Приложение 4

к рабочей программе дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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  Установите соответствие между аспектами влияния занятий физической культурой и их проявлениями.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Развитие мышления, восприятия и других психических процессов | А. | Биологический | | 2. | Увеличение мышечной массы, улучшение работы сердечно-сосудистой системы | Б. | Педагогический | | 3. | Формирование волевых качеств, воспитание дисциплины | В. | Психологический | | 4. |  | Г. | Математический | | На соответствие | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Установите соответствие между направлениями исследований в психологии физической культуры и спорта с их проявлениями.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Мотивация в спорте | А. | Изучение влияния предстартового волнения на результаты выступления | | 2. | Стресс и тревожность | Б. | Анализ процессов принятия решений в игровых видах спорта | | 3. | Командное взаимодействие | В. | Исследование причин продолжения занятий спортом после неудач | | 4. |  | Г. | Формирование ролевой структуры в спортивной команде | | На соответствие | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите в правильной последовательности этапы развития воли.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Формирование способности к осознанному самоконтролю и самостоятельной постановке целей.  2. Появление первых проявлений воли в игровой деятельности под руководством взрослых.  3. Развитие устойчивости к нагрузкам при внешнем контроле со стороны тренера.  4. Период эмоциональной неустойчивости и снижения волевой регуляции. | На послед-ть | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите последовательность в динамике формирования спортивной мотивации в процессе многолетней подготовки.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Стадия автономии (осознанный выбор спорта как профессии)  2. Стадия интеграции (отождествление себя с ролью спортсмена)  3. Игровая мотивация (интерес к процессу тренировок)  4. Стадия компетентности (стремление к мастерству)  5. Социальная мотивация (желание одобрения тренера/родителя) | На послед-ть | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите логическую последовательность этапов развития профессиональной коммуникативной компетентности тренера от базового к высшему уровню.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Автоматизация коммуникативных навыков в кризисных ситуациях  2. Осознание своих коммуникативных дефицитов  3. Развитие эмоционального интеллекта для эмпатического контакта  4. Овладение профессиональной терминологией и вербальными техниками  5. Ситуативное применение навыков с учетом индивидуальных особенностей ученика | На послед-ть | Высокий | 9 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой тип мотивации наиболее эффективен для долгосрочных достижений в спорте?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Внешняя мотивация  2. Внутренняя мотивация  3. Оба типа в равной степени  4. Ни один из типов не влияет на результат | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой психологический фактор наиболее важен для эффективности тренировочного процесса?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Физическая выносливость  2. Количество тренировочных часов  3. Когнитивная вовлеченность  4. Строгость тренера | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 1 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой этический принцип является наиболее важным для сохранения доверительных отношений между спортивным психологом и спортсменом?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Профессиональная компетентность  2. Конфиденциальность  3. Открытость к обсуждению проблем  4. Гибкость в подходе | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 1 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие методы психологической подготовки способствуют снижению тревожности спортсмена перед соревнованиями?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Дыхательные упражнения  2. Прослушивание агрессивной музыки для мобилизации  3. Визуализация успешного выполнения элементов выступления  4. Избегание мыслей о возможных ошибках  5. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.  6. Увеличение тренировок за день до старта | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие компоненты входят в общую психологическую подготовку спортсмена?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Развитие физической выносливости  2. Формирование мотивации  3. Воспитание волевых качеств  4. Изучение иностранных языков  5.Овладение примами саморегуляции  6. Совершенствование тактики игры | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие аспекты включает процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Регулярный анализ и коррекция собственного поведения  2. Развитие физических качеств через увеличение тренировочных нагрузок  3. Формирование навыков самостоятельной постановки целей  4. Изучение биографий известных спортсменов  5. Развитие волевых качеств через преодоление трудностей  6. Освоение техник саморегуляции эмоциональных состояний | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Приведите пример основных мотивов занятий физической культурой у студентов. | Открытый | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Как проявляется творческий потенциал в профессиональный деятельности учителя физической культуры и тренера? | Открытый | Высокий | 8 |