мышления спортсмена, методы его совершенствования (по избранному виду спорта).
20. Психологические основы отбора в спорте.
21. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта.
23. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.
24. Психическая надежность спортивной деятельности.
25. Понятие о спортивной команде как малой группе.
26. Совместимость в спорте и ее роль в эффективности деятельности.
27. Лидерство в спорте, функции, классификация типов лидеров.

28. Руководство спортивной командой и эффективность деятельности.
29. Взаимоотношения в системе: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен».
30. Взаимосвязь в системах «тренер-родитель», «тренер-психолог», «спортсмен-психолог».
31. Конфликты в спортивной деятельности, (описание, причины и факторы, их обуславливающие).
32. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
33. Психологические особенности спортивного соревнования.
34. Особенности стресса в спортивной деятельности.
35. Предсоревновательные и соревновательные состояния спортсменов.
36. Послесоревновательные состояния спортсменов.
37. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса.
38. Психологическое напряжение и перенапряжение спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
39. Общая психологическая подготовка спортсмена, цель, задачи и содержание.
40. Специальная психологическая подготовка спортсмена, цель, задачи и содержание.
41. Психическая готовность спортсмена, ее компоненты.
42. Секундирование как управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом.
43. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена цель, задачи и содержание.
44. Волевая подготовка спортсмена, ее содержание.
45. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта.
46. Понятие психорегуляции, классификация методов.
47. Методы саморегуляции в спорте.
48. Изменение содержания сознания как простейший метод саморегуляции.
49. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций как простейший метод саморегуляции.
50. Психорегуляция и психомышечная тренировка как комплексные методы психорегуляции.
51. Идеомоторная тренировка как метод психорегуляции.
52. Методы гетерорегуляции в спорте.
53. Гипносуггестивные методы психорегуляции.
54. Убеждение и внушение как вербальные методы психорегуляции.
55. Медитация как метод психорегуляции.
56. Психорегуляция с помощью дыхательных упражнений.
57. Аудиовизуальные средства психорегуляции.
58. Визуализация как метод психорегуляции.
59. Аппаратные методы психорегуляции в спорте.
60. Приемы психорегуляции, способствующие нормализации сна.

Заведующий кафедрой психологии

Н.А.Шестиловская

Дата утверждения 20.10.2023 (протокол №3)