

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института педагогики и психологии

М.В.Рудь

2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
«ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки «Физкультурное образование»

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Курс 2 / 1 (3 семестр / 1 семестр)

Заведующий кафедрой психологии.

Т.В.Балицкая-Крещенко

«10» января 2025 г.

Луганск 2025

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы учебной дисциплины «Психология профессиональной деятельности» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями и индикаторов их достижений:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
<b>Общепрофессиональные</b>	
<b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<b>ОПК-1.1</b> Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий  <b>ОПК-1.2</b> Применяет знания анатомоморфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся  <b>ОПК-1.3</b> Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий

## 1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Интеллектуальная сфера спортсмена.	ОПК-1	Категории дисциплины

Психология тренировочного процесса.	ОПК-1	Изучение дополнительной литературы. Выполнение конспект-схем.
Личность и её формирование в процессе занятий спортом.	ОПК-1	Терминологический словарь
Психология спортивной карьеры.	ОПК-1	Выполнение конспект-схем.
Психология спортивных команд.	ОПК-1	Тестирование
Психология конфликтов в спортивных коллективах.	ОПК-1	Терминологический словарь
Психология деятельности тренеров и спортивных судей.	ОПК-1	Изучение дополнительной литературы. Выполнение конспект-схем.
Промежуточная аттестация.	ОПК-1	Экзамен.

### 1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
<b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по базовым видам спорта;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и др.;</li> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и др.;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и др.;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре</li> </ul>
--	--

	<p>и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта и др;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке и др;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по индивидуальному виду спорта в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- навыками проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- навыками биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- навыками планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке и др;</li> <li>- навыками планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и др;</li> <li>- навыками планирования учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных</li> </ul>
--	--

	<p>режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- навыками планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> </ul> <p>навыками планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации</p>
--	--

#### 1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Контрольная работа	25 бал.
Изучение дополнительной литературы	15 бал.
Решение задач	10 бал.
Выполнение конспект-схем	25 бал.
Моделирование психологических ситуаций консультирования	25 бал.
Итого :	100 баллов

#### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено	

		минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

### 1.5. Образец оформления экзаменационного билета

Формой аттестации является экзамен.

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

#### *Вопросы к экзамену*

1. Место психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук.

2. Предмет и задачи психологии физического воспитания.
3. Предмет и задачи психологии спорта.
4. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте.
5. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.
6. Этапы становления и развития отечественной психологии физической культуры и спорта.
7. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.
8. Актуальные проблемы спортивной психологии на современном этапе ее развития.
9. Особенности деятельности учителя физической культуры.
10. Адаптация к профессиональной деятельности учителя физической культуры.
11. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры.
12. Педагогическая направленность личности учителя физической культуры.
13. Знания, навыки и умения учителя физической культуры.
14. Профессионально-значимые качества учителя физической культуры.
15. Авторитет учителя физической культуры.
16. Способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.
17. Педагогические способности учителя физической культуры.
18. Стили деятельности учителя физической культуры.
19. Психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.
20. Потребность в движении, и ее формирование в процессе занятий физической культурой.
21. Двигательная активность и психическое развитие школьников.
22. Активность учащихся на уроках физической культуры и факторы, ее обуславливающие.
23. Психологические основы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры.
24. Учащиеся как субъекты познания на уроках физической культуры
25. Эмоционально-волевая сфера личности учащегося, ее формирование.
26. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании.
27. Методы и правила психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.
28. Критерии эффективности деятельности учителя физической культуры.
29. Психологические основы диагностики в спорте.
30. Психологические основы отбора в спорте.
31. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.
32. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта.

33. Особенности проявления темперамента в спорте.
34. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена.
35. Психологические особенности личности спортсмена и успешность спортивной деятельности.
36. Понятие о надежности в спортивной деятельности.
37. Психическая надежность спортсмена.
38. Специальные спортивные способности.
39. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
40. Психологическая структура спортивной деятельности.
41. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.
42. Мотивационная сфера личности спортсмена, особенности ее формирования.
43. Особенности мотивации спортивной деятельности на различных этапах достижения спортивного мастерства.
44. Психологические основы физической подготовки спортсмена.
45. Двигательные реакции в спорте, их виды.
46. Психологические основы технической подготовки спортсмена.
47. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.
48. Роль представлений в управлении движениями.
49. Психологические основы тактической подготовки спортсмена.
50. Особенности тактического мышления спортсмена.
51. Антиципация в спорте.
52. Понятие о спортивной команде как малой группе.
53. Сплоченность команды и результативность деятельности.
54. Совместимость в спорте, ее виды.
55. Лидерство в спорте, типы лидеров.
56. Руководство спортивной командой и эффективность в спортивной деятельности.
57. Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика.
58. Взаимоотношения в системах \"тренер-спортсмен\", \"спортсмен-спортсмен\".
59. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
60. Психологические особенности спортивной тренировки.
61. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе (\"угроза отказа\", \"мертвая точка\", \"психическое пресыщение\", \"монотония\").
62. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе.
63. Психологическая характеристика спортивного соревнования.
64. Особенности стресса в спортивной деятельности.
65. Предсоревновательные и соревновательные психические состояния спортсменов.

66. Характеристика состояний спортсмена: предстартовой лихорадки, апатии, самоуспокоенности.
67. Характеристика состояния боевой готовности спортсмена.
68. Состояние тревожности и его влияние на соревновательную деятельность.
69. Психологические особенности спортивных эмоций.
70. Послесоревновательные состояния спортсменов.
71. Значение и место психологической подготовки спортсмена.
72. Общая психологическая подготовка спортсмена.
73. Специальная психологическая подготовка спортсмена.
74. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия.
75. Психическая готовность спортсмена, ее компоненты.
76. Психологические аспекты волевой подготовки в спорте.
77. Характеристика волевых качеств спортсменов, их диагностика.
78. Препятствия и трудности в спорте.
79. Понятие психорегуляции в спортивной деятельности.
80. Классификация средств и методов регуляции неблагоприятных психических состояний.
81. Характеристика методов гетерорегуляции.
82. Характеристика простейших методов ауторегуляции.
83. Характеристика комплексных методов ауторегуляции (аутогенная, психорегулирующая и психомышечная тренировка).
84. Регуляция психических состояний с помощью физических упражнений.
85. Физиотерапевтические средства регуляции психических состояний спортсменов.
86. Психофармакологические средства регуляции психических состояний спортсменов.
87. Идеомоторная тренировка.
88. Методики диагностики свойств личности спортсмена.
89. Методики диагностики межличностных отношений в команде.
90. Методики диагностики психических состояний спортсмена.

### **Оценочные средства текущего контроля (типовые)**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Опишите основные этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
2. Какие основные «школы» характеризуют отечественную психологию физической культуры и спорта?
3. Как процесс развития психологии спорта связан отдельными этапами совершенствования системы подготовки отечественных спортсменов?
4. Опишите, как психология спорта связана с другими науками о человеке.
5. Назовите основные, «ключевые» проблемы психологии спорта.
6. Каковы основные признаки малой группы?
7. Какие параметры используются для характеристики малой группы?

8. Какие этапы проходит в своем развитии группа, чем они отличаются друг от друга?
9. Какими признаками малой группы обладает спортивная команда?
10. В чем проявляются особенности спортивной команды-коллектива?
11. Какие межличностные отношения преобладают на различных этапах развития группы?
12. Что влияет на создание благоприятного психологического климата в группе?
13. Что является основой конфликта? Каковы типы его решения?
14. Лидер и менеджер: различия в способах руководства.
15. Каковы основные стили руководства, их сильные и слабые стороны? Приведите примеры классификации преподавателей (тренеров).

### **2.3. Оценочные средства (контрольное тестирование)**

- 1. Укажите, кем из ниже перечисленных известных людей, было впервые применено понятие «психология спорта»:**
  - а) П. Ф. Лесгафт;
  - б) Пьер де Кубертен;**
  - в) А. П. Нечаев.
- 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) произвольная 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. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:**
  - а) боевая готовность;**
  - б) абсолютное спокойствие;
  - в) предстартовая лихорадка;**
  - д) предстартовая апатия.**
- 6. 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.**

**д) все вышеперечисленное**

**7. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции - «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:**

- а) Л. Персиваль;**
- б) И. Г. Шульц;**
- в) Э. Джекобсон.**

**8. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:**

- а) Л. Персиваль;**
- б) И. Г. Шульц;**
- в) Э. Джекобсон.**

**9. 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.**

**10. 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.**

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

- а) монотония;**
- б) усталость;**

в) пресыщение.

**12. 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.

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

а) сознание;

**б) воля;**

в) психика.

**14. 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.

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

а) основания;

**б) мотивация;**

в) желания.

**16. Несмотря на разные подходы 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.

**17. 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.

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

а) деятельность;

**б) действие;**

в) активность.

**19. 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.**

**20. 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.**

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

- а) спортивная психодиагностика;**
- б) психодиагностика;**
- в) тестирование.**

**22. 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.**

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

- а) тренировка;**
- б) спортивная карьера.**

**24. 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.**

**25. Этот стиль работы предполагает опору тренера на своих помощников, на распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам:**

- а) авторитарный стиль;**
- б) демократический стиль;**
- в) либеральный стиль.**

**26. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:**

- а) боевая готовность;
- б) предстартовая апатия;**
- в) предстартовая лихорадка.

**27. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:**

- а) боевая готовность;**
- б) предстартовая апатия;
- в) предстартовая лихорадка.

**28. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:**

- а) боевая готовность;
- б) предстартовая апатия;
- в) предстартовая лихорадка.**

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

- а) специальная психологическая подготовка;
- б) общая психологическая подготовка спортсмена;**
- в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.

**30. Комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретному соревнованию.**

- а) Специальная психологическая подготовка;**
- б) Общая психологическая подготовка спортсмена;
- в) Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

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

- а) ауторегуляция;
- б) гетерорегуляция;
- в) психорегуляция.**

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

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) аутотренинг.**

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

- а) мобилизация;
- б) внушение;**
- в) аутотренинг.

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

- а) мобилизация;**
- б) внушение;**
- в) аутотренинг.**

**35. 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.**

**36. 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.**