

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
кафедрой психологии
Т.А. Скробут
12.06.2025

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине «Психотехнологии в спорте» для студентов 4 курса *дневной* формы получения образования *специальности 1-88 02 01-03 «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная психология)»* на 2025/2026 учебный год

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

1. Современные подходы к определению термина «психотехнология».
2. Психотехнология как синоним прикладной психологии.
3. Виды психотехник и психотехнологий.
4. Классификация психотехнологий и психотехник.
5. Метафора психотехнологии и психотехники.
6. Психотехнология как продуктивная деятельность.
7. Психотехнология как ориентировочная основа действий.
8. Основные принципы и роль психотехнологий в обучении и развитии.
9. Психотехнология как организованная и продуктивная деятельность людей в социальной практике.
10. Интегративная модель психотехнологий.
11. Психотехнология как фактор регуляции личности.
12. Психотехнология как алгоритм решения психологических задач.
13. Интегративная модель психотехнологий.
14. Цели и задачи использования психотехнологий в спорте.
15. Психотехнологии управления в спортивной деятельности.
16. Преимущества успешного применения психотехнологий в спорте.
17. Примеры психологизации тренировочного и соревновательного процесса в определенном (на выбор) виде спорта.
18. Понятие психологическая стабильность в спорте.
19. Рекомендации по внедрению психотехнологий в спортивную деятельность.
20. Технология формирования психологической стабильности в спорте.

21. Основные принципы формирования психологической стабильности в спорте.
22. Сущность «принципа ограничения».
23. Значение принципа «право на ошибку».
24. Определение понятия «психическая надежность в спорте».
25. Компоненты технологии формирования психической надежности в спорте.
26. Основные принципы формирования психической надежности в спорте.
27. Технология выведения спортсмена (команды) на пик психической готовности к соревнованию.
28. Примеры действия принципа регуляции психического напряжения при подготовке к ответственному соревнованию.
29. Возможности планирования пика физической и психической готовности спортсменов к соревнованию (примеры из определенного вида спорта на выбор).
30. Примеры успешного применения психотехнологий в спорте.
31. Факторы необходимости работы психолога в детско-юношеском спорте.
32. Проблемы при работе психолога в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
33. Основные психологические трудности юного спортсмена на начальном этапе спортивной карьеры.
34. Негативные тенденции в детско-юношеском спорте.
35. Основные возрастные этапы спортивной карьеры юных спортсменов и психологические особенности каждого возрастного этапа.
36. Основные задачи работы психолога с каждой возрастной группой в детско-юношеском спорте.
37. Трудности в работе спортивного психолога при организации обучения тренеров.
38. Понятие психическая саморегуляция.
39. Особенности каждого уровня психической саморегуляции.
40. Психологический уровень психической саморегуляции.
41. Роль самовнушения в психической саморегуляции.
42. Примеры использования психорегуляции при подготовке к соревнованию.
43. Различные взгляды на психотехнологии в теории и практике.
44. Современные средства коммуникации.
45. Коммуникация в спортивной деятельности.
46. Психотехнологии воздействия на группу.
47. Психологические основы эффективности проведения совещаний, постановки вопросов, увеличение объема получаемой информации и расширение круга контактов; концентрация и сосредоточение при коммуникации.

48. Психотехнологии эффективного общения и разрешения конфликтных ситуаций.
49. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.
50. Модели разрешения конфликтных ситуаций.
51. Условия эффективной профилактики конфликтов (объективными, объективно-субъективными и социально-психологическими).
52. Технологии повышения психологической готовности к межличностному взаимодействию.
53. Психотехнологии достижения успеха в решении профессиональных задач.
54. Техники защиты от манипуляций.
55. Психотехнологии самомотивации.
56. Понятие самомотивации.
57. Области самомотивации: стремление к достижениям, инициатива и оптимизм, решимость.
58. Принципы самомотивации.
59. Развитие самомотивации.
60. Техники самомотивации (техники выполнения сложной и неинтересной работы).
61. Влияние психотехнологий на психику человека.
62. Сущность психотехнологий по Ситникову А.П.
63. Психотехнологии формирования асертивного поведения.
64. Гуманистические психотехнологии.
65. Гештальт психотехнологии.
66. Телесно-ориентированные психотехнологии.
67. Психоаналитические психотехнологии.
68. КПТ психотехнологии.
69. Психотехнологии по степени влияния.
70. Разница между глубинными и поверхностными психотехнологиями.
71. Решаемые задачи психотехнологиями.
72. Алгоритм проектирования психотехнологий.
73. Самопрезентация как психотехнология.
74. Психологические приёмы формирования аттракции.
75. Регуляция воли психотехнологиями.
76. Влияние психотехнологий на личностный компонент.
77. Влияние психотехнологий на когнитивный компонент.
78. Влияние психотехнологий на эмоциональный компонент.
79. Влияние психотехнологий на поведенческий компонент.
80. Творческий подход в проведении психотехнологий.
81. Развитие креативности психотехнологиями.
82. Препятствия развития креативности.
83. Формирование устойчивости к фрустрации психотехнологиями.
84. Понятие фрустрация.
85. Формирование устойчивости к стрессу психотехнологиями.

86. Понятие стресс.
87. Психотехника и психотехнология: соотношение понятий.
88. Интегративная модель психотехнологий.
89. Проблема определения понятия «психотехнология».
90. Психотехнологии формирования копинг-стратегий.
91. Понятие копинг-стратегия.
92. Психотехнологии формирования адаптации.
93. Понятие адаптации.
94. Безопасность применения психотехнологий.
95. Материальные и психотехнические инструменты психотехнологий.
96. Концептуальное основание психотехнологии: подходы и направления.
97. Модальность психотехнологий.
98. Понятие реактивные психотехнологии.
99. Понятие проактивные психотехнологии.
100. Социально-психологические феномены при работе с группой: конформизм, групповая сплоченность.
101. Психотехнологии принятия решений.
102. Игры как метод активного социального обучения.
103. Тренинг как психологическое воздействие.
104. Психотехнологии при сопротивлении психологическому воздействию.
105. Проявления сопротивления психологическому воздействию.
106. Психотехнологии при немотивированности человека.
107. Проявления немотивированности человека.
108. Психотехнологии при работе с группой в ситуации кризиса.
109. Понятие ситуации кризиса в группе.
110. Типы кризисов в группе (Р. Качунас).
111. Личностные черты руководителя тренинговой группы (И. В. Вачков).
112. Нежелательные качества руководителя тренинговой группы (К. Роджерс).
113. Влияние индивидуально-психологических особенностей человека на подбор психотехнологий.
114. Индивидуально-психологические особенности человека.
115. Здоровьесберегающие психотехнологии.
116. Технологии управления психологической подготовкой спортсменов.
117. Психологические проблемы спортивной подготовки.
118. Формирование психической надежности спортсмена.
119. Основные условия внедрения психотехнологий.
120. Уровни психической саморегуляции.

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. Спортивная психология. Профессиональный отбор в спорте : учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 147 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. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – СПб. : Лань, 2021. – 346 с.
5. Бочавер, К. А. Психология детско-юношеского спорта: + техники спортивной саморегуляции / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. – М. : Sport, 2021. – 272 с.
6. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
7. Ильин, Е. П. Психология спорта: учебник / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с.
8. 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.
9. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
10. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учеб. для ср. проф. образования / А. В. Родионов [и др.]; под общ. ред А. В. Родионова. – М.: Юрайт, 2020. – 251 с.
11. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 124 с.
12. Фадина, А. Г. Психология общения в спорте: учеб. - метод. пособие / А. Г. Фадина. – Астрахань: Астраханский ун-т, 2011. – 104 с.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол №17 от 12.06.2025