



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ ГР.САНДАНСКИ

2800 гр.Сандански, ул."Надежда"№15, тел.и факс: 0746/90466

E-mail:su_sandanski@abv.bg

УТВЪРЖДАВАМ:

ДИРЕКТОР:

/НИКОЛАЙ МАРКОВ/

КОНСПЕКТ

за провеждане на изпит за оформяне на годишна оценка за самостоятелна форма на обучение по „СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ“- СПП, за XI клас на учебната 2022 – 2023 година.

1. Спортната психология като наука. Възникване ,развитие ,съвременно състояние. Предмет ,обект и основни задачи на спортната психология. Място и значимост на спортната психология за теорията и практиката на спорта.
2. Психологическа характеристика на спортната дейност – същност и особености . Психологическа структура на дейността .Възможности за оптимизиране на спортно-състезателната дейност .
3. Психологически основи на двигателното обучение .Психологически особености на изграждането на двигателните навици в спорта.
4. Личност и реализация в спорта .Особености на личността на спортиста .Личностна активност .Регулация и саморегулация на поведението и личността.
5. Темперамент и характер .Формиране и развитие на личността.
6. Мотивация и спорт .Управление на мотивацията в спорта.
7. Спортният отбор като социална група .Структура на отбора .Групови процеси . Ръководство и лидерство в отбора.
8. Общуване и междуличностни отношения в спорта .Управление и регулация на взаимоотношенията в отбора .Конфликти .Методи за разрешаване.
9. Внимание .Особености на вниманието в спортната дейност .Специфика на вниманието в различните видове спорт.
10. Воля и спорт .Волеви качества на спортиста .Управление на волевата активност по време на тренировка и състезание .Волева подготовка на спортиста.
11. Интелект и спорт .Интелектуална активност и развитие на творческите способности в спорта .Тактическо мислене в спорта.
12. Психични състояния в спорта .Динамика на психичните състояния на спортиста в учебно-тренировъчния процес.
13. Стрес и тревожност в спорта .Предстартови състояния . Регулация и саморегулация на състоянията в спортносъстезателната дейност .
14. Психично възстановяване на спортиста . Същност и характеристики . Динамика на възстановяването . Методи за психично възстановяване .
15. Психична устойчивост на спортиста и треньора . Същност и прояви . Фактори на психичната устойчивост по време на тренировка и състезание .
16. Психологическо осигуряване на спортната дейност . Място и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка . Нива на психологическо осигуряване . Основни направления .
17. Психическа подготовка в спорта . Същност и видове . Цели и задачи . Методи на психическа подготовка .
18. Планиране на психическата подготовка .

Препоръчителна литература:

- Ръководство по Специфична професионална подготовка в спортните училища за обучение за IX, X, XI И XII клас - Ръководство