

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки.
2. Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
3. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной.
4. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.
5. Этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
6. Особенности деятельности учителя физической культуры, критерии ее эффективности.
7. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры.
8. Педагогические способности учителя физической культуры.
9. Стили деятельности и руководства учителя физической культуры.
10. Психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.
11. Психологические основы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры.
12. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
13. Особенности мотивации спортивной деятельности на различных этапах достижения спортивного мастерства, ее формирование.
14. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.
15. Психологические основы физической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
16. Психологические основы технической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
17. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.
18. Представление движений. Сущность идеомоторной тренировки.
19. Психологические основы тактической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
20. Особенности тактического мышления спортсмена, методы его совершенствования (по избранному виду спорта).
21. Психологические основы отбора в спорте.
22. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта.
24. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.

25. Проблема психической надежности в спортивной деятельности.
26. Понятие о спортивной команде как малой группе.
27. Совместимость в спорте и ее роль в эффективности деятельности.
28. Проблема лидерства в спорте, функции, классификация типов.
29. Руководство спортивной командой и эффективность деятельности.
30. Взаимоотношения в системе: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «тренер-родитель», «тренер-психолог», «спортсмен-психолог»...
31. Конфликты в спортивной деятельности, (описание, причины и факторы, их обуславливающие).
32. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
33. Психологические особенности спортивного соревнования.
34. Особенности стресса в спортивной деятельности.
35. Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные состояния спортсменов.
36. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса.
37. Психологическое напряжение и перенапряжение спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
38. Значение и место психологической подготовки в системе подготовки спортсмена.
39. Виды психологической подготовки спортсмена.
40. Психическая готовность спортсмена, ее компоненты.
41. Волевая подготовка спортсмена как часть общей психологической подготовки.
42. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта.
43. Понятие психорегуляции, ее значение в спортивной деятельности.
44. Классификация методов психорегуляции.
45. Методы гетерорегуляции в спорте.
46. Методы саморегуляции в спорте.
47. Гипносуггестивные методы психорегуляции.
48. Внушение в состоянии бодрствования.
49. Секундирование как управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом.
50. Аутогенная тренировка (Г.Шульц).
51. Психорегулирующая и психомышечная тренировка (А.В.Алексеев, Л.Д.Гиссен).
52. Методика идеомоторной тренировки.
53. Саморегуляция мышечного тонуса.
54. Психорегуляция с помощью дыхательных упражнений.
55. Аудиовизуальные методы психорегуляции.
56. Простейшие методы саморегуляции.
57. Приемы психорегуляции, способствующие нормализации сна.
58. Психотренинг волевого внимания.
59. Аппаратурные методы психорегуляции в спорте.
60. Психофармакологические средства регуляции.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ПРОГРАММИРОВАННОГО ОПРОСА

1. Из приведенных определений психологии физической культуры и спорта выберите наиболее полное.

1. ПФКиС – наука, изучающая особенности психики спортсмена
2. ПФКиС – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта
3. ПФКиС – область психологии, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях спортивной деятельности
4. ПФКиС – наука о закономерностях проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания
5. ПФКиС – наука, изучающая физическую, техническую и тактическую подготовку спортсмена

2. Определите объект изучения психологии физического воспитания.

1. тренер как личность и профессионал,
2. спортивная деятельность
3. действующий спортсмен
4. учащиеся как личности и как коллективы,
5. антиципация

3. Определите объект изучения спортивной психологии.

1. учитель физической культуры как личность и профессионал,
2. учебная деятельность
3. действующий спортсмен
4. учащиеся как личности и как коллективы,
5. психологические особенности подростков

4. С именами какого ученого связано формирование Ленинградской (Петербургской) научной школы

1. В.Г.Сивицкий;
2. А.Ц.Пуни;
3. И.П.Павлов;
4. Б.Дж.Кретти;
5. П.А.Рудик

5. Определите, какие из приведенных ниже утверждений относятся к коммуникативному компоненту педагогических способностей:

1. адекватность восприятия и оценки педагогической ситуации;
2. умение правильно ставить цель, находить способы ее реализации;
3. умение устанавливать благоприятные взаимоотношения с учащимися, их родителями;
4. умение организовывать собственную деятельность и деятельность учащихся на уроке;
5. умение грамотно писать

6. Определите, какие из приведенных ниже утверждений относятся к проектировочному компоненту педагогических способностей:

1. адекватность восприятия и оценки учебного материала;
2. умение правильно ставить цель, находить способы ее реализации;

3. умение строить планы на завтрашний день;
4. умение реально оценивать обстановку;
5. умение делать выводы из своих ошибок

7. Определите по описанию демократический стиль руководства учителя физической культуры:

1. привлекает учащихся к принятию решений, считается с их мнением, поощряет самостоятельность учащихся,
2. все решает единолично, устанавливает жесткий контроль за выполнением своих требований,
3. уходит от самостоятельного принятия решений, передает инициативу учащимся или коллегам,
4. в качестве методов воздействия использует приказ,
5. спонтанно организует и контролирует деятельность учащихся

8. Определите, какие факторы обуславливают психическую напряженность в профессиональной деятельности учителя физической культуры:

1. ответственность за жизнь и здоровье учащихся,
2. необходимость участия в педсоветах
3. необходимость показа физических упражнений
4. большая физическая нагрузка
5. необходимость работать в команде

9. Определите, какая характеристика относится к физическому воспитанию:

1. направленность на развитие специальных способностей человека;
2. соревнование способствует эффективности занятий, но не является обязательным, оно выступает как метод;
3. цель – максимальный уровень результатов;
4. характер нагрузки – нарастающий, предельный;
5. добровольный характер

10. Определите, какая характеристика относится к педагогической направленности личности учителя физической культуры:

1. не желает работать учителем физической культуры;
2. любит работать с детьми;
3. эмпатичен;
4. находит эффективные подводящие упражнения для обучения двигательным действиям;
5. не интересуется физкультурно-педагогической деятельностью;

11. Определите, исходя из описания, о каком психическом явлении идет речь: «связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта. К ней относят специализированные восприятия («чувство воды», «чувство мяча»)»

1. психомоторика;
2. надежность;
3. предстартовая лихорадка;
4. регуляция;

5. воображение

12. Определите, исходя из описания, о каком психическом явлении идет речь: «Способность действовать с определенным пространственно-временным опережением (предвидеть ожидаемые действия противника). От нее зависит успешность и эффективность технико-тактических действий».

1. уверенность;
2. активность;
3. антиципация;
4. самочувствие;
5. апатия

13. По определению установите, о каком психологическом явлении идет речь? «Это комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени».

1. низкий уровень тревожности
2. состояние боевой готовности
3. помехоустойчивость
4. надежность
5. самосознание

14. По описанию предложенных свойств нервной системы спортсменов определите, какой из предложенных вариантов способствует быстродействию

1. слабая или средняя сила н.с.; подвижность нервных процессов; уравновешенность по «внешнему» балансу
2. сильная н.с.; средняя подвижность нервных процессов; преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу
3. сильная или средняя сила н.с.; инертность нервных процессов; уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу
4. подвижность нервных процессов, что обеспечивает быстрое переключение с одной ситуации на другую
5. слабая н.с.; подвижность нервных процессов; преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу

15. Исходя из описания определите тип темперамента спортсмена «предпочитает высокоэмоциональные виды спорта, интенсивные и темповые движения, с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро исчезает, неохотно выполняет длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способен многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес»

1. флегматик
2. меланхолик
3. холерик
4. сангвиник
5. пикник

16. Исходя из описания определите тип темперамента спортсмена «предпочитает небыстрые, спокойные виды спорта, однообразные упражнения,

которые не требуют быстрой реакции, переключения внимания, в спорте этот тип проявляется в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому».

1. флегматик
2. меланхолик
3. холерик
4. сангвиник
5. атлетик

17. Исходя из описания определите тип темперамента спортсмена «отдает предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой, его отличает чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная и психическая чувствительность, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям»

1. флегматик
2. меланхолик
3. холерик
4. сангвиник
5. астеник

18. Исходя из описания определите тип темперамента спортсмена «предпочитает виды спорта, связанные с подвижностью, активностью, смелостью, работоспособен, общителен, легко переходит от одного вида упражнений к другому, перед стартом чаще всего находится в состоянии боевой готовности».

1. флегматик
2. меланхолик
3. холерик
4. сангвиник
5. пикник

19. Исходя из описания определите тип темперамента спортсмена «недостаточно усидчив и сосредоточен, быстро схватывает новые упражнения (может выполнить с первой попытки, но с ошибками), не любит кропотливой работы по совершенствованию техники. Спортивные результаты стабильны, в соревнованиях чаще выше, чем на тренировках.

1. флегматик
2. меланхолик
3. холерик
4. сангвиник
5. пикник

20. Из предложенных характеристик определите ту, которая соответствует спортивной направленности личности:

1. отсутствие стремлений к спортивному росту и совершенствованию, цели ограничиваются намерением укрепить свое здоровье и физическое развитие;

2. спортсмены ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие.

3. предполагает достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся, характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. относительная умеренность спортивных притязаний... и в то же время наличие в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества.

5. умеренность спортивных притязаний выражается постановкой доступных целей, как намерение попробовать свои силы в спорте, при возможности получить какой-нибудь разряд

21. Определите, какие из данных особенностей не характеризуют спортсмена как личность?

1. целеустремленность,
2. упрямство,
3. активность,
4. средний рост,
5. вспыльчивость

22. Определите, какие из данных особенностей спортсмена обусловлены главным образом биологическими факторами?

1. авторитет,
2. навыки и умения,
3. мировоззрение,
4. мотивация,
5. тип нервной системы.

23. Из предложенных особенностей выберите те, которые не характеризуют спортивную деятельность.

1 стремление спортсмена к совершенствованию в избранном виде спорта и достижению наивысших результатов в нем

2 спортсмен является не только субъектом деятельности, но и объектом.

3 сущностью деятельности, особенно на уровне спорта высших достижений, является соревнование

4 продуктом спорта высших достижений выступает оздоровительный эффект

5 спортивная деятельность, особенно соревновательная, протекает в условиях непосредственной или опосредованной борьбы.

24. Вычеркните из предложенного списка понятий то, которое не относится к структурным компонентам спортивной деятельности:

- 1 результат 2 способ 3 цель 4 психические состояния
5 мотивация

25. Определите нужную последовательность компонентов структуры спортивной деятельности:

- 1 способы выполнения – цель – мотивация – результат
- 2 цель – способы выполнения – мотивация – результат
- 3 цель – мотивация – способы выполнения – результат
- 4 мотивация – способы выполнения – результат – цель

5 цель – результат – способы выполнения – мотивация

26. Определите, какие из предложенных ниже мотивов доминируют на начальном этапе занятий спортом:

1 эгоистические (желание уйти непобежденным, конкуренция товарищей по команде, отношения с тренером...);

2 морально-волевые (психологическая усталость, потеря перспективы улучшения результата, возраст, состояние здоровья, травмы...);

3 бытовые (вступление в брак, рождение ребенка...)

4 достижения успеха и избегания неудач;

5 социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции...).

27. Из предложенных характеристик определите, что в наибольшей мере отражает содержание психологических основ физической подготовки:

1 развитие направленности личности;

2 целенаправленное совершенствование психических процессов, состояний и свойств;

3 воспитание самооценки;

4 индивидуальный стиль деятельности;

5 формирование у спортсмена понятий о двигательных навыках

28. Из предложенных определений двигательного навыка выберите наиболее верное.

1 двигательный навык можно определить как заученное действие, характеризующееся высоким качеством исполнения и автоматизацией (неосознаванием) отдельных компонентов;

2 двигательный навык – воспроизведение в чувственном образе хорошо усвоенных свойств и характеристик неоднократно воспринимавшегося ранее объекта;

3 двигательный навык – воспроизведение приема, способа решения встречавшейся ранее задачи;

4 двигательный навык – высокая степень качества выполнения упражнения и его помехоустойчивость;

5 двигательный навык – характеристика физического упражнения, отражающая возможность его быстрого выполнения

29. Определите, какое из описаний техники выполнения движения и (или) представления о движении, соответствует этапу углубленного детализированного разучивания (этап II)

1 техника выполнения: освоен основной механизм двигательного действия; представление о движении: схематичный, преимущественно зрительный образ;

2 техника выполнения: целостное и экономичное выполнение упражнения; автоматизация элементов, но общая структура осознаваема;

3 представление о движении: свернутый, обобщенный, преимущественно мышечно-двигательный образ;

4 техника выполнения: высокорезультативное выполнение упражнения с возможностью варьирования техники при изменении условий;

5 техника выполнения: освоение техники в деталях, с учетом всех параметров, ее индивидуализация; представление о движении: расчлененный, зрительно-двигательный образ

30. Определите первый компонент структуры тактического действия.

- 1 идеомоторная тренировка;
- 2 восприятие спортивной ситуации;
- 3 мышечно-двигательные ощущения;
- 4 мыслительное решение тактической задачи;
- 5 психомоторная реализация тактической задачи

31. Из предложенных вариантов укажите 2-ой период двигательной реакции:

- 1 обратная афферентация (сличение полученных результатов с запрограммированными);
- 2 исполнительный (эффекторный);
- 3 целевой;
- 4 латентный (скрытый);
- 5 предварительный (восприятие сигнала)

32. Из предложенных вариантов выберите тот, который относится к простой двигательной реакции:

- 1 прием мяча в теннисе;
- 2 старт спринтеров после выстрела;
- 3 ответные действия боксера;
- 4 удар нападающего по воротам;
- 5 уколы фехтовальщика

33. Определите, в каком из утверждений идет речь об индивидуальном стиле деятельности:

- 1 это способ организации специальных свойств личности для достижения высокой эффективности и надежности деятельности;
- 2 специфическая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на развитие и совершенствование физических и психических качества человека;
- 3 успешная реализация в условиях соревнований навыков спортивной борьбы (технических приемов), приобретенных на тренировке;
- 4 умение противостоять утомлению и быстро восстанавливаться;
- 5 знание психологических основ технической подготовки

34. Определите, в каком случае речь идет о психологическом результате спортивной деятельности:

- 1 спортивная деятельность способствует росту материального положения;
- 2 при занятиях спортом происходит увеличение мышечной массы, изменяется жизненная емкость легких и процессы метаболизма;
- 3 спортсмен приобретает новые знания об избранном виде спорта, овладевает умениями и навыками, воспитывает характер;
- 4 высокие спортивные достижения способствуют изменению положения в обществе и социального статуса спортсмена;

5 в процессе тренировок и соревнований совершенствуются психические процессы, формируется эмоционально-волевая сфера личности.

35. Определите, в каком случае речь идет о педагогическом результате спортивной деятельности:

1 спортивная деятельность способствует росту материального положения;

2 при занятиях спортом происходит увеличение мышечной массы, изменяется жизненная емкость легких и процессы метаболизма;

3 спортсмен приобретает новые знания об избранном виде спорта, овладевает умениями и навыками, воспитывает характер;

4 высокие спортивные достижения способствуют изменению положения в обществе и социального статуса спортсмена;

5 в процессе тренировок и соревнований совершенствуются психические познавательные процессы, формируется эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности.

36. Какие из приведенных признаков характерны для высокого уровня организации спортивной команды?

1. Преобладание формальных отношений;

2. Высокая согласованность действий всех членов в командных видах спорта;

3. Психологическая структура группы распадалась на несколько микрогрупп, мало связанных между собой;

4. Наблюдается резкое преобладание функциональных отношений;

5. Характерно наличие авторитетных спортсменов.

37. В каком из описаний идет речь о психофизиологической совместимости?

1. У одного замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию.

2. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п.

3. Общность целей, интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и социального типа поведения.

4. Взаимодополнение свойств личности и черт характера (моральная сплоченность и взаимная приспособленная адаптация личностных особенностей ее членов).

5. Она определяет характер взаимодействия членов группы в процессе деятельности и эффективность самой деятельности.

38. Определите в каком из предложенных вариантов при перестановке букв в словах написана стратегия поведения человека в конфликтных ситуациях – соперничество.

1. РОСОПЛЕНИЕПБИС

2. ПРОМОИСМК

3. ТРСОЕСТВОУДНИЧ

4. ЕГИЕИЗНБА

5. ВЕРСТИЧЕОСОПН

39. По предложенным описаниям определите стратегию поведения человека в конфликтных ситуациях – избегание.

1. Данная форма поведения выбирается тогда, когда индивид не хочет отстаивать свои права, сотрудничать для выработки решения, воздерживается от высказывания своей позиции, уклоняется от спора.

2. Данная форма поведения характеризуется активной борьбой индивида за свои интересы, применением всех доступных ему средств для достижения поставленных целей.

3. Такое поведение возможно, если исход конфликта для индивида особенно важен и у индивида не хватает власти для решения конфликта в свою пользу.

4. Действия участников направлены на поиски решения за счет взаимных уступок, на выработку промежуточного решения, устраивающего обе стороны, при котором особо никто не выигрывает, но и не теряет.

5. Ситуация воспринимается индивидом как крайне значимая для него, как вопрос победы или поражения, что предполагает жесткую позицию по отношению к другим участникам конфликта.

40. В каком из описаний социально-психологических явлениях идет речь о сплоченности?

1. Социально-психологическое групповое явление, которое свойственно коллективу и характеризует степень привлекательности группы для ее членов (симпатии и антипатии) и удовлетворенность членством в группе (удовлетворение потребности в общении, безопасности).

2. Естественный социально-необходимый процесс групповой организации, самоорганизации и самоуправления, направленный на достижение общей цели, дифференциацию и интеграцию групповых явлений по принципу координативной и субординативной зависимости.

3. Согласованность психологических свойств членов группы; функционирования их психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, эмоций, подобия доминирующих психических состояний и их протекания.

4. Официальный санкционированный процесс, подразумевающий социальный контроль и власть на основе официальных полномочий.

5. Общность людей, выделяемая в социальном целом на основе какого-либо признака, ее основным признаком является способность к согласованным действиям.

41. Сопоставьте основной принцип стратегии поведения человека в конфликтных ситуациях с ее названием и условным обозначением и определите, в каком случае речь идет о соперничестве (акула):

- 1 «Оставьте мне немножко и не трогайте меня»
- 2 «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить».
- 3 «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно»
- 4 «Прет напролом»
- 5 «Давайте оставим взаимные обиды, я предпочитаю... А Вы?».

42. Из предложенных описаний определите, в каком случае идет речь об организационной функции лидера:

1. Осуществляется не в условиях соревнований, а в условиях тренировок и отдыха, используется при создании благоприятного психологического климата в команде.

2. Осуществляя эту функцию в игровой ситуации, лидер сообщает о заменах и перемещениях в команде, информирует о времени, текущем счете, ожидаемых действиях противника: "Будет бросок", "Нас меньше"...

3. В игровых ситуациях эта функция проявляется, главным образом, в указаниях, направляющих определенные действия товарищей по команде: "Бросок", "Блок", "стоять", "Быстрее" и т.п.

4. Предполагает сбор, переработку, хранение информации и своевременное осведомление участников спортивной деятельности (...)

5. Знакомит спортсменов с возможностями и потребностями команды, сообщает о распределении ролей, обязанностей и ответственности в предстоящей деятельности, предлагает аналогичную информацию о соперниках

43. Отметьте, какие утверждения характеризуют понятие «лидер».

1. Осуществляет регуляцию межличностных отношений;

2. Связан с системой общественных отношений;

3. Назначается или избирается;

4. Имеет педагогическую направленность личности;

5. Осуществляет регуляцию официальных отношений группы как социальной организации.

44. Из приведенного списка психических явлений выберите те, которые не относятся психическим состояниям:

1 Стресс,

2 Тревожность ситуативная,

3 Общение,

4 Перенапряжение,

5 Тревожность ситуативная

45. Из приведенного списка психических явлений выберите психическое состояние:

1 Внимание,

2 Боевая готовность,

3 Монотонность,

4 Фрустрация,

5 Экстрапунитивность

46. Из приведенного списка психических явлений выберите те, которые не относятся психическим состояниям:

1 Апатия,

2 Монотония,

3 Стартовая лихорадка,

4 Тремор,

5 Самоуспокоенность

47. Из приведенного списка выберите благоприятное предсоревновательное состояние:

- 1 апатия
- 2 боевая готовность
- 3 психическое пресыщение
- 4 фрустрация
- 5 лихорадка

48. Укажите, какие психологические признаки соответствуют предстартовому состоянию лихорадки:

- 1 чувство уверенности в себе,
- 2 беспричинная суетливость, неспособность контролировать свои мысли,
- 3 излишняя самоуверенность,
- 4 недооценка сил соперников и переоценка своих возможностей,
- 5 чрезмерная спокойность

49. Укажите, какой психологический признак отражает состояние боевой готовности:

- 1 чувство уверенности в себе
- 2 чрезмерная нервозность
- 3 ослабление внимания, восприятия, продуктивности памяти, мышления, снижение волевой активности
- 4 беспричинная суетливость, неспособность контролировать свои мысли
- 5 стремление не бороться до конца

50. Укажите, какие психологические признаки соответствуют предстартовому состоянию апатии:

- 1 излишняя самоуверенность,
- 2 желание соревноваться,
- 3 стремление бороться до конца,
- 4 ослабление внимания, восприятия, продуктивности памяти, мышления, снижение волевой активности,
- 5 чрезмерная нервозность

51. Укажите, какие психологические признаки соответствуют предстартовому состоянию самоуспокоенности:

- 1 чувство уверенности в себе,
- 2 беспричинная суетливость, неспособность контролировать свои мысли,
- 3 неуверенность,
- 4 недооценка сил соперников и переоценка своих возможностей,
- 5 отсутствие желания соревноваться

52. Определите в каком из вариантов фазы состояния угрозы отказа расставлены в нужной последовательности:

- 1 отрицание → "агрессия" → "компромисс" → "апатия" → отказ (прекращение работы)
- 2 "агрессия" → отрицание → "апатия" → "компромисс" → отказ (прекращение работы)
- 3 "агрессия" → "компромисс" → "апатия" → отказ (прекращение работы) → отрицание
- 4 отказ (прекращение работы) → отрицание → "агрессия" → "компромисс" → "апатия"

5 "агрессия" → отрицание → "компромисс" → "апатия" → отказ
(прекращение работы)

53. Укажите, какие из перечисленных задач не относятся к общей психологической подготовке:

- 1 формирование мотивации спортивной деятельности,
- 2 актуализация методов регуляции и саморегуляции (за 1-2 месяца до...),
- 3 формирование специальных свойств, эмоционально-волевой сферы,
- 4 обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки,
- 5 развитие психических и психомоторных процессов

54. Укажите, какие из перечисленных задач относятся к специальной психологической подготовке:

- 1 формирования направленности личности,
- 2 формирование состояния психической готовности к соревнованиям,
- 3 обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки,
- 4 формирование мотивации спортивной деятельности,
- 5 снижение уровня эмоционального возбуждения

55. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии предстартовой лихорадки.

- 1 упражнения с маленькой амплитудой, быстрые
- 2 приемы массажа (похлопывание, встряхивание),
- 3 интенсивная специальная разминка,
- 4 дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом,
- 5 резкие, быстрые движения в неровном ритме.

56. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии предстартовой апатии.

- 1 сосредоточения взгляда на сине-зеленых тонах,
- 2 успокаивающий самомассаж,
- 3 интенсивная специальная разминка,
- 4 дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом,
- 5 не резкие, плавные движения в ровном ритме

57. Исходя из характеристики методов психорегуляции, определите в каком случае речь идет о психомышечной тренировке:

1 Сущность метода составляет мысленная тренировка с помощью представления движения. Его специфика состоит в том, что при представлении движения в организме спортсмена происходят незаметные глазу микросокращения мышц, вызываемые образами движений и действий,

2 Метод основан на самовнушении в состоянии релаксации или гипнотического транса в его основе лежит механизм самовнушения. Основателем является И.Шульц.

3 Это метод психического самовнушения, разработанный А.В.Алексеевым, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

4 Основное содержание метода составляют словесные формулы, которые направлены на создание состояния пониженной активности различных систем организма.

5 Этот метод целесообразно использовать при обучении новым сложным двигательным действиям, при исправлении ошибок, для освоения и совершенствования технико-тактических комбинаций.

58. Выберите из предложенных описаний те, которые характеризуют стадию психического перенапряжения – нервозность:

- 1 не сдерживаемая раздражительность;
- 2 неустойчивость настроения;
- 3 общий депрессивный фон;
- 4 неуверенность в своих силах;
- 5 радость

59. Выберите из предложенных описаний те, которые не характеризуют такую стадию психического перенапряжения как порочная стеничность:

- 1 ранимость;
- 2 повышенная возбудимость;
- 3 несдерживаемая раздражительность;
- 4 беспокойство;
- 5 возбудимость

60. Выберите из предложенных описаний те, которые характеризуют стадию психического перенапряжения – астеничность:

- 1 радость;
- 2 беспокойство;
- 3 сензитивность;
- 4 возбудимость;
- 5 уверенность в своих силах

ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» предусмотрен экзамен. Результаты текущей аттестации студентов в форме экзамена оцениваются отметками по десятибалльной системе. Положительной является отметка от 4 до 10, отметка 1-3 является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы.

Устная форма:

1. Опрос.
2. Собеседования.
3. Доклад на семинарских занятиях.
4. Доклад на конференциях.

Письменная форма:

1. Тесты.
2. Аннотация.
3. Коллоквиум.
4. Реферат.
5. Практическое задание.
6. Письменный отчет по практическим упражнениям.