

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
кафедрой психологии
_____ Т.А. Скробут
12.06.2025

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к зачету по учебной дисциплине *«Психологическое сопровождение спортивной деятельности»* для студентов 5 курса заочной формы получения образования специальности 1-88 01 01 *«Физическая культура (по направлениям)»*; 1-88 01 02 *«Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»*; 1-88 01 03 *«Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»*; 1-89 02 01 *«Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»*; 1-88 02 01-02 *«Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)»*; 1-88 02 01 04 *«Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)»*
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 внешний 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 послесоревновательном 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 – 6 кепок спортсмена.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Бабушкин, Г. Д. Психология спортивного соревнования : учеб. пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – СПб. [и др.]: Лань, 2023. – 325 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – СПб. : Лань, 2021. – 346 с.

3. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. – М. : Спорт : Человек, 2020. – 190 с.

4. 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.

5. Серова, Л. К. Спортивная психология. Профессиональный отбор в спорте : учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 147 с.

6. 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

7. Бочавер, К. А. Психология детско-юношеского спорта: + техники спортивной саморегуляции / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. – М. : Sport, 2021. – 272 с

8. Воскресенская, Е. В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е.В. Воскресенская,

Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – 96 с.

9. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [монография] / Н. Л. Высочина. – М. : Спорт, 2021. – 304 с.

10. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.

11. 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.

12. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / А.Ю. Гириная [и др.]; М-во образования Республики Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2018. – 75 с.

13. Мельник, Е. В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика) : метод. рекомендации / Е. В. Мельник, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гириная. – Витебск : ВГУ им П. М. Машерова, 2017. – 56 с.

14. Мельник, Е. В. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е.В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Воскресенская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 58 с.

15. Мельник, Е.В. / Личность тренера: обучение и профессиональная деятельность: монография / Е. В. Мельник ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 189 с

16. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / Л. Г. Уляева [и др.] ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М. : Мархотин П. Ю., 2014. – 236 с.

17. Серова, Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте : монография / Л. К. Серова. – М. : Спорт, 2022. – 127 с.

18. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / С. В. Соколовская. – 3-е изд., стер. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2021. – 141 с.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол №17 от 12.06.2025