Приложение 4

к рабочей программе дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Менеджмент в физической культуре и спорте

Уровень высшего образования: Бакалавриат

Форма обучения: Очная

Санкт-Петербург

2024 г.

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  К каждому качеству личности подберите характеристику в зависимости от происхождения.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Темперамент | А. | Врождённое | | 2. | Характер | Б. | Приобретённое | | 3. | Волевые качества | В. |  | | 4. | Эмоциональность | Г. |  | | На соответствие | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  К каждому качеству субъекта подберите соответствующую категорию.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Внимание | А. | Психологическое качество | | 2. | Воображение | Б. | Характерологическое качество | | 3. | Скромность | В. | Физическое качество | | 4. | Память |  |  | | 5. | Выносливость |  |  | | 6. | Инициативность |  |  | | На соответствие | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Распределите этапы развития волевых качеств у спортсмена в правильной последовательности  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Формирование способности к самоконтролю  2. Возникновение мотивации к достижению результата  3. Развитие настойчивости в процессе преодоления трудностей  4. Осознание цели и постановка конкретных задач | На послед-ть | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите правильную последовательность формирования личности по психосоциальной теории Э. Эриксона.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Формирование чувства автономии  2. Идентификация себя (становление «Я»)  3. Развитие базового доверия к миру  4. Приобретение инициативности в действиях | На послед-ть | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите правильную последовательность физиологических процессов, связанных с иннервацией мышц при произвольном движении (от момента возникновения команды до мышечного ответа).  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Передача нервного импульса от мотонейрона к мышечным волокнам  2. Сигнал из центральной нервной системы (ЦНС) о необходимости движения  3. Сокращение мышечных волокон в ответ на нервный импульс  4. Активация мотонейронов в спинном мозге или головном мозге | На послед-ть | Высокий | 6 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какое из перечисленных психологических качеств является наиболее значимым для успешного выступления в индивидуальных видах спорта, таких как теннис или лёгкая атлетика?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Концентрация  2. Коммуникация  3. Самодисциплина  4. Эмпатия | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из следующих факторов способствует формированию внутренней положительной мотивации у спортсмена?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Страх неудачного выступления  2. Давление со стороны тренера  3. Сравнение себя с другими спортсменами  4. Уверенность в собственных силах | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из подходов с точки зрения спортивной психологии является наиболее эффективным для предотвращения психологической травмы у спортсмена?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Регулярные психологические тренировки и развитие навыков управления стрессом  2. Игнорирование эмоционального состояния и концентрация только на тренировочном плане  3. Постоянное сравнение своих результатов с достижениями соперников  4. Повышение физических нагрузок без должного восстановления | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных методов способствуют развитию психомоторных способностей?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Психоанализ  2. Игровые методы  3. Физические упражнения  4. Медитация | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных методов позволяют получить объективные эмпирические данные о психологических явлениях?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Наблюдение  2. Анкетирование  3. Эксперимент  4. Тестирование | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Согласно классической теории темпераментов Гиппократа, представители каких типов темперамента склонны проявлять высокую активность и энергичность, что может положительно сказываться на занятиях спортом?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Сангвиник  2. Флегматик  3. Холерик  4. Меланхолик | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Какой психологический фактор чаще всего помогает молодому спортсмену сохранять мотивацию и продолжать тренировки после первых серьёзных неудач? Объясните, почему этот фактор играет ключевую роль в преодолении спортивных трудностей. | Открытый | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Какой подход в работе с спортсменами считается наиболее эффективным для предотвращения психологических травм и почему? Объясните, какие психологические механизмы лежат в основе этого подхода и как он влияет на состояние спортсмена в условиях повышенной нагрузки. | Открытый | Высокий | 8 |