

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Психодиагностика физической культуры и спорта

актуализирована Рябинин Сергей Петрович

протокол № 8 от «7» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания

Ситничук Сергей Сергеевич

Обсуждена на заседании выпускающей кафедры

Протокол № 8 от «7» мая 2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Одобрено НМСС(Н)

Института физической культуры, спорта и здоровья им.
И.С. Ярыгина

«14» мая 2025 г. протокол №8

Председатель

Казакевич Н.Н.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2025/2026 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено вопросы к экзамену

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

"7 " мая 2025 г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Ситничук Сергей Сергеевич

Одобрено НМСС(Н)

"14" мая 2025 г., протокол № 8

Председатель

Казакевич Наталья Николаевна

Психодиагностика физической культуры и спорта

Вопросы к экзамену

1. Роль эрготропной системы организма в процессе выполнения тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Функции трофотропной системы организма в процессе выполнения тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Актуальные психические состояния в физкультурной и спортивной деятельности.
4. Доминирующие психические состояния.
5. Психологический отбор в зависимости от условий физкультурной и спортивной деятельности.
6. Содержание психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
7. Общая психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и её содержание;
8. «Управление состоянием и поведением спортсмена» В перерывах между соревнованиями.
9. Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию. Её этапы и содержание;
10. Понятие о психическом состоянии.
11. Коррекция психических состояний на этапах подготовки к ответственным соревнованиям.
12. Непосредственно перед выступлением и в ходе их (секундирование).
13. При выполнении отдельных упражнений в тренировке.
14. Релаксационный метод.
15. Между тренировочными занятиями.
16. Психологический контроль;

17. В процессе подготовки к соревнованиям.
18. Причины возникновения психологических состояний.
19. Реабилитационные мероприятия после соревнований.
20. Психомышечная тренировка
21. Виды психологических состояний и их характеристика:
22. Идеомоторная тренировка.
23. Спокойная уверенность;
24. Неврозы ожидания, навязчивости, неврастенические реакции;
25. Монотония, фазы монотонности, «психическое пресыщение»,
монотония и утомление, возникновение монотонии в зависимости от
типологической направленности личности спортсмена, меры борьбы с
монотонностью;
26. Аутогенная тренировка.
27. Состояние фрустрации, понятие о «фрустрационном пороге»;
28. Состояние «психической напряженности»;
29. Послесоревновательные психические состояния
30. Ментальная тренировка
31. Состояние предстартовой и стартовой лихорадки;
32. Состояние предстартовой и стартовой апатии;
33. Методы психодиагностики их классификация.
34. Вербальные методы.
35. Методы гетерорегуляции.
36. Методы ауторегуляции.