

## **Плани семінарських занять**

**1. Семінарське заняття на тему: «Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки».**

План:

1. Предмет та завдання психології спорту.
2. Основні категорії психології спорту.
3. Зв'язок психології спорту з іншими науками.
4. Методи дослідження в психології спорту.
5. Психологічні особливості діяльності в спорті та в фізичному вихованні.
6. Спорт як специфічний вид людської діяльності.
  - 6.1. Загальні психологічні особливості спортивної діяльності.
  - 6.2. Соціальні функції спорту.
  - 6.3. Структура та компоненти спортивної діяльності.

**2. Семінарське заняття на тему: «Психологічні особливості діяльності особистості тренера».**

План :

1. Функції діяльності тренера.
2. Мотиви діяльності тренера.
3. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській роботі.
4. Здібності необхідні для тренерської діяльності.
5. Якості тренера.
6. Стили керування спортивним колективом.
7. Авторитет тренера.
8. Поняття та психологічні основи педагогічного такту.

**3. Семінарське заняття на тему: "Індивідуально типові особливості спортсменів і їх прояв у спортивній діяльності"**

План :

1. Придатність до спортивної діяльності і типологічні особливості.
2. Здібності і типологічні особливості властивостей нервової системи.
3. Стійкість до несприятливих станів та типологічні особливості властивостей нервової системи.
4. Типологічно обумовлені стилі спортивної діяльності.
5. Типологічні особливості і ефективність тренувального процесу.
6. Типологічні особливості і оптимальність умов спортивної діяльності.

#### **4. Семінарське заняття на тему: “Психологія спортивного колективу“**

План:

1. Спортивна команда як різновидність малої соціальної групи.
2. Спортивний колектив як вищий рівень розвитку спортивної команди.
3. Формальна і неформальна структури спортивної команди і зв'язок між ними.
4. Керівництво спортивною командою. Функції і стилі керування тренером.
5. Лідерство та його роль в спортивній діяльності.
6. Психологічний клімат і міжособистісні стосунки а спортивній команді.
7. Конфлікти та засоби їх подолання в спортивній діяльності.

#### **5. Семінарське заняття на тему: "Психологічні основи вольової підготовки спортсмена"**

План:

1. Поняття волі. Характеристика вольових дій.
2. Психологічна характеристика труднощів та вольових зусиль в спортивній діяльності.
3. Загальні особливості виховання вольових якостей.
4. Виховання конкретних вольових якостей.
5. Самовиховання волі спортсмена.

**6. Семінарське заняття на тему: «Основи загальної психологічної підготовки в спортивній діяльності».**

План:

1. Поняття психологічної підготовки та її завдання.
2. Зміст психологічного забезпечення в спортивній діяльності.
3. Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри.
4. Засоби формування мотивації до занять спортом.
5. Поняття "спортивного характеру" та комплекс відношень, що його визначають.
6. Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.

**7. Семінарське заняття на тему: "Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань та керування станом спортсмена в змагальних умовах"**

П л а н:

1. Компоненти та рівні стану психічної готовності спортсмена до конкретних змагань.
2. Засоби спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретних змагань.
3. Організація адекватної поведінки спортсменів напередодні змагань.
4. Засоби регуляції психічного стану спортсмена в змагальних умовах.
5. Розминка і психологічне секундування як ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена під час змагань.