

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Раздел 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Тема 1.1 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом. Воспитание в спорте. Организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена. Методы изучения личности спортсмена. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации. Определение перспектив и проблем спортсмена. Модели типичного и эталонного спортсмена. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.

#### Тема 1.2 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Роль тренера в спортивном коллективе. Структура спортивно-педагогической деятельности тренера. Профессиография как средство организации психологического изучения профессиональной деятельности тренера. Профессионально-значимые качества личности тренера. Профессиональная пригодность к деятельности тренера. Психологические противопоказания к тренерской деятельности. Психологическая готовность к профессии. Адаптация и типичные затруднения тренера в профессиональной деятельности. Особенности работы тренера по видам спорта. Успешность профессиональной деятельности, методы ее оценки. Особенности психологической подготовки тренера. «Синдром выгорания» в тренерской деятельности и его профилактика.

## Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

### Тема 2.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ГРУППЫ

Понятие группы в спортивной психологии. Виды групп в социальной психологии. Развитие малой группы. Структура и динамика малой группы. Спортивные команды как группы и коллективы. Понятие «социально-психологического климата» в спортивной команде. Формирование социально-психологического климата в спортивной команде. Лидерство и руководство в спорте. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды. Диагностика стиля руководства и лидерских качеств. Психология больших групп. Психология болельщиков. Анализ психологического климата в группе, его формирование и учет в учебно-тренировочном процессе.

### Тема 2.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ

Психологические основы физической подготовки. Психологическая характеристика физических качеств (двигательных способностей). Психологические особенности воспитания физических качеств. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки. Система управления и построения движениями по Н.А. Бернштейну. Психологическая структура двигательного действия. Двигательный навык, его психологические особенности, основные этапы и закономерности формирования. Роль психических процессов в формировании двигательного навыка. Специализированные восприятия в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Методика проведения идеомоторной тренировки в спорте. Психологические особенности, виды и структура двигательных реакций.

### Тема 2.3 ПЛАНИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Основы планирования психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного упражнения. Анализ календаря соревнований как основа планирования специальной психологической подготовки. Моделирование предстоящих соревнований в условиях тренировочного процесса. Методы актуализации и деактуализации мотивации участия в соревновании. Мотивы достижения и избегания неудачи в различных видах спорта. Планирование соревновательного результата и его учет в специальной психологической подготовке. Создание ритуала предсоревновательного и соревновательного поведения.

## Раздел 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Тема 3.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнование как деятельность в экстремальных условиях. Спортивные стрессы и их специфика. Соревновательные стресс-факторы. Психические состояния спортсменов как проявление соревновательного стресса. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсменов к соревнованию. Психологическая реабилитация после травм и неудач в соревновании. Послесоревновательные психические состояния: радость победы, горечь поражения, апатия, эйфория, фрустрация. Кризисные состояния: возрастные кризисы, ситуационные кризисы, кризисные переходы спортивной карьеры. Психологический анализ итогов соревновательного цикла. Анализ перспектив спортсмена в новом сезоне. Формы и методы компенсации негативных состояний в спорте.

### Тема 3.2 ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА В СОРЕВНОВАНИИ

Предстартовые состояния и их характеристика. Методы оперативного управления состоянием и поведением. Психологическое секундирование. Мониторинг динамики психического состояния спортсмена в соревновании как основа психологического анализа соревнований. Использование технических средств для психологического мониторинга и анализа результатов соревнований. Использование хронометража соревновательных событий для изучения динамики психического состояния. Причины неблагоприятных предстартовых и послесоревновательных состояний спортсменов.