

**Программные требования к зачету по учебной дисциплине
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (по выбору) для студентов 5 курса заочной формы
получения образования**

1. Значение и место психологической подготовки спортсмена
2. Цель и задачи психологической подготовки.
3. Уверенность и самооценка спортсменов, ее диагностика и формирование.
4. Психологический портрет личности выдающегося спортсмена.
5. Спортивно-важные психические качества спортсмена: концентрация.
6. Спортивно-важные психические качества спортсмена: установка-мотивация.
7. Спортивно-важные психические качества спортсмена: профессионализм.
8. Спортивно-важные психические качества спортсмена: «замаскированность».
9. Спортивно-важные психические качества спортсмена: «ритуализм».
10. Спортивно-важные психические качества спортсмена: «сопротивляемость».
11. Спортивно-важные психические качества спортсмена: стабильность.
12. Провести психологический анализ подготовленности спортсмена (Мои сильные стороны, мои слабые стороны, мне помогает, мне мешает).
13. Роль целеполагания в деятельности спортсмена, проблемы постановки целей.
14. Технология целеполагания, средства и методы целеполагания.
15. Мотивация спортивной деятельности, средства и методы ее формирования
16. Типы направленности личности спортсмена
17. Понятие мотив, мотивация, мотивационно-потребностная сфера.
18. Соотношение между «хочу-могу-должен».
19. Классификация мотивов спортивной деятельности.
20. Мотивация достижения успеха и избегания неудачи.
21. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства.
22. Сформулировать рекомендации по удовлетворению потребностей (физиологических, социальных, уважении и самоактуализации).
23. Средства и методы формирования мотивации в спорте.
24. Практические рекомендации по формированию мотивации в тренировочном процессе.
25. Волевая подготовка как часть общей психологической подготовки.
26. Назвать 10 волевых качеств спортсмена и охарактеризовать одно из них (понятие, особенности проявления в спорте, диагностика и формирование).
27. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта.
28. Препятствия и трудности в спорте.
29. Воспитание волевых качеств, практические рекомендации по самовоспитанию воли.
30. Специальная психологическая подготовка (ПП) спортсмена (цель и задачи, средства и методы).
31. Система звеньев специальной ПП спортсмена.
32. Предстартовые психические состояния спортсмена.
33. Психическая готовность спортсмена, ее компоненты.

34. Опишите виды психологической помощи: воспитание, обучение, психодиагностика, психопрофилактика, психокоррекция, просвещение, консультирование, тренинги.
35. Охарактеризовать особенности психологической подготовки в избранном виде спорта.
36. Чем отличаются понятия психологическая подготовка, психологическое обеспечение и психологическое сопровождение.
37. Чем отличаются общая и специальная ПП спортсменов.
38. Значение психорегуляции в спорте (понятие психорегуляции, направления, классификация методов)
39. Гетерорегуляция в психологической подготовке спортсмена
40. Аудиальные методы психорегуляции.
41. Секундирование спортсмена.
42. Формы речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена (Ю.Я.Киселев).
43. Кинестетические методы психорегуляции.
44. Визуальные методы психорегуляции.
45. Методы ауторегуляции в психологической подготовке спортсмена.
46. Характеристика простейших методов ауторегуляции: контроль и регуляция внешних проявлений эмоций.
47. Характеристика простейших методов ауторегуляции: изменение содержания сознания
48. Характеристика простейших методов ауторегуляции: самовнушение и самоубеждение.
49. Характеристика комплексных методов ауторегуляции (аутогенная, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, прогрессивная релаксация (Э.Джекобсон)...
50. Ментальный имаготренинг.
51. Медитация.
52. Дыхательные упражнения.
53. Цель и задачи психологической подготовки спортсменов на послесоревновательном этапе.
54. Особенности психологической подготовки тренера.
55. Особенности работы тренера по виду спорта.
56. Психологические трудности в деятельности тренера.
57. Мотивация тренерской деятельности и удовлетворенность трудом.
58. Адаптация к профессиональной деятельности тренера, кризисы.
59. «Эмоциональное выгорание» в тренерской деятельности
60. Творчество в работе тренера.

Заведующий кафедрой психологии

Н.А.Шестиловская

Дата утверждения 20.10.2023 (протокол №3)