

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
футбола и хоккея  
от 26.06.2025 протокол № 17

## **ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине:

«Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

по специальности 6-05-1012-02

«Тренерская деятельность (футбол)»

**для студентов 3-го курса дневной формы получения образования**

на 2025/2026 учебный год

### ***Вопросы по теоретическому разделу***

1. Психические познавательные процессы футболистов: общая характеристика.

2. Ощущение как один из компонентов познавательного процесса футболистов: характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности; средства и методы развития.

3. Восприятие как один из компонентов познавательного процесса футболистов: характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности; средства и методы развития.

4. Память как один из компонентов познавательного процесса футболистов: характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности; средства и методы развития.

5. Мышление как один из компонентов познавательного процесса футболистов: характеристика, проявление в тренировочной и соревновательной деятельности; средства и методы развития.

6. Психические состояния футболистов: общая характеристика.

7. Психические состояния, обусловленные тренировочным процессом: психическая свежесть, монотония.

8. Психические состояния, обусловленные тренировочным процессом: психическое пресыщение, психическое перенапряжение.

9. Психические состояния, обусловленные соревновательным процессом (предсоревновательные состояния): боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние самоуспокоенности, предсоревновательная несобранность.

10. Психические состояния, обусловленные соревновательным процессом (собственно-соревновательные состояния): азарт, боевой подъем, спортивная злость, воодушевление, решимость, ярость, состояние «мертвой точки», фрустрация, эмоциональная персеверация.

11. Психические состояния, обусловленные соревновательным процессом (после соревновательные состояния): радость, разочарование, депрессия, «звездная болезнь».

12. Невротические тренировочные и соревновательные состояния: никеофобия (боязнь победы), боязнь поражения, психическая анорексия

(потеря аппетита), боязнь повторных травм, диссомнический синдром (потеря сна).

13. Невротические тренировочные и соревновательные состояния: обсессия (навязчивые мысли), сенсомоторные иллюзии, синдром чемпиона, психогенная тошнота и рвота, нервная рвота.

14. Регуляция психических состояний: экзогенные, гетерогенные, эндогенные (аутогенные) методы, психофармакологические препараты.

15. Психология личности футболистов: общие понятия.

16. Определение понятия (личность).

17. Структура и свойства личности: свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).

18. Структура и свойства личности: способности (психомоторные, интеллектуальные, творческие).

19. Структура и свойства личности: темперамент (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик).

20. Структура и свойства личности: волевые качества (целеустремленность, дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость, упорство, самостоятельность, инициативность, выдержка, самообладание).

21. Психология футбольной команды: общие положения.

22. Футбольная команда как малая социальная группа: численность, автономность, обще групповая цель, коллективизм, дифференцированность, структурность.

23. Формальная (горизонтальная и вертикальная) и неформальная (горизонтальная и вертикальная) структуры футбольной команды.

24. Взаимоотношения в команде: формы – положительные, нейтральные, отрицательные.

25. Взаимоотношения в команде: виды – конкуренция, кооперация.

26. Взаимоотношения в команде: сплочённость, психологический климат, командно-психическое состояние, сыгранность.

27. Конфликты в команде: межличностные, межгрупповые, внутриличностные. Управление конфликтами.

28. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера. Личностные качества тренера.

29. Особенности психических состояний тренера в условиях тренировочного процесса и спортивных соревнований. Взаимоотношения в системе «тренер-команда».

30. Формирование оптимального психического состояния как основная задача психологической подготовки футболистов к игре.

31. Средства и методы психологической подготовки: вербальные (аутотренинг, (само-) убеждение, (само-) внушение и др.), невербальные (контактные, идеомоторные, наивные)

32. Практическая подготовка к игре как метод и форма психологической подготовки: пред игровая тренировка, установка на игру, пред игровая разминка, управление командой в ходе игры.

33. Цель и задачи контроля психологической подготовленности.
34. Контроль психомоторных качеств: быстрота простой реакции, точность реакции выбора, время реакции на движущийся объект.
35. Контроль психомоторных качеств: точность оценки микроинтервалов времени, быстрота сложной реакции, максимальный темп движений, статический тремор, динамический тремор.
36. Контроль типологических свойств нервной системы: подвижность нервных процессов, лабильность нервной системы, уравновешенность нервных процессов.
37. Контроль показателей личностных качеств (черты характера, показатели мотивации соревновательной деятельности).
38. Контроль психического состояния (самочувствие, активность, настроение (САН)).
39. Сопряженная подготовка футболистов: общие положения.
40. Взаимосвязь техники, тактики, проявления физических и психических качеств.
41. Планирование сопряженной подготовки в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годового цикла, в многолетнем цикле футболистов.
42. Интегральная подготовка футболистов: общие положения, основные средства, методы, формы организации учебно-тренировочного процесса.
43. Планирование интегральной подготовки в учебно-тренировочном занятии, микроцикле (тренировочном, межигровом), периодах и этапах годового цикла, в многолетнем цикле
44. Теоретическая подготовка футболистов: общие положения.
45. Задачи и основное содержание теоретической подготовки.
46. Воспитательная работа с футболистами: общие положения.
47. Задачи воспитательной работы, особенности методов и форм воспитательной работы с детьми, юношами и квалифицированными футболистами.
48. Цель и задачи системы спортивной подготовки юных футболистов.
49. Специализированные учебно-спортивные учреждения (СУСУ) как основная структура в системе подготовки юных футболистов.
50. Учебная программа по футболу – основной документ, определяющий целенаправленность и содержание учебно-тренировочного процесса.
51. Особенности применения учебной программы по футболу на практике, ее особенности и вариативность.
52. Спортивный отбор на этапе начальной подготовки. Особенности организации отбора.
53. Спортивный отбор на учебно-тренировочном этапе. Особенности организации отбора.
54. Спортивный отбор на этапе спортивного совершенствования. Особенности организации отбора.

55. Методики и критерии оценки уровня быстроты, скоростно-силовых качеств на каждом этапе подготовки юных футболистов.

56. Методики и критерии оценки уровня ловкости, игрового мышления на каждом этапе подготовки юных футболистов.

57. Этап начальной подготовки юных футболистов: общие положения.

58. Задачи этапа начальной подготовки юных футболистов.

59. Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной подготовки на этапе начальной подготовки юных футболистов.

60. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

61. Подготовка юных футболистов на учебно-тренировочном этапе: общие положения.

62. Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки юных футболистов.

63. Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной подготовки юных футболистов на учебно-тренировочном этапе.

64. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе.

65. Подготовка юных футболистов на этапе спортивного совершенствования.

66. Задачи подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования.

67. Содержание технической, физической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной подготовки на этапе спортивного совершенствования.

68. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.

69. Особенности подготовки юных вратарей: задачи, планирование, содержание.

70. Особенности организации учебно-тренировочного процесса с вратарями в рамках командных тренировок.

71. Организация индивидуальной подготовки вратарей.

72. Организация научно-методической работы в Республике Беларусь.

73. Организация научно-методического обеспечения в рамках многолетнего процесса подготовки юных футболистов.

74. Научно-исследовательская работа студентов: особенности подготовки к исследованию.

75. Медико-биологическое обеспечение подготовки футболистов.

Заведующий кафедрой футбола и хоккея

В.Ю.Усович