

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

ректор ФГБОУ ВО «СГУС»,

профессор  А.А. Обвинцев

«14» января 2025 г.

ПРОГРАММА

ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В МАГИСТРАТУРУ

по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль): «Спортивная психология. Управление  
психологической подготовкой в сфере спорта»

квалификация – магистр

Смоленск – 2025

### Место психологии в системе наук о человеке.

Предмет психологии, ее задачи. Житейская и научная психология. Развитие представлений о предмете психологии в основных исторически сложившихся направлениях психологии: психология сознания, бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология, гештальтпсихология, отечественная психология и др. Основные принципы психологии: детерминизма, развития, единства сознания личности и деятельности. Связь психологии с другими науками. Отрасли психологии.

### Психика и сознание, их сущность.

Понятие о психике. Мозг и психика. Теория психического отражения. Основные функции психики. Классификация психических явлений: психические процессы, состояния и свойства.

Сознание как высшая форма психического отражения. Самосознание. Бессознательное (З.Фрейд). Основные проявления бессознательного.

### Методы психологии, их характеристика.

Классификация методов исследования: организационные, эмпирические, методы обработки данных и интерпретационные. Наблюдение как метод исследования, требования к его организации. Эксперимент как метод исследования, виды эксперимента. Опрос как метод исследования: беседа, интервью, анкетирования. Тестирование как метод исследования. Проективные методы. Компьютерные методы психодиагностики.

### Спортивная психология как отрасль психологической науки

Объект, предмет и задачи спортивной психологии. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной деятельности. Практическое использование методов исследования в спорте. Межотраслевые и межпредметные связи спортивной психологии. Этапы становления спортивной психологии, ее актуальные проблемы.

Деятельность, ее виды, психологическая структура спортивной деятельности.

Понятие деятельности. Виды человеческой деятельности: игра, учение, труд, их характеристика. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности. Цели, мотивы, способы, результаты спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности на различных этапах достижения спортивного мастерства.

Психологические основы физической и технической подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта).

Психологическая характеристика физических качеств (быстрота, сила, координация, выносливость, гибкость), основы их воспитания. Психологические основы технической подготовки спортсмена. Формирование двигательных навыков, характеристика этапов. Критерии сформированности навыка.

Психологические основы тактической подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта).

Понятие спортивная тактика. Структура тактического действия спортсмена: восприятие спортивной ситуации, мыслительное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи. Виды тактики спортсменов: индивидуальная, групповая и командная. Тактическое мышление спортсмена, его особенности.

Понятие о личности, ее структура и особенности проявления в спортивной деятельности.

Человек как индивид, субъект, личность и индивидуальность. Психологическая структура личности (К.К.Платонов), характеристика подструктур. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом. Особенности проявления свойств нервной системы, темперамента, характера, направленности личности, способностей у спортсменов (в избранном в виде спорта).

Общие основы развития личности в онтогенезе

Понятие о факторах психического развития (наследственность, среда, воспитание и обучение). Возрастная периодизация Д.Б. Эльконина: возрастной период, ведущий вид деятельности, сфера преимущественного развития, новообразования возраста. Неравномерность и гетерохронность психического развития, сенситивные периоды. Кризисы возрастного развития. Психологическая характеристика возрастной группы (на выбор абитуриента).

Ощущение и восприятие, свойства и виды, особенности проявления в спортивной деятельности.

Понятие об ощущении, его физиологические основы. Классификация ощущений. Общие закономерности ощущений. Мышечно-двигательные ощущения и ощущения равновесия. Понятие о восприятии, его физиологические основы. Особенности восприятия: предметность, целостность, константность, осмысленность, избирательность, апперцепция.

Классификация восприятий. Восприятие пространства, времени и движения. Специализированные восприятия спортсмена: «чувство воды», «чувство мяча», «чувство дорожки», «чувство дистанции» и др.

Внимание и память, свойства и виды, особенности проявления в спортивной деятельности.

Внимание, его физиологические основы. Свойства внимания: устойчивость, концентрация, распределение, объем, переключение. Виды внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Понятие о памяти, ее физиологические основы. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Виды памяти. Роль памяти и внимания в жизни человека и спорте. Развитие внимания и памяти.

Представление и воображение, свойства и виды, особенности проявления в спортивной деятельности.

Понятие о представлении и воображении, их роль в жизни человека и спорте. Представление движений, их функции: программирующая, регулирующая, тренирующая. Сущность идеомоторной тренировки. Виды воображения: репродуктивное и творческое. Формы воображения: сновидение, галлюцинация, грезы, мечта.

Мышление, формы, виды и операции, особенности проявления в спортивной деятельности.

Понятие о мышлении. Формы мышления: понятие, суждение и умозаключение. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, классификация, абстрагирование, конкретизация, обобщение, систематизация. Виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое, их характеристика. Мышление в спорте, его индивидуальные особенности. Понятие об интуиции и антиципации.

Понятие психического состояния, их классификация и проявление в спортивной деятельности.

Психические состояния, их физиологические основы. Классификация психических состояний. Проявление психических состояний в спортивной деятельности. Понятие о стрессе. Стадии развития стресса: тревоги, сопротивления и истощения. Характеристика неблагоприятных психических состояний спортсмена: предстартовой лихорадки и апатии, «угрозы отказа», «мертвой точки», монотонии, психического пресыщения и др.

Воля и эмоции, особенности проявления в спортивной деятельности  
 Понятие воли. Волевые усилия. Волевой акт: простой и сложный. Волевые качества, их характеристика. Понятие об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Классификация эмоций и чувств. Функции эмоций. Проявление эмоций и чувств в спорте.

Социально-психологические аспекты спортивной деятельности.

Понятие о спортивной команде как малой группе. Совместимость в спорте. Уровни совместимости: психофизиологическая, психологическая и социально-психологическая. Проблема лидерства в спорте. Виды лидеров: деловой и эмоциональный. Взаимодействие в системе «спортсмен–психолог–тренер–родители». Конфликты в спортивной деятельности, причины и факторы их обуславливающие.

Психологические особенности личности и деятельности тренера.

Психологическая специфика работы спортивного педагога. Структура его деятельности. Основные функции спортивного педагога. Стили руководства: авторитарный, демократический и либеральный. Факторы, определяющие успешность деятельности тренера.

Основы психологического обеспечения спортсменов.

Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности. Формы работы, функции спортивного психолога. Психологическое консультирование и коррекция в спорте. Специфика психолого-педагогической работы с представителями индивидуальных и командных видов спорта.

Основы спортивной психодиагностики. Психодиагностика текущего уровня психологической подготовленности. Особенности диагностики внимания, мышления, сенсомоторики, взаимоотношений.

Психологическая подготовка в спорте, виды, цель, задачи и содержание.

Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсмена. Виды психологической подготовки спортсмена: общая, специальная, непосредственная и послесоревновательная, их цель, задачи и содержание. Психическая готовность спортсмена, ее компоненты.

Основы психорегуляции в спорте, классификация и характеристика методов.

Место и значение психорегуляции в спортивной деятельности. Направления психической регуляции: психопрофилактика, психогигиена и психическая реабилитация. Классификация методов психорегуляции.

Аутогенные методы психорегуляции, их характеристика. Гетерогенные методы психорегуляции, их характеристика.

Содержание понятий «культура», «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», сущность и функции спорта.

Культура как совокупность материальных и духовных ценностей. Физическая культура как часть культуры общества (широкий смысл трактовки), физическая культура как понятие в узком смысле трактовки. Понятие «физическое воспитание» как педагогический процесс. Понятие «спорт», спорт профессиональный и массовый. Возникновение и состояние современного спорта. Функции спорта в обществе. Классификация видов спорта. Соревнования как основа спортивной деятельности. Спорт как зрелище, эстетика спорта.

Организационная структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Государственные органы управления физической культурой и спортом. Функции Министерства спорта РФ, Министерства образования и науки РФ. Общественные органы управления физической культурой и спортом. Функции национального олимпийского комитета РФ, федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ и ассоциаций.

Педагогические, психологические и медико-биологические аспекты спортивного отбора (на примере избранного вида спорта).

Задачи, этапы спортивного отбора и ориентации детей школьного возраста. Педагогические и медико-биологические критерии спортивного отбора и ориентации детей школьного возраста. Психологические основы спортивного отбора на различных этапах: начальная спортивная ориентация, спортивная селекция, комплектование спортивной команды.

Характеристика общей и специальной физической подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта).

Задачи, содержание общей и специальной физической подготовки. Средства, методы общей и специальной физической подготовки. Единство общей и специальной физической подготовки. Возрастные особенности развития физических качеств.

Особенности проявления и методика развития физического качества на примере избранного вида спорта (характеристика одного качества).

Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Понятие о простой и сложной реакциях. Методика развития (воспитания) скоростных способностей.

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Методика развития (воспитания) силы.

Понятие о гибкости, ее виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Методика развития (воспитания) гибкости.

Понятие о выносливости, ее виды. Факторы, определяющие проявление выносливости (физиологические, биохимические, генетические, психологические). Методика развития (воспитания) выносливости.

Понятие о координационных способностях, формы проявления. Методика развития (воспитания) координации.

#### Характеристика средств и методов спортивной тренировки.

Общая характеристика средств спортивной тренировки (физические упражнения; восстановительные, фармакологические, материально-технические средства). Характеристика равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного методов спортивной тренировки.

#### Периодизация спортивной тренировки.

Причины и условия периодических изменений тренировочного процесса. Педагогическая и физиологическая характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Структура различных тренировочных циклов (макро, мезо и микроцикла). Продолжительность периодов в зависимости от спортивной подготовленности и календаря соревнований в избранном виде спорта.

Теоретико-методические особенности физического воспитания в различных возрастных группах (характеристика одной возрастной группы).

Анатомо-физиологические и психологические особенности развития в возрастной группе (дошкольного возраста, младших школьников, подростков, школьников старшего возраста, студентов, людей среднего и пожилого возраста). Задачи, организация и содержание физического воспитания выбранной возрастной группы, методика проведения занятий.

Контроль и самоконтроль за подготовленностью спортсмена (на примере избранного вида спорта).

Педагогический, медицинский контроль за тренировочным процессом, их назначение и содержание. Виды контроля тренировочного процесса (этапный, текущий, оперативный), их назначение и содержание. Самоконтроль спортсмена (субъективные и объективные показатели).

Основные принципы спортивной тренировки.

Сущность общей и специальной подготовки; направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок и цикличность тренировочного процесса.

Техническая подготовка спортсмена, теоретико-методические основы обучения двигательным действиям.

Понятие технической подготовки, ее роль в общей системе спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям: этапы процесса обучения движениям и их характеристика.

Основы построения многолетней подготовки спортсменов.

Основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки спортсмена. Этапы многолетней подготовки спортсмена (предварительный этап, этап начальной подготовки, этап углубленной специализации, этап высшего спортивного мастерства, этап спортивного долголетия).

Планирование процесса спортивной тренировки.

Виды планирования. Документы планирования. Основные требования, предъявляемые при составлении документов планирования (конкретность, возможность изменения, преемственность и перспективность).

Перетренированность спортсмена (причины, признаки и профилактика).

Показатели тренированности спортсменов: в состоянии покоя, при выполнении стандартной и предельных нагрузок (на примере избранного вида спорта). Основные функциональные эффекты тренировки: экономизация,



максимизация, повышение резервных возможностей, восстанавливаемость, устойчивость функций и др. Основные причины возникновения перетренированности у спортсменов. Симптоматика перетренированности. Фазы развития перетренированности. Профилактика перетренированности.

#### Утомление в спортивной деятельности.

Утомление как функциональное состояние организма спортсмена, факторы его определяющие. Виды утомления: умственное и физическое. Динамика утомления: предутомление, хроническое утомление, переутомление, их характеристика. Профилактика утомления.

Компоненты тренировочной нагрузки (характер упражнений, объем и интенсивность нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха).

Физиологическая и педагогическая характеристики тренировочных нагрузок (на примере избранного вида спорта). Основные показатели, определяющие нагрузку – объем и интенсивность (их характеристики). Построение и динамика тренировочных нагрузок на разных этапах подготовки спортсмена.

#### Заболевания и травматизм в спортивной деятельности.

Спортивный травматизм. Причины травматизма в спорте, факторы риска. Летальность среди спортсменов. Особенности заболеваний спортсменов. Первая помощь при заболеваниях и травмах у спортсменов. Профилактика травматизма и заболеваемости у спортсменов.

#### Физиологические закономерности занятий физическими упражнениями и спортом в оздоровительных целях.

Понятие «здоровье». Изменение функциональных резервов организма человека под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Использование различных тестов для оценки уровня здоровья. Учет возрастных особенностей человека при оздоровительной тренировке.

#### Средства, методы и формы физической реабилитации.

Понятие о реабилитации. Средства и методы физической реабилитации: активные, пассивные и психорегулирующие. Физические упражнения как средство реабилитации. Принципы физической реабилитации: индивидуальный подход, сознательность, постепенного наращивания нагрузки, систематичности, умеренности и др. Формы физической реабилитации: утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика: групповые,

индивидуальные занятия.

Использование стимулирующих средств и антидопинговый контроль  
в современном спорте.

Понятие «допинг». Классификация фармакологических препаратов, применяемых в качестве допинга. Организация и процедура антидопингового контроля. Наказания за применение допинга. Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсменов.

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд; перераб. и доп. – Москва : Издательство ЮРАЙТ, 2022. – 269 с.
2. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 276 с.
3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта : учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2019. – 352 с.
5. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
6. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 160 с.
7. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544с.
9. 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.
10. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
11. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: становление и развитие культурологического подхода // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 3-8.

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

13. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советскийспорт, 2010. – 310 с.

14. Родионов, А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры : психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.]; по общей редакцией А. В. Родионова. – Москва : Издательство ЮРАЙТ, 2020. – 251 с.

15. Родионов, А. В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / под общей редакцией А. В. Родионова. – 2-е изд. – Москва : Издательство ЮРАЙТ ; Москва : Изд-во ГАОУ ВО МГПУ, 2019. – 211 с.

16. Спортивная психология : учеб. для академ. бакалавриата / Моск. гор. пед. ун-т ; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.]. – М. : Юрайт, 2021. – 367 с.

17. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия / сост. И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

18. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

19. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – 2-е изд. – М. : Класс, 2006. – 272 с.

20. Электронный архив журнала «Психология и педагогика спортивной деятельности» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru/magazine>