

Программные требования к зачету по учебной дисциплине «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для обучающихся 4-курса по направлению специальности 1-88 02 01-03
«Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная психология)»
на 2023/2024 учебный год

Тема 1. Психологическая подготовка спортсмена, цель, задачи, содержание.

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 (УСР 1).
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...*)

Тема 2. Мотивация спортивной деятельности, средства и методы ее формирования

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 (УСР 2).
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.

Тема 3. Волевая подготовка спортсмена.

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.

Тема 4. Специальная психологическая подготовка (ПП) спортсмена

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 (УСР 3).
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.
Тема 5. Эмоциональная сфера личности спортсмена
45. Психологические особенности спортивных эмоций (О.А.Черникова).
46. Эмоциональная устойчивость спортсмена.
47. Формирование эмоциональной устойчивости (УСР 4).
48. Тревога в спорте, ее взаимосвязь с успешностью.
49. Виды тревожности, особенности их проявления в спорте.
50. Соматические и психологические симптомы тревоги.
51. Страх и тревога в спорте, их различия.
52. Классификация страхов.
53. Страхи спортсменов.
54. Диагностика тревоги и страха.
55. Упражнения (*Медитация с воображением, Рисунок страха, Карта страха. Методика мышечного расслабления...*)
Тема 6. «Психорегуляция в подготовке спортсменов».
56. Значение психорегуляции в спорте (понятие психорегуляции, направления...)
57. Классификация методов психорегуляции
58. Гетерорегуляция в психологической подготовке спортсмена.
59. Аудиальные методы психорегуляции.
60. Секундирование спортсмена.
61. Формы речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена (Ю.Я.Киселев).
62. Кинестетические методы психорегуляции.
63. Визуальные методы психорегуляции.
64. Методы ауторегуляции в психологической подготовке спортсмена.
65. Характеристика простейших методов ауторегуляции (контроль и регуляция внешний проявлений эмоций; изменение содержания сознания, простейшие, «наивные» – отвлечение, переключение, самовнушение и самоубеждение.
66. Характеристика комплексных методов ауторегуляции (аутогенная, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, прогрессивная релаксация (Э.Джекобсон)...
67. Ментальный имаготренинг.
68. Медитация.
69. Дыхательные упражнения.
70. Технология обучения спортсменов методу психорегуляции (УСР 5).
Тема 7. Психологическая подготовка спортсмена на после-соревновательном этапе.
71. Значение психологической подготовки спортсмена на после-соревновательном этапе.
72. Психические состояния спортсменов на послесоревновательном этапе.
73. Цель и задачи психологической подготовки спортсменов на послесоревновательном этапе.
74. Формирование ценностей честной спортивной борьбы (Fair play).
75. Методика психологического анализа соревнований – 6 кепок спортсмена.

Заведующий кафедрой психологии

Н.А.Шестиловская

Дата утверждения 20.10.2023 (протокол №3)