

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ тем ы	Тема занятия	Вопросы для обсуждения	Формы контрол я знаний
1	2	3	4
1.1	Психология личности и деятельности спортсмена	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.</li><li>2. Воспитание в спорте.</li><li>3. Методы изучения личности спортсмена.</li><li>4. Определение перспектив и проблем спортсмена.</li><li>5. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.</li></ol>	опрос, реферат
2.1	Психологические особенности спортивной группы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Понятие группы в спортивной психологии.</li><li>2. Развитие малой группы.</li><li>3. Спортивные команды как группы и коллективы.</li><li>4. Психологические особенности командных видов спорта.</li></ol>	опрос, реферат
2.2	Психологические особенности обучения и совершенствования в спорте	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Психологические основы обучения в спорте.</li><li>2. Управление движениями по Н.А. Бернштейну.</li><li>3. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий.</li><li>4. Методика проведения идеомоторной тренировки в спорте.</li></ol>	опрос, реферат

1	2	3	4
2.3	Планирование и коррекция психологической подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы планирования ПССД.</li> <li>2. Моделирование предстоящих соревнований.</li> <li>3. Методы актуализации и деактуализации.</li> <li>4. Мотивы достижения и избегания неудачи.</li> <li>5. Создание ритуала соревновательного поведения.</li> </ol>	опрос, реферат
3.1	Психологические особенности спортивного соревнования	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соревновательные стресс-факторы.</li> <li>2. Предстартовые психические состояния.</li> <li>3. Психическая реабилитация после травм.</li> <li>4. Послесоревновательные психические состояния.</li> </ol>	опрос, реферат
3.2	Динамика психического состояния спортсмена в соревновании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы управления состоянием.</li> <li>2. Использование технических средств для психорегуляции.</li> <li>3. Причины неблагоприятных состояний спортсменов.</li> </ol>	опрос

## ЗАДАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ тем ы	Тема занятия	Задание
1.1	Психология личности и деятельности спортсмена	Сочинение (эссе) на тему «Психологическая характеристика идеального спортсмена в избранном виде спорта (специалиста избранной профессии)»
1.2	Психология личности и деятельности тренера	Сочинение (эссе) на тему «Психологическая характеристика моего тренера (учителя)»
2.1	Психологические особенности спортивной группы	Разработать программу мероприятий для сплочения спортивного коллектива
2.2	Психологические особенности обучения и совершенствования в спорте	Составить программу обучения одного из технических приемов в избранном виде спорта
2.3	Планирование и коррекция психологической подготовки	Составить план мероприятий психологической подготовки на учебно-тренировочном сборе (за 2-3 недели до соревнований)
3.1	Психологические особенности спортивного соревнования	Провести анализ динамики психического состояния в день соревнований по избранному виду спорта