

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

« 20 »  2023 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 – 2023

### 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, отечественная психология. Этапы развития психологии. Основные понятия и явления, изучаемые в психологии, принципы. Связь психологии с другими науками. Отрасли психологии.

### Естественно-научные основы психологии.

Возникновение психики, ее сущность. Теория психического отражения. Мозг и психика. Возникновение и развитие сознания, его структура. Сознание и бессознательное. Основные характеристики сознания. Самосознание. Состояния сознания. Бессознательное (З.Фрейд). Основные проявления бессознательного.

### Методы психологии, их характеристика.

Общенаучные и конкретно-научные методы исследования. Наблюдение как метод исследования, требования к его организации. Эксперимент как метод исследования. Зависимая и независимая переменная. Контрольная группа испытуемых. Виды эксперимента. Опрос как метод исследования: беседа, интервью, анкетирования. Тестирование как метод исследования. Анализ продуктов деятельности. Проективные методы.

### 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.

### Понятие о деятельности, ее структура, психологические особенности спортивной деятельности.

Понятие деятельности. Деятельность как специфический тип активности личности. Виды человеческой деятельности: игра, учение, труд, их характеристика. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности. Цели, мотивы, способы, результаты спортивной деятельности. Мотивация спортивной

деятельности на различных этапах достижения спортивного мастерства, ее формирование.

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

Психологические основы физической подготовки спортсмена. Психологическая характеристика физических качеств. Психологические основы воспитания физических качеств.

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. Тактическая подготовка. Тактическое мышление спортсмена, его особенности. Тактические действия, навыки и умения спортсмена. Структура тактического действия спортсмена. Виды тактики спортсменов: индивидуальная, групповая и командная.

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

Человек как индивид, субъект, личность и индивидуальность. Психологическая структура личности (К.К.Платонов). Свойства нервной системы и темперамента, их характеристика и проявление у спортсменов различных видов спорта. Направленность личности. Характер, его типология и особенности формирования в спорте. Способности и задатки. Виды и уровни развития способностей. Специальные спортивные способности. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом. Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена.

Общие основы развития личности в онтогенезе

Понятие о факторах психического развития (наследственность, среда, воспитание и обучение). Неравномерность и гетерохронность психического развития, сенситивные периоды. Возрастная периодизация. Психологические особенности развития личности в различных возрастных группах. Кризисы возрастного развития. Особенности спортивной карьеры. Эмоционально-волевая, потребностно-мотивационная, познавательная сфера ребенка, их проявление в спортивной деятельности.

Ощущение и восприятие, свойства, виды и 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. Классификация восприятий. Особенности восприятия: предметность, целостность, константность, осмысленность, избирательность, апперцепция. Восприятие пространства, времени и движения. Специализированные восприятия спортсмена. Роль ощущений и восприятий в спортивной деятельности.

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

Внимание, его физиологические основы. Основные 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, в спортивной деятельности. Диагностика индивидуальных особенностей развития внимания и памяти спортсменов. Упражнения на развитие свойств внимания. Приемы развития памяти.

Представление и воображение, свойства, виды и 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. Виды мышления. Характеристика наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического мышления. Мышление в спорте и его индивидуальные особенности. Понятие об инсайте, интуиции, антиципации и интеллекте.

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

Психические состояния, их физиологические основы. Классификация

психических состояний и их характеристика. Проявление психических состояний в спортивной деятельности. Диагностика психических состояний спортсмена. Понятие о стрессе. Стадии развития стресса. Профилактика неблагоприятных психических состояний спортсмена: предстартовой лихорадки и апатии, «угрозы отказа», «мертвой точки», монотонии, психического пресыщения и др. Понятие об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Проявлений эмоций и чувств в спорте.

Психология общения, виды и функции, характеристика перцептивной, коммуникативной и интерактивной сторон.

Общение как психическое и социальное явление. Уровни общения. Содержание, цель и средства общения. Виды и функции общения. Перцептивная, интерактивная и коммуникативная стороны общения. Роль общения в психическом развитии человека. Коммуникативные барьеры. Техника и приемы общения.

Социально-психологические аспекты спортивной деятельности.

Социальная психология групп и коллектива. Понятие о спортивной команде как малой группе. Совместимость в спорте. Психофизиологическая, психологическая и социально-психологическая совместимость. Проблема лидерства и руководства в спорте. Авторитарный, демократический и либеральный стиль руководства. 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. 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.

Волевая подготовка спортсмена как часть общей психологической подготовки. Волевые качества личности спортсмена, их характеристика.

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. Средства и методы технической подготовки. Роль технической подготовки в общей системе спортивной тренировки. 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 и лечение перетренированности.

### Механизмы развития утомления в спортивной деятельности.

Утомление и факторы его, определяющие в избранном виде спорта. Изменения, происходящие в центральной нервной системе и исполнительных органах при возникновении утомления. Утомление как защитная реакция организма.

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

Физиологическая и педагогическая характеристики тренировочных нагрузок. Основные показатели, определяющие нагрузку – объем и интенсивность (их характеристики). Построение и динамика тренировочных нагрузок на разных этапах подготовки спортсмена. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки у спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

### Заболевания и травматизм у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Причины и структура заболеваемости, факторы риска. Летальность среди спортсменов. Особенности заболеваний спортсменов. Спортивный травматизм. Первая помощь при заболеваниях и травмах у спортсменов, профилактика. Реабилитация спортсменов.

Физиологические закономерности занятий физическими упражнениями 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. Физические упражнения, массаж, естественные факторы природы как средства реабилитации. Этапы физической реабилитации. Методика физической реабилитации на отдельных этапах. 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>