

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)**

Структурное подразделение Институт педагогики и психологии

Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

« 20 » 02 2024 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
Психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности
высококвалифицированных спортсменов**

По направлению подготовки: 49.04.03 Спорт

Магистерская программа – Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Очная форма: 2 курс (4 семестр)

Заочная форма: 2 курс (4 триместр)

Разработчик

канд. психол. наук, доц.

Н.В. Провоторова

Заведующий кафедрой психологии.

Е.И. Барышева

« 14 » 02 20 ____ г.

Луганск, 2024

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы учебной дисциплины «Психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями и индикаторов их достижений:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	Знать: <ul style="list-style-type: none">– принципы образования;– основные приемы эффективного управления собственным временем. Уметь: <ul style="list-style-type: none">– эффективно планировать и контролировать собственное время;– использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития;– способен к анализу собственной деятельности. Владеть: <ul style="list-style-type: none">– методами управления собственным временем;– навыками планирования и реализации траектории своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни.

ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; – факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила техники безопасности, профилактики травматизма. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечивать технику безопасности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий; – навыками обеспечения безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Психологический анализ спортивной и соревновательной деятельности.	УК-6	Устный опрос
Тема 2. Особенности личности спортсмена в психологической подготовке.	УК-6	Подготовка мультимедийных презентаций
Тема 3. Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения.	ОПК-4, ОПК-10	Контрольная работа
Тема 4. Диагностика психологических особенностей спортсменов.	ОПК-4	Выполнение практических заданий

Тема 5. Техники психолого-педагогического сопровождения.	ОПК-4	
Тема 6. Особенности работы тренера-психолога в связи с запросом.	ОПК-10	
Промежуточная аттестация	УК-6, ОПК-4, ОПК-10	Зачет (письменный)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
УК-6	<p>Знает: принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем;</p> <p>Умеет: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности;</p> <p>Владеет: методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>
ОПК-4	<p>Знает: средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов.</p> <p>Умеет: подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.</p> <p>Владеет: методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.</p>
ОПК-10	<p>Знает: правила техники безопасности, профилактики травматизма.</p> <p>Умеет: обеспечивать технику безопасности.</p> <p>Владеет: навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий; навыками обеспечения безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.</p>

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Тестовый контроль	40 баллов
Выполнение заданий к практическим занятиям	36 баллов
Работа на практических занятиях	12 баллов
Работа на лекциях	12 баллов
Итого за семестр:	100 баллов

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы	Не зачтено

		не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Вопросы для устного опроса:

1. Назовите две основные сферы в психике и поведении человека. В чем основное различие этих сфер? Какие психические процессы относят к числу познавательных (когнитивных)?
2. В чем вы видите разницу понятий «знание», «познание», «сознание»? Что значит совершить бессознательный поступок? Чем он отличается от сознательного?
3. Каков особый «вклад» ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения в обработку информации?
4. Приведите собственные примеры использования принципов развития познавательных процессов. Какие из принципов наиболее важны для вас в настоящее время? С какой деятельностью это связано?
5. По какому типу вы строите свои «познавательные» отношения с тренером? Часто ли обсуждаете с партнерами по команде различные теоретические проблемы спорта? Как часто предметом обсуждения служит психологическая подготовка, особенности психики человека?
6. Какие требования к физическим качествам и двигательным навыкам предъявляются в избранном вами виде спорта, соревновательном упражнении или амплуа? Приведите собственный пример воспитания навыков и качеств.
7. В чем состоит основная сложность формирования и совершенствования навыков в избранном Вами виде спорта? Каковы Ваши личные затруднения в освоении спортивных навыков?
8. Приведите примеры собственных действий импульсивного и волевого характера. Как часто вам необходимы импульсивные действия? В чем Вы видите эффект разрядки импульсивных действий и соотнесенность с целью для действий волевых?
9. Приведите примеры включения движений в состав спортивного действия. Какие психические компоненты (кроме движений) нужны для успешного осуществления этого спортивного действия? Задействованы ли при этом внимание, память, мышление и другие психические процессы?
10. В чем преимущество автоматизации навыка? Что здесь является действием, а что – операцией (или операциями) в составе действия?
11. Назовите основные виды психологической подготовки в спорте.

12. Что входит в систему общей психологической подготовки спортсмена?
13. Какие основные техники применяются в процессе специальной психологической подготовки спортсмена?
14. Дайте краткую характеристику мобилизующих, корригирующих и релаксирующих упражнений в системе психологической подготовки.
15. Какими психологическими механизмами определяется надежность спортсмена?
16. Состояние психологической готовности спортсмена, как целостного состояния личности в стремлении достичь наивысших результатов в спорте
17. Разработка психоспортограммы спортивной деятельности.
18. Психологический анализ сложно-координационных видов спорта.
19. Психологический анализ единоборств.
20. Психологический анализ игровых видов спорта.
21. Психология управления поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования.
22. Психологический анализ спортивной и соревновательной деятельности.
23. Особенности личности спортсмена в психологической подготовке
24. Особенности психического и психомоторного развития в психологической подготовке.
25. Сенсорные, моторные и психические асимметрии в психологической подготовке.
26. Особенности восприятия времени в психологической подготовке.
27. Роль индивидуальных различий в структуре личности спортсмена.
28. Влияние спортивной деятельности на самооценку и проявление личностных деформаций.
29. Стиль саморегуляции поведения в психологической подготовке спортсменов.
30. Нервно-психическая устойчивость в психологической подготовке спортсменов.
31. Компоненты психической надежности спортсменов.
32. Влияние семьи на психо-эмоциональное состояние спортсменов.
33. Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения.
34. Краткая характеристика основных видов психологической подготовки (базовая, специальная, психологическая подготовка к соревнованиям).
35. Характеристика психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки.
36. Диагностика психологических особенностей спортсменов.
37. Что такое психодиагностика?
38. Какие существуют классификации диагностических методов?
39. Назовите основные этапы психодиагностики.
40. Каким требованиям психологической теории измерений (психометрии) должны соответствовать психодиагностические методы.
41. Как определить надежность психологического теста?
42. Назовите основные группы методов психодиагностики, которые применяются в спорте?
43. Какие диагностические правила надо соблюдать при спортивном отборе?
44. Определение спортивной мотивации.
45. Определение самооценки предстартового состояния.
46. Определение уровня развития помехоустойчивости.
47. Определение вестибулярной устойчивости.
48. Определение состояния тревожности.
49. Определение подвижности нервных процессов.
50. В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные физические качества спортсмена?
51. В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные психические качества спортсмена?

52. Опишите особенности мотивации достижений у спортсменов.
53. В чем основное влияние спортивной деятельности на личностные характеристики спортсменов?
54. На чем основывается психолого-педагогическая помощь спортсмену при решении задач преодоления соревновательного стресса?
55. Как формируется личность спортсмена в процессе совместной деятельности?
56. Как проявляется лидерство в спорте?
57. Личность и авторитет тренера.
58. Основные функции тренера.
59. Направления работы при переживании поражения спортсменами.
60. Направления работы со спортсменами, сменившими место жительства и выступающими в новой команде.
61. Из чего складывается авторитет тренера?
62. Какие существуют основные педагогические способности?
63. Как формируются и как взаимно компенсируются педагогические способности?
64. Опишите психологические механизмы формирования состояния готовности тренера к профессиональной деятельности.
65. Что входит в комплекс требований к личности тренера?
66. Как личность тренера влияет на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена?
67. Приведите примеры вербальных воздействий, которые применяют тренеры в вашем виде спорта.
68. Какие факторы необходимо учитывать в процессе индивидуализации психологической подготовки спортсмена?
69. Назовите признаки сплоченности команды?
70. Что такое «оптимальный психологический климат» команды?
71. Охарактеризуйте стили руководства спортивной командой.
72. Какова природа лидерства и его особенностей в спортивной команде?
73. Какие есть психологические признаки высокого уровня тренированности и спортивной формы?
74. Назовите основные разделы подготовки, направленные на формирование отдельных сторон личности спортсмена.
75. Как взаимодействуют нравственные и волевые стороны личности в учебно-тренировочном процессе?
76. Чем характеризуется состояние готовности спортсмена к соревнованиям?
77. Как формируется у спортсмена целевая установка на соревновательную деятельность?
78. Какие задачи решаются в процессе предсоревновательной подготовки спортсмена?
79. Как формируется навык мобилизации готовности спортсмена к соревнованию?
80. Что входит в постсоревновательную подготовку спортсмена?
81. Опишите основные закономерности интеллектуальной подготовки спортсмена.
82. Сформулируйте основную психологическую установку при тренировке выносливости?
83. Какова роль мотивации при тренировке выносливости? Какой тип установок доминирует при тренировке выносливости?
84. Назовите главное условие совершенствования выносливости?
85. Какие волевые качества значимы при тренировке выносливости, быстроты, силы?
86. Назовите основные психологические предпосылки совершенствования быстроты выполнения движения, максимальной частоты движений?
87. Какой закономерности подчиняется зависимость между уровнем эмоционального возбуждения и эффективностью тренировки быстроты и силы?

88. Дайте характеристику воли как процессу сознательного регулируемого поведения?
89. В чем заключается основная функция воли?
90. В чем заключаются особенности препятствий и трудностей как необходимых условий воспитания воли?
91. Какие функции выполняют мобилизующие и организующие волевые усилия?
92. Охарактеризуйте основные особенности ведущих для спорта волевых качеств?
93. В чем заключаются общие закономерности воспитания волевых качеств в ходе волевой подготовки?
94. В чем основные отличия методики преодоления объективных и субъективных трудностей?
95. Каковы частные особенности развития отдельных волевых качеств при волевой подготовке?
96. Почему необходимо самовоспитание воли?
97. Дайте определение понятиям «адаптация» и «функциональное состояние» организма.
98. Дайте определение понятию «психическое состояние» как психическому явлению.
99. Дайте характеристику актуальным отрезкам спортивной деятельности, их предметам и профессионально-важным состояниям.
100. Охарактеризуйте структуру психического состояния и дайте представление о содержании и функциях его уровней (факторов).
101. Приведите примеры классификаций психических состояний.
102. Расскажите о динамике формирования психического состояния кратковременных реакций до доминантных психических состояний.
103. Дайте представление о динамике психического состояния как о его свойстве.
104. Дайте определение понятию «стресс». Расскажите о понимании его как «процесс» и «состояние». Расскажите о трёх фазах стресса по Г.Селье и о 4 этапах процесса стресса по Мак-Гратту. Какие виды стресса существуют? Назовите некоторые стресс-факторы спортивной деятельности?
105. Что такое «принцип зоны оптимального реагирования» и его роль в контроле за психическим состоянием?
106. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с законом Йеркса-Додсона.
107. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с теорией реверсивности.
108. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с теорией эндогенной биоритмологической активности.
109. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с теорией влияния внешних и внутренних факторов
110. Опишите признаки основных психических состояний тренировки.
111. Опишите признаки основных психических состояний соревнования.
112. Опишите признаки особых состояний сознания
113. Опишите признаки основных командно-психических (групповых) состояний.
114. Опишите признаки основных психических состояний: тренировки; соревнования; особых состояний сознания; командно-психических (групповых) состояний
115. Что такое операционально-психологические факторы вида спорта?
116. Дайте определение понятию психологическая интегральная готовность к соревновательной деятельности и его уровням: психологическая подготовленность к спортивной деятельности; психологическая готовность к соревнованию; психическая готовность; оптимальное боевое состояние
117. Дайте характеристику и укажите причины возникновения оптимального боевого состояния.

118. Дайте характеристику и укажите причины возникновения предстартового благодушия.
119. Дайте характеристику и укажите причины возникновения предстартовой лихорадки.
120. Дайте характеристику и укажите причины возникновения предстартовой апатии.
121. Дайте характеристику и укажите причины возникновения болевого финишного синдрома.
122. Дайте характеристику и укажите причины возникновения психо-соматического срыва.
123. Что является главной задачей психогигиены?
124. Назовите основные причины психической дезадаптации в спорте.
125. Перечислите основные методы восстановления психической работоспособности.
126. Перечислите основные методы психопрофилактики неблагоприятных психических состояний.
127. Назовите основные факторы, влияющие на поддержание хорошего настроения.
128. Назовите основные группы психофармакологических препаратов в спорте и принципы их применения.
129. Какова психогигиеническая роль психологического климата в спортивном коллективе?
130. Какую роль играет психогигиена в работе тренера?

Практические задания:

1. Опишите свой характер. Выделите те качества и свойства, которые способствуют достижению успеха в вашем виде спорта, и те, которые мешают этому.
2. Какими свойствами темперамента характеризуются наиболее выдающиеся индивиды в вашем виде спорта?
3. Опишите типовую структуру мотивации представителей вашего вида спорта.
4. Опишите четыре характерных подструктуры личности тренера.
5. Какие личностные характеристики определяют успешного тренера?
6. Опишите основные ролевые позиции тренера.
7. Охарактеризуйте вашу спортивную команду как малую группу.
8. Опишите специфику формирования направленности личности в процессе тренировочных занятий, характерную для вашего вида спорта.
9. Опишите особенности спортивного соревнования с точки зрения психолога.
10. Опишите основные закономерности интеллектуальной подготовки спортсмена.
11. В чем состоит основная сложность формирования и совершенствования навыков в избранном Вами виде спорта? Каковы Ваши личные затруднения в освоении спортивных навыков?
12. Используя схему «Систематика соревновательных действий по критериям результатов», выделите наиболее существенные особенности избранного Вами вида спорта. После этого еще раз рассмотрите «Систематику ...», сделав акцент на Ваши собственные проблемы подготовки. Сопоставьте оба варианта, попытайтесь объяснить совпадение и разницу.
13. Дайте характеристику особенностям ваших психических процессов и функций по отношению к занятиям спортом. Выделите благоприятные и неблагоприятные проявления психических процессов.
14. Выделите в своей технической подготовке навыки, которые в настоящее время находятся на разных стадиях динамики. Дайте приемлемое объяснение причин задержки их освоения и совершенствования.
15. В чем специфика тактической деятельности в вашем виде спорта.
16. На примере вашего вида спорта сравните особенности выполнения действий и операций.

17. Какими особенностями тактического мышления характеризуются лучшие представители вашего вида спорта.

18. Какие психологические особенности спортсмена способствуют эффективной тактической деятельности.

19. Отнесите себя и несколько хорошо знакомых вам спортсменов к определенному типу принятия тактических решений.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Теоретические вопросы к зачету

1. Назовите две основные сферы в психике и поведении человека. В чем основное различие этих сфер? Какие психические процессы относят к числу познавательных (когнитивных)?
2. В чем вы видите разницу понятий «знание», «познание», «сознание»? Что значит совершить бессознательный поступок? Чем он отличается от сознательного?
3. Каков особый «вклад» ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения в обработку информации?
4. Приведите собственные примеры использования принципов развития познавательных процессов. Какие из принципов наиболее важны для вас в настоящее время? С какой деятельностью это связано?
5. По какому типу вы строите свои «познавательные» отношения с тренером? Часто ли обсуждаете с партнерами по команде различные теоретические проблемы спорта? Как часто предметом обсуждения служит психологическая подготовка, особенности психики человека?
6. Какие требования к физическим качествам и двигательным навыкам предъявляются в избранном вами виде спорта, соревновательном упражнении или амплуа? Приведите собственный пример воспитания навыков и качеств.
7. В чем состоит основная сложность формирования и совершенствования навыков в избранном Вами виде спорта? Каковы Ваши личные затруднения в освоении спортивных навыков?
8. Приведите примеры собственных действий импульсивного и волевого характера. Как часто вам необходимы импульсивные действия? В чем Вы видите эффект разрядки импульсивных действий и соотнесенность с целью для действий волевых?
9. Приведите примеры включения движений в состав спортивного действия. Какие психические компоненты (кроме движений) нужны для успешного осуществления этого спортивного действия? Задействованы ли при этом внимание, память, мышление и другие психические процессы?
10. В чем преимущество автоматизации навыка? Что здесь является действием, а что – операцией (или операциями) в составе действия?
11. Назовите основные виды психологической подготовки в спорте.
12. Что входит в систему общей психологической подготовки спортсмена?
13. Какие основные техники применяются в процессе специальной психологической подготовки спортсмена?
14. Дайте краткую характеристику мобилизующих, корригирующих и релаксирующих упражнений в системе психологической подготовки.
15. Какими психологическими механизмами определяется надежность спортсмена?
16. Состояние психологической готовности спортсмена, как целостного состояния личности в стремлении достичь наивысших результатов в спорте
17. Разработка психоспортограммы спортивной деятельности.
18. Психологический анализ сложно-координационных видов спорта.

19. Психологический анализ единоборств.
20. Психологический анализ игровых видов спорта.
21. Психология управления поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования.
22. Психологический анализ спортивной и соревновательной деятельности.
23. Особенности личности спортсмена в психологической подготовке
24. Особенности психического и психомоторного развития в психологической подготовке.
25. Сенсорные, моторные и психические асимметрии в психологической подготовке.
26. Особенности восприятия времени в психологической подготовке.
27. Роль индивидуальных различий в структуре личности спортсмена.
28. Влияние спортивной деятельности на самооценку и проявление личностных деформаций.
29. Стили саморегуляции поведения в психологической подготовке спортсменов.
30. Нервно-психическая устойчивость в психологической подготовке спортсменов.
31. Компоненты психической надежности спортсменов.
32. Влияние семьи на психо-эмоциональное состояние спортсменов.
33. Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения.
34. Краткая характеристика основных видов психологической подготовки (базовая, специальная, психологическая подготовка к соревнованиям).
35. Характеристика психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки.
36. Диагностика психологических особенностей спортсменов.
37. Что такое психодиагностика?
38. Какие существуют классификации диагностических методов?
39. Назовите основные этапы психодиагностики.
40. Каким требованиям психологической теории измерений (психометрии) должны соответствовать психодиагностические методы.
41. Как определить надежность психологического теста?
42. Назовите основные группы методов психодиагностики, которые применяются в спорте?
43. Какие диагностические правила надо соблюдать при спортивном отборе?
44. Определение спортивной мотивации.
45. Определение самооценки предстартового состояния.
46. Определение уровня развития помехоустойчивости.
47. Определение вестибулярной устойчивости.
48. Определение состояния тревожности.
49. Определение подвижности нервных процессов.
50. В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные физические качества спортсмена?
51. В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные психические качества спортсмена?
52. Опишите особенности мотивации достижений у спортсменов.
53. В чем основное влияние спортивной деятельности на личностные характеристики спортсменов?
54. На чем основывается психолого-педагогическая помощь спортсмену при решении задач преодоления соревновательного стресса?
55. Как формируется личность спортсмена в процессе совместной деятельности?
56. Как проявляется лидерство в спорте?
57. Личность и авторитет тренера.
58. Основные функции тренера.
59. Направления работы при переживании поражения спортсменами.

60. Направления работы со спортсменами, сменившими место жительства и выступающими в новой команде.
61. Из чего складывается авторитет тренера?
62. Какие существуют основные педагогические способности?
63. Как формируются и как взаимно компенсируются педагогические способности?
64. Опишите психологические механизмы формирования состояния готовности тренера к профессиональной деятельности.
65. Что входит в комплекс требований к личности тренера?
66. Как личность тренера влияет на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена?
67. Приведите примеры вербальных воздействий, которые применяют тренеры в вашем виде спорта.
68. Какие факторы необходимо учитывать в процессе индивидуализации психологической подготовки спортсмена?
69. Назовите признаки сплоченности команды?
70. Что такое «оптимальный психологический климат» команды?
71. Охарактеризуйте стили руководства спортивной командой.
72. Какова природа лидерства и его особенностей в спортивной команде?
73. Какие есть психологические признаки высокого уровня тренированности и спортивной формы?
74. Назовите основные разделы подготовки, направленные на формирование отдельных сторон личности спортсмена.
75. Как взаимодействуют нравственные и волевые стороны личности в учебно-тренировочном процессе?
76. Чем характеризуется состояние готовности спортсмена к соревнованиям?
77. Как формируется у спортсмена целевая установка на соревновательную деятельность?
78. Какие задачи решаются в процессе предсоревновательной подготовки спортсмена?
79. Как формируется навык мобилизации готовности спортсмена к соревнованию?
80. Что входит в постсоревновательную подготовку спортсмена?
81. Опишите основные закономерности интеллектуальной подготовки спортсмена.
82. Сформулируйте основную психологическую установку при тренировке выносливости?
83. Какова роль мотивации при тренировке выносливости? Какой тип установок доминирует при тренировке выносливости?
84. Назовите главное условие совершенствования выносливости?
85. Какие волевые качества значимы при тренировке выносливости, быстроты, силы?
86. Назовите основные психологические предпосылки совершенствования быстроты выполнения движения, максимальной частоты движений?
87. Какой закономерности подчиняется зависимость между уровнем эмоционального возбуждения и эффективностью тренировки быстроты и силы?
88. Дайте характеристику воли как процессу сознательного регулируемого поведения?
89. В чем заключается основная функция воли?
90. В чем заключаются особенности препятствий и трудностей как необходимых условий воспитания воли?
91. Какие функции выполняют мобилизующие и организующие волевые усилия?
92. Охарактеризуйте основные особенности ведущих для спорта волевых качеств?
93. В чем заключаются общие закономерности воспитания волевых качеств в ходе волевой подготовки?
94. В чем основные отличия методики преодоления объективных и субъективных трудностей?

95. Каковы частные особенности развития отдельных волевых качеств при волевой подготовке?
96. Почему необходимо самовоспитание воли?
97. Дайте определение понятиям «адаптация» и «функциональное состояние» организма.
98. Дайте определение понятию «психическое состояние» как психическому явлению.
99. Дайте характеристику актуальным отрезкам спортивной деятельности, их предметам и профессионально-важным состояниям.
100. Охарактеризуйте структуру психического состояния и дайте представление о содержании и функциях его уровней (факторов).
101. Приведите примеры классификаций психических состояний.
102. Расскажите о динамике формирования психического состояния кратковременных реакций до доминантных психических состояний.
103. Дайте представление о динамике психического состояния как о его свойстве.
104. Дайте определение понятию «стресс». Расскажите о понимании его как «процесс» и «состояние». Расскажите о трёх фазах стресса по Г.Селье и о 4 этапах процесса стресса по Мак-Гратту. Какие виды стресса существуют? Назовите некоторые стресс-факторы спортивной деятельности?
105. Что такое «принцип зоны оптимального реагирования» и его роль в контроле за психическим состоянием?
106. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с законом Йеркса-Додсона.
107. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с теорией реверсивности.
108. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с теорией эндогенной биоритмологической активности.
109. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с теорией влияния внешних и внутренних факторов
110. Опишите признаки основных психических состояний тренировки.
111. Опишите признаки основных психических состояний соревнования.
112. Опишите признаки особых состояний сознания
113. Опишите признаки основных командно-психических (групповых) состояний.
114. Опишите признаки основных психических состояний: тренировки; соревнования; особых состояний сознания; командно-психических (групповых) состояний
115. Что такое операционально-психологические факторы вида спорта?
116. Дайте определение понятию психологическая интегральная готовность к соревновательной деятельности и его уровням: психологическая подготовленность к спортивной деятельности; психологическая готовность к соревнованию; психическая готовность; оптимальное боевое состояние
117. Дайте характеристику и укажите причины возникновения оптимального боевого состояния.
118. Дайте характеристику и укажите причины возникновения предстартового благодушия.
119. Дайте характеристику и укажите причины возникновения предстартовой лихорадки.
120. Дайте характеристику и укажите причины возникновения предстартовой апатии.
121. Дайте характеристику и укажите причины возникновения болевого финишного синдрома.
122. Дайте характеристику и укажите причины возникновения психо-соматического срыва.
123. Что является главной задачей психогигиены?
124. Назовите основные причины психической дезадаптации в спорте.

125. Перечислите основные методы восстановления психической работоспособности.
126. Перечислите основные методы психопрофилактики неблагоприятных психических состояний.
127. Назовите основные факторы, влияющие на поддержание хорошего настроения.
128. Назовите основные группы психофармакологических препаратов в спорте и принципы их применения.
129. Какова психогигиеническая роль психологического климата в спортивном коллективе?
130. Какую роль играет психогигиена в работе тренера?