Тест по дисциплине

**Психолого-педагогическое сопровождение физического воспитания и спорта**

к модулю 1 – Психология личности спортсмена, тренера

1.Определите, с какими науками о спорте более всего связана спортивная психология.

теория и методика физического воспитания:

а) физиология спорта;

б) генетика;

в) спортивная гигиена;

г) спортивная медицина;

д) педагогика;

е) биомеханика спорта;

ж) кинезиология;

з) физика;

и) спортивная метрология.

2. Совокупность качеств личности, отвечающая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение,- это...

а) способности;

б) умения;

в) навыки.

3. Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия -

а) долгосрочная память;

б) непроизвольная память;

в) двигательная память.

4. Врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, которые в зависимости от качества их развития могут стать способностями:

а) задатки;

б) генотип;

в) рефлекс.

5. Развитие способностей человека происходит под влиянием двух взаимосвязанных факторов. Укажите их:

а) биологическое созревание в виде наследственного развертывания генетической (наследственной) программы;

б) воздействие внутренней среды, к которой относятся индивидуально-типологические свойства личности;

в) воздействие внешней среды, к которой относятся и педагогические воздействия.

6. Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Определите, как называются эти периоды:

а) удобные;

б) сензитивные;

в) подходящие.

7. Выражает неделимость, целостность и генотипические особенности человека как представителя рода:

а) индивид,

б) личность,

в) субъект деятельности,

г) индивидуальность.

8. Система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику её развития, задающая главные тенденции её поведения, - это:

а) темперамент,

б) характер,

в) способности,

г) направленность.

9. Термин «личность» в психологии определяется как:

а) человек, достигший высокого уровня психической зрелости,

б) психически здоровый человек, занимающийся общественно полезной деятельностью,

в) сильный, волевой человек, достигший общественного признания,

г) социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде

10. Характером называется:

а) индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность черт психики;

б) социальное качество индивида, приобретаемое в процессе воспитания и самовоспитания;

в) индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях;

г) совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность человека и относительно независимых от ситуации.

11. Воздействие на психическое состояние, чувства, мысли и поступки других людей с помощью исключительно психологических средств: вербальных, паралингвистических или невербальных называется:

а) темперамент,

б) психологическое обеспечение,

в) способности,

г) психологическое влияние.

12. Отметьте основные стороны личности:

1. социально-обусловленные особенности,
2. биологически обусловленные особенности,
3. опыт,
4. направленность,
5. способности.

13. Что включает в себя психология спортивной деятельности

а) психологическую характеристику различных видов спорта.

б) общие черты личности спортсмена.

в) специальные качества спортсмена.

14. Основная особенность спорта как специфического вида деятельности это

а) соревновательный характер,

б) возможность улучшить физические характеристики,

в) проведение досуга с пользой для здоровья.

1. Психология спорта это:

а) отрасль психологической науки, занимающаяся выбором тренеров,

б) отрасль психологических наук и физических программ, разрабатывающая тренировочную программу для спортсменов,

в) отрасль психологической науки, изучающая особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности.

1. Предмет спортивной психологии:

а) изучение характера и темперамента спортсменов, при помощи тестов,

б) физическая подготовка спортсмена,

в) психические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности спортсменов.

1. Качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

а) темперамент,

б) характер,

в) способности,

г) волевые качества.

18.Определите, основные стили руководства:

а) авторитарный;

б) генетический;

в) демократический;

г) либеральный;

д) социальный;

е) тоталитарный.

19. Какой стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой:

а) авторитарный;

б) генетический;

в) демократический;

г) либеральный;

д) социальный;

е) тоталитарный.

20. Какой стиль руководства характеризуется полным единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать:

а) авторитарный;

б) генетический;

в) демократический;

г) либеральный;

д) социальный;

е) тоталитарный.

Тест к модулю 2 – Спорт и стресс,

психологические основы управления в спорте

1. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

а) боевая готовность;

б) абсолютное спокойствие;

в) предстартовая лихорадка;

д) предстартовая апатия.

2. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

а) психическая саморегуляция;

б) изменение направленности сознания;

в) снятие психического напряжения путем разрядки;

г) использование дыхательных упражнений.

3. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Существует несколько форм переживания страха. Какие из ниже перечисленных, являются формами переживания страха.

а) нервозность;

б) астеническая реакция;

в) паника;

г) фрустрация;

д) боевое возбуждение.

4. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

а) мертвая точка;

б) монотония;

в) пресыщение.

5. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:

а) монотония;

б) усталость;

в) пресыщение.

6. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

а) разочарование;

б) фрустрация;

в) подавленность.

7. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

а) сознание;

б) воля;

в) психика.

8. Осознаваемое или неосознаваемое побуждение, лежащее в основе выбора спортивной деятельности, а также выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков:

а) причина;

б) мотив;

в) повод.

9. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:

а) основания;

б) мотивация;

в) желания.

10. Несмотря на разные подходя в определении этого понятия, в обобщенном виде его можно представить как отражение в сознании нужды, часто переживаемое как внутреннее напряжение и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием:

а) необходимость;

б) потребность;

в) желание.

11. Форма целенаправленной внутренней и внешней энергичности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях:

а) активность спортсмена;

б) деятельность спортсмена;

в) подвижность спортсмена.

12. Процесс, направленный на реализацию цели, которая, в свою очередь, может быть определена как образ желаемого результата:

а) деятельность;

б) действие;

в) активность.

13.Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена, применяемое для осуществления спортивного отбора. Определите и укажите его название:

А) профессиограмма;

Б) психоспортограмма.

14. Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, идеологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков для специализации в определенном виде спорта:

а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция.

15. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Определите и укажите его название:

а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция.

16. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

а) ауторегуляция;

б) гетерорегуляция;

в) психорегуляция.

17. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

а) мобилизация;

б) внушение;

в) аутотренинг.

18. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

а) мобилизация;

б) внушение;

в) аутотренинг.

19. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

а) мобилизация;

б) внушение;

в) аутотренинг.

20. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

а) переутомление;

б) психическая напряженность;

в) перетренированность.

21. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

а) переутомление;

б) психическая напряженность;

в) перетренированность.

22. Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:

а) переутомление;

б) психическая напряженность;

в) перетренированность.

23. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:

а) самообладание;

б) психическая устойчивость;

в) надежность.

24.Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:

а) уверенность;

б) психическая устойчивость;

в) надежность.

25.Это состояние определяют как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать результаты, которые показывал до этого. Определите и укажите его:

а) переутомление;

б) перетренированность;

в) выгорание.

26. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально - энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

а) переутомление;

б) перетренированность;

в) выгорание.

1. Что не является симптомом выгорания и переутомления:
   1. психическое изнеможение,
   2. быстрое физическое напряжение,
   3. нарушение моторики.
2. К какому виду относится формирование специфического восприятия (чувство льда, воды, зоны):
   1. психологические основы технической подготовки,
   2. психологические основы физической подготовки,
   3. психические основы тактической подготовки.
3. Какое эмоциональное состояние спортсмена характеризуется стартовой лихорадкой, аппатией и состоянием боевой готовности:
   1. предстартовое,
   2. тренировочное,
   3. постстартовое.
4. Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки:

а) самоконтроль,

б) самообладание,

в) самооценка.

31. Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями:

а) самоконтроль,

б) самообладание,

в) самооценка.

32. Оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, места среди др. людей, взаимоотношений и т.д., используемая тренером в процессе психологического контроля:

а) самоконтроль,

б) самообладание,

в) самооценка.

1. Виды педагогического контроля в физическом воспитании называются:

а) оперативный контроль,

б) этапный контроль,

в) предположительный контроль,

г) текущий контроль,

д) систематический контроль.

34. Целенаправленная активность спортсмена, определенная специфическими мотивами и интересами, внутренне стимулируемая психофизиологическими процессами, а внешне проявляется в виде его специфической активности:

а) двигательные действия;

б) деятельность;

в) операции.

1. Данный вид контроля предназначен для определения срочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха:

а) оперативный контроль,

б) этапный контроль,

в) предположительный контроль,

г) текущий контроль,

д) систематический контроль.

Тест к модулю 3 – Спортивная психодиагностика

1. Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена: специфики протекания психических процессов, психических состояний, свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности:

а) аналитическая процедура;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

2. Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов.

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

3. Психологическая процедура, связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена.

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

4. Многолетняя спортивная деятельность, направленная на достижение высоких соревновательных результатов:

а) тренировка;

б) спортивная карьера.

5.Это состояние определяют как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать результаты, которые показывал до этого. Определите и укажите его:

а) переутомление;

б) перетренированность;

в) выгорание.

6. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально - энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

а) переутомление;

б) перетренированность;

в) выгорание.

7. Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:

а) специальная психологическая подготовка;

б) общая психологическая подготовка спортсмена;

в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.

8. Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:

а) специальная психологическая подготовка;

б) общая психологическая подготовка спортсмена;

в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.

9. Комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретному соревнованию.

a) специальная психологическая подготовка;

б) общая психологическая подготовка спортсмена;

в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.

10. Прикладная отрасль современной психологии, суть которой состоит в том, что психолог, используя профессиональные знания и навыки, делает возможной ситуацию, в которой он (спортсмен) обнаруживает возможности в решении его психологических проблем:

а) психологическое консультирование;

б) психологическое влияние;

в) психологическое сопровождение спортивной деятельности.

11. Предмет спортивной психодиагностики:

а) изучение характера и темперамента спортсменов, при помощи тестов,

б) описание конкретного человека в терминах общей психологической модели, полученное в ходе целенаправленной оценки индивидуальных особенностей психической регуляции деятельности и поведения обследуемого,

в) психические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности спортсменов.

12. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена называется:

а) аналитическая процедура;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

13. Стандартизированное психологическое испытание, с помощью которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность спортсмена в целом называется:

а) аналитическая процедура;

б) психоанализ;

в) психологический тест.

14. Изучение и осознание отношений между уровнями в процессе психоаналитической терапии ведет к устранению болезненных симптомов и называется

а) психодиагностика;

б) психоанализ;

в) психологический тест.

15. Какая методика применяется в спортивной деятельности для определения функционального состояния:

1. опросник САН,
2. многоцветный тест М. Люшера,
3. методика Шульте,
4. корректурная проба Бурдона-Анфимова,
5. опросник Спилбергера.

16. Какая методика применяется в спортивной деятельности для определения исследования тревожности:

1. опросник САН,
2. многоцветный тест М. Люшера,
3. методика Шульте,
4. корректурная проба Бурдона-Анфимова,
5. опросник Спилбергера.

17. Какая методика применяется в спортивной деятельности для определения динамики работоспособности:

1. опросник САН,
2. многоцветный тест М. Люшера,
3. методика Шульте,
4. корректурная проба Бурдона-Анфимова,
5. опросник Спилбергера.

18. Какая методика применяется в спортивной деятельности для определения психофизического состояния:

1. опросник САН,
2. многоцветный тест М. Люшера,
3. методика Шульте,
4. корректурная проба Бурдона-Анфимова,
5. опросник Спилбергера.

19. Какая методика применяется в спортивной деятельности для определения измерение устойчивости и концентрации внимания:

1. опросник САН,
2. многоцветный тест М. Люшера,
3. методика Шульте,
4. корректурная проба Бурдона-Анфимова,
5. опросник Спилбергера.

20. Как называется черта характера, проявляющаяся в преобладающем стремлении к агрессивному поведению с демонстрацией превосходства перед соперниками и партнерами, грубым давлением на них:

а) агрессивность;

б) фрустация;

в) уверенность;

г) тревожность.

21. Как называется личностная черта, проявляющаяся в легком и частом возникновении состояний тревоги:

а) агрессивность;

б) фрустация;

в) уверенность;

г) тревожность.

22. Как называется негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей:

а) фобии;

б) фрустация;

в) уверенность;

г) тревожность.

23. Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях называется:

а) фобии;

б) фрустация;

в) уверенность;

г) тревожность.

24. Как называется навязчиво возникающие состояния страха:

а) фобии;

б) фрустация;

в) уверенность;

г) тревожность.

25. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

а) мобилизация;

б) внушение;

в) аутотренинг.