

Программные требования к зачету по учебной дисциплине
«ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА»
для обучающихся 3-курса по направлению специальности 1-88 02 01-03
«Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная психология)»
на 2023/2024 учебный год

1. Психологическая характеристика спорта с точки зрения теории деятельности.
2. Спортивная карьера как часть жизненного пути.
3. Специфические особенности спортивной деятельности.
4. Сравнительная характеристика уровней спорта.
5. Систематизация видов спорта и соревновательных упражнений Т.Т.Джамгарова по критериям взаимодействия и противоборства.
6. Структура спортивной деятельности.
7. Мотивы занятий спортом на различных этапах спортивной карьеры.
8. Средства, способы осуществления спортивной деятельности, основные результаты в узком и широком смысле слова.
9. Психографический анализ деятельности с учетом специфики вида спорта.
10. Соревнование как деятельность в экстремальных условиях.
11. Спортивные стрессы и их специфика. Соревновательные стресс-факторы. Интенсивность и точность как источник стресса на соревнованиях.
12. Психические состояния спортсменов как проявление соревновательного стресса.
13. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсменов к соревнованию по А.Ц. Пуни и А.В. Алексееву.
14. Формирование оптимального боевого состояния по А.В.Алексееву.
15. Причины неблагоприятных послесоревновательных состояний спортсменов.
16. Психологические особенности тренировочной деятельности.
17. Тренировочная нагрузка и адаптация к ней. Соотношение физической и психической нагрузки на тренировке.
18. Способы моделирования соревновательной нагрузки на тренировке.
19. Тренировочные состояния спортсменов, возникающие под влиянием физических и психических нагрузок.
20. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе. Стадии психического перенапряжения по Г.Д.Горбунову
21. Психологические основы физической подготовки. Психологическая характеристика физических качеств (двигательных способностей). Психологические особенности воспитания физических качеств.
22. Психологические основы технической подготовки. Система управления и построения движениями по Н.А. Бернштейну. Психологическая структура двигательного действия.
23. Специализированные восприятия в спорте. Полиmodalность и полифункциональность представлений движения. Роль идеомоторных

- актов в регуляции двигательных действий. Методика проведения идеомоторной тренировки в спорте.
24. Психологические особенности, виды и структура двигательных реакций Психологические основы тактической подготовки. Структура тактического действия.
 25. Антиципация в спорте, ее виды и уровни. Особенности тактического мышления Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.
 26. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена. Методы изучения личности спортсмена. Вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.
 27. Закономерности проявления свойств нервной системы и темперамента спортсмена в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
 28. Индивидуальный стиль спортсмена и его формирование.«Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации.
 29. Типология спортсменов-чемпионов. Составляющие супер-качества «личность-системы» спортсмена-чемпиона: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», стабильность (Р.М. Загайнов).
 30. Понятие о надежности в спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие. Психическая надежность спортсмена. Компоненты психической надежности. Личностные факторы регуляции спортивной деятельности и их диагностика (В.Э. Мильман).
 31. Общие свойства личности и поведение в экстремальных ситуациях.
 32. Специальные свойства личности в спортивной деятельности: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость.
 33. Изучение психической надежности в различных видах спорта: в единоборствах, спортивных играх, циклических и сложнокоординационных.
 34. Управление психической надежностью спортсмена высшей квалификации.
 35. Прогнозирование надежности деятельности спортсмена.
 36. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности

Заведующий кафедрой психологии

Н.А.Шестиловская

Дата утверждения 20.10.2023 (протокол №3)