

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАКРЕПЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Проанализируйте свои двигательные умения и навыки. Составьте перечень действий, выполняемых вами в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Какие ваши анатомо-физиологические особенности их обуславливают?
2. Проанализируйте свой личный опыт обучения двигательным действиям. Вспомните движения, которые не слишком хорошо вам удавались. Найдите пути возможного их совершенствования.
3. Проанализируйте свое состояние в течение суток. Определите типичные и нетипичные проявления, проанализируйте их причины.
4. Придумайте соревновательные ситуации, которые по-разному могут повлиять на психическое состояние спортсмена.
5. Проанализируйте свои методы регуляции психических состояний. Найдите пути возможного их совершенствования.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие психологического сопровождения деятельности.
2. Направления психологического сопровождения в спорте.
3. Роль психолога на разных этапах спортивной карьеры.
4. Условия и критерии оценки работы спортивного психолога.
5. Анализ личного опыта психологического сопровождения.
6. Психологические особенности видов спорта. Профессиография.
7. Проблема отбора в различных видах спорта. Психологические критерии отбора.
8. Система психологической помощи спортсмену и тренеру.
9. Типичные трудности организации эффективного психологического сопровождения.
10. Формирование мотивации сотрудничества с психологом.
11. Этика и экология взаимодействия психолога со спортсменом и тренером.
12. Особенности психологического сопровождения в учебно-тренировочном процессе.
13. Особенности взаимодействия с психологом в соревнованиях по различным видам спорта.
14. Психологическое сопровождение физической, технической и тактической подготовки.
15. Психологическое сопровождение на различных этапах соревновательного цикла.
16. Моделирование системы психологической помощи спортсмену.
17. Психологический потенциал спортсмена.
18. Национальная система психологического сопровождения спортсменов.
19. Значение и место психологической подготовки в системе подготовки спортсменов.
20. Цель и задачи психологической подготовки.
21. Динамика представлений о психологической подготовке.
22. Виды психологической подготовки в спорте.
23. Планирование психологической подготовки спортсменов.
24. Задачи и содержание общей психологической подготовки спортсмена.
25. Факторы и компоненты психической надежности.
26. Формирование помехоустойчивости и стрессоустойчивости.
27. Методы изучения мотивации в спорте.
28. Характеристика волевых качеств личности спортсмена.
29. Методы изучения и особенности формирования волевых качеств.
30. Индивидуализация общей психологической подготовки.
31. Структура и методы изучения психомоторики спортсмена.
32. Комплексный психологический контроль.
33. Особенности диагностики в общей психологической подготовке.
34. Диагностика психических состояний в спорте.
35. Определение перспектив и проблем спортсмена.
36. Изучение и учет психологического климата в спортивной группе.

37. Динамика психических состояний в тренировочной деятельности.
38. Профилактика неблагоприятных функциональных состояний.
39. Формы и методы обучения спортсмена методам психорегуляции.
40. Психологическая подготовка в восстановительном периоде.
41. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена.
42. Психическая готовность к соревнованию: компоненты и уровни.
43. Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного упражнения.
44. Предсоревновательные состояния и методы их диагностики.
45. Мероприятия специальной психологической подготовки.
46. Моделирование предстоящих соревнований в условиях тренировочного процесса.
47. Формирование мотивации участия в соревновании.
48. Методы актуализации и деактуализации в регуляции состояния.
49. Организация контрольных точек психологической подготовки.
50. Задачи и характеристики ритуала поведения.
51. Создание ритуала тренировочного, предсоревновательного и соревновательного поведения.
52. Индивидуализация специальной психологической подготовки.
53. Методы оперативного управления состоянием и поведением спортсмена.
54. Формы и методы психологического секундирования.
55. Психологический анализ результатов соревнований.
56. Психологическая реабилитация после травм и неудач в соревновании.
57. Проблема психологического стресса в спорте.
58. Послесоревновательные психические состояния.
59. Кризисные состояния: возрастные, ситуационные, профессиональные кризисы.
60. Психологические барьеры в спорте: их профилактика и пути преодоления.