

УТВЕРЖДЕНО  
кафедрой психологии  
протокол от 25.06.2024 №18  
\_\_\_\_\_ Н. А. Шестиловская

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта»**  
**для студентов 4 курса заочной формы получения образования**  
**следующих специальностей:**  
**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)»;**  
**для направлений специальности:**  
**1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа**  
**с указанием вида спорта)»;**  
**1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в**  
**спорте)»;**  
**1-88 02 01-04 «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная**  
**режиссура)»**  
**в 2024/2025 учебном году**

Контроль осуществляется в форме комбинированного ответа  
(письменного и устного) на вопросы.

1. Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки.
2. Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
3. Межотраслевые и межпредметные связи психологии физической культуры и спорта.
4. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной деятельности.
5. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.
6. Характеристика эксперимента, его разновидности.
7. Этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
8. Актуальные проблемы спортивной психологии.
9. Вклад А.Ц. Пуни в развитие психологии физической культуры и спорта.
10. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.

11. Особенности деятельности учителя физической культуры, критерии ее эффективности.
12. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры.
13. Адаптация учителя физической культуры к профессиональной деятельности.
14. Педагогические способности учителя физической культуры.
15. Характеристика стилей деятельности учителя физической культуры.
16. Психологические основы активизации деятельности обучающихся на уроке «Физическая культура и здоровье».
17. Психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.
18. Развитие потребности в движении на занятиях физической культурой.
19. Эмоционально-волевая сфера личности учащегося, ее формирование на уроках физической культуры.
20. Познавательная сфера личности учащегося, ее формирование на уроках физической культуры.
21. Волевая сфера личности учащегося, ее формирование на уроках физической культуры.
22. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
23. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
24. Мотивационная сфера личности спортсмена.
25. Диагностика мотивации спортивной деятельности.
26. Особенности проявления мотива достижения цели в спорте.
27. Особенности проявления мотива избегания неудачи в спорте.
28. Связь самооценки с результативностью спортивной деятельности.
29. Особенности мотивации спортивной деятельности на начальном этапе подготовки, ее формирование.
30. Особенности мотивации спортивной деятельности на учебно-тренировочном этапе подготовки, ее формирование.
31. Особенности мотивации спортивной деятельности на этапе спортивного совершенствования, ее формирование.
32. Особенности мотивации спортивной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства, ее формирование.
33. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений (по Т.Т. Джамгарову).
34. Диагностика особенностей психических и психомоторных процессов.
35. Психологические основы физической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
36. Психологические основы технической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).

37. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.
38. Представление движений, его функции.
39. Идеомоторная тренировка, использование в учебно-тренировочном процессе.
40. Психологические основы тактической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
41. Особенности тактического мышления спортсмена, методы его совершенствования (по избранному виду спорта).
42. Понятие антиципации в спорте.
43. Психологические основы отбора в спорте.
44. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
45. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта.
46. Особенность проявления темперамента в спорте.
47. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.
48. Связь тревожности с успешностью спортивной деятельности.
49. Связь эмоциональной устойчивости с успешностью спортивной деятельности.
50. Психическая надежность спортивной деятельности.
51. Влияние спорта на становление личности.
52. Специальные спортивные способности.
53. Понятие о спортивной команде как малой группе.
54. Сплоченность команды и результативность деятельности.
55. Совместимость в спорте и ее роль в эффективности деятельности.
56. Виды совместимости в спорте.
57. Лидерство в спорте, функции.
58. Типы лидеров, их характеристика в спорте.
59. Виды руководства спортивной командой, их характеристика.
60. Взаимоотношения в системе: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен».
61. Взаимосвязь в системах «тренер-родитель», «тренер-психолог», «спортсмен-психолог».
62. Конфликты в спортивной деятельности (описание, причины и факторы, их обуславливающие).
63. Профилактика конфликтов в спортивной деятельности.
64. Характеристика психического состояния «угроза отказа» в учебно-тренировочном процессе, меры профилактики.
65. Характеристика психического состояния «мертвая точка» в учебно-тренировочном процессе, меры профилактики.
66. Характеристика психического состояния монотония в учебно-тренировочном процессе, меры профилактики.
67. Характеристика психического состояния психическое пресыщение в учебно-тренировочном процессе, меры профилактики.

68. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе, меры профилактики.
69. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
70. Психологические особенности спортивного соревнования.
71. Особенности стресса в спортивной деятельности.
72. Характеристика состояния предстартовой лихорадки, особенности проявления.
73. Характеристика состояния предстартовой апатии, особенности проявления.
74. Характеристика состояния боевой готовности, особенности проявления.
75. Компонента оптимального боевого состояния по А. В. Алексееву, их характеристика.
76. Характеристика состояния самоуспокоенности, особенности проявления.
77. Характеристика спортивного стресса, особенности проявления.
78. Особенности проявления «общего адаптационного синдрома по Г. Селье», его стадии.
79. Психологические особенности спортивных эмоций.
80. Характеристика послесоревновательного состояния спортсмена «радость победы».
81. Характеристика послесоревновательного состояния спортсмена «горечь поражения».
82. Характеристика послесоревновательного состояния спортсмена «фрустрация».
83. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса.
84. Понятие психодиагностики в спорте, характеристика этапов.
85. Основные группы методов психодиагностики в спорте.
86. Психологическая подготовка спортсмена.
87. Общая психологическая подготовка спортсмена, цель, задачи.
88. Особенности общей психологической подготовки к соревновательной деятельности.
89. Особенности общей психологической подготовки к тренировочной деятельности.
90. Специальная психологическая подготовка спортсмена, цель, задачи.
91. Этапы специальной психологической подготовки по А.Ц. Пуни, их характеристика.
92. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия.
93. Психическая готовность спортсмена, ее компоненты по А.Ц. Пуни.
94. Отношение спортсменов к предстоящему соревнованию.
95. Секундирование как управление состоянием и поведением спортсмена во время соревнований.

96. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена цель, задачи и содержание.
97. Рефлексия как спортивно-важное качества спортсмена.
98. Волевая подготовка спортсмена, ее содержание.
99. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта, их характеристика.
100. Препятствия и трудности в спорте.
101. Понятие психорегуляции, её значение в спортивной деятельности.
102. Классификация методов психорегуляции.
103. Характеристика методов саморегуляции.
104. Характеристика методов гетерорегуляции.
105. Аутогенная тренировка, содержание, направленность.
106. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций как простейший метод саморегуляции.
107. Психорегуляция и психомышечная тренировка как комплексные методы психорегуляции.
108. Идеомоторная тренировка как метод психорегуляции.
109. Гипносуггестивные методы психорегуляции.
110. Убеждение и внушение как вербальные методы психорегуляции.
111. Медитация как метод психорегуляции.
112. Психорегуляция с помощью дыхательных упражнений, их направленность.
113. Аудиовизуальные средства психорегуляции.
114. Визуализация как метод психорегуляции.
115. Аппаратные методы психорегуляции в спорте.
116. Приемы психорегуляции, способствующие нормализации сна.
117. Методы психофизиологической регуляции.
118. Физические средства восстановления спортсменов.
119. Методы воздействия на различные анализаторы.
120. Ритуал и талисман, как средство психорегуляции спортсменов.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ОСНОВНАЯ**

1. Ильин, Е. П. Психология спорта: учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2019. – 352 с.
2. Мельник, Е. В. Психология личности и деятельности тренера : учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич ; под ред. Е. В. Мельник. – Минск : БГУФК, 2014. – 238 с.
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 123 с.
4. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / С. В. Соколовская. – 3-е изд., стер. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2021. – 141 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

5. Аленуров, Э. А. Спортивная команда: социальные факторы функциональной эффективности : монография / Э. А. Аленуров ; отв. ред. В. В. Ковалев. – М. : РУСАЙНС, 2017. – 133 с.
6. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – СПб. : Лань, 2021. – 345 с.
7. Бочавер, К. А. Психология детско-юношеского спорта: + техники спортивной саморегуляции / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. – М. : Sport, 2021. – 270 с.
8. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [монография] / Н. Л. Высочина. – М. : Спорт, 2021. – 302 с.
9. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд. – М. : Совет. спорт, 2006. – 296 с.
10. 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. – 200 с.
11. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; Урал. федер. ун-т им. Б. Н. Ельцина. – М. : Юрайт ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 95 с.
12. 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.
13. Психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Беларусь по группам видов спорта : практ. пособие / И. А. Чарыкова [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр спорта. – Минск : БГУФК, 2018. – 44 с.
14. 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.
15. Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов учреждений высшего образования / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская ; под ред. В. Г. Сивицкого. – Минск : БГУФК, 2015. – 193 с.
16. 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. – 146 с.
17. Спортивная психология : учеб. для академ. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2015. – 367 с.
18. Юров, И. А. Психологические свойства спортсменов : учеб. пособие / И. А. Юров. – М. : РУСАЙНС, 2017. – 107 с.