

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине «Спортивная психология»

№	Темы дисциплины	Код и содержание компетенции	Оценочные материалы
1.	Введение в психологию физического воспитания и спорта	ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование
2.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры		
3.	Психологические особенности спортивной деятельности		
4.	Психологические основы спортивной дидактики		
5.	Психология личности учителя физической культуры и тренера		
6.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры		
7.	Психология личности спортсмена		
8.	Социальная психология спортивных групп		
9.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности		

2. Виды и характеристика оценочных средств

Текущий контроль знаний: контроль самостоятельной работы путём проведения фронтального устного опроса и оценки студентов по результатам ответов на семинарских занятиях.

Промежуточный контроль осуществляется в форме аттестаций по основным темам дисциплины.

Итоговый контроль предусмотрен в виде экзамена. Обязательным условием допуска студента к экзамену является посещение им аудиторных занятий, выполнение всех индивидуальных заданий. Способ проведения контроля: экзамен (в форме бланкового или электронного тестирования).

1. Посещение занятий

Посещение учебных занятий является обязательным. Лекция направляет и ориентирует студента в изучаемом материале. На лекции студенты должны конспектировать основное содержание лекции. Семинары направлены на обсуждение вопросов по темам. Планы семинаров выдаются студентам заранее и требуют подготовки на основе чтения рекомендуемой литературы и конспектов лекций. На семинарских занятиях студент должен включаться в совместную деятельность с преподавателем и другими студентами, участвовать в групповых видах работы, в учебной дискуссии.

2. Работа на семинаре (устный ответ).

Критериями оценивания устного ответа на семинаре выступают:

- качество устного ответа студента: полнота и избирательность ответа при раскрытии сути вопроса, самостоятельность мышления, обоснованность приводимых фактов, объяснение отдельных положений, размышления при ответе, ясность и четкость изложения материала;
- активность участия в учебной дискуссии на семинаре: групповое обсуждение, внесение дополнений к ответам других студентов, постановка вопросов при ответах других студентов и обсуждении;
- наличие опорного письменного конспекта.

3. Выполнение заданий для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной работы включают выполнение практических заданий по отдельным аспектам, вынесенных для обсуждения на семинарах. Практические задания требуют от студентов овладение различными приемами: приведение примеров; классификация и выделение типологий; подготовка ответов на проблемные вопросы; анализ и оценка изучаемых феноменов и ситуаций.

Критериями оценивания выполнения задания для СР являются:

- умение отбирать материал, выделять главное;
- умение структурировать материал;
- умение кратко, лаконично излагать суть вопроса;
- соответствие ответа поставленному вопросу или заданию;
- умение переносить теоретический материал на практику.

Все выполненные задания оформляются студентами в письменном в тетради или в электронном виде. При оформлении материала в электронном виде необходимо редактировать текст в соответствии с требованиями: шрифт 14; межстрочный интервал 1,5; отступ 1,25; выравнивание текста по ширине.

4. Оценочные средства

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Введение в психологию физического воспитания и спорта	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач

		Выполнение итоговой практической работы Тестирование
2.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование
3.	Психологические особенности спортивной деятельности	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование
4.	Психологические основы спортивной дидактики	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование
5.	Психология личности учителя физической культуры и тренера	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование
6.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование
7.	Психология личности спортсмена	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему

		Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование
8.	Социальная психология спортивных групп	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование
9.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана. Выполнение реферата на избранную тему Подготовка доклада на избранную тему Написание эссе на избранную тему Выполнение компетентностно-ориентированных заданий Решение кейс-задач Выполнение итоговой практической работы Тестирование

Вопросы для практических занятий

Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта

Вопросы для обсуждения:

1. Цель и особенности физического воспитания.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.

Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры

Вопросы для обсуждения:

1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
3. Особенности мыслительной деятельности.
4. Особенности проявления памяти.
5. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
6. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
3. Состояние психической готовности.
4. Диагностика предстартового состояния.
5. Регуляция предстартовых состояний.

Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические особенности физической подготовки.
2. Психологические особенности тактической подготовки.
3. Психологические факторы успешности тактических действий.
4. Психологические особенности мышления в спорте.

Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера

Вопросы для обсуждения:

1. Стил ь деятельности учителя физической культуры.
2. Способности, необходимые учителю физической культуры.
3. Авторитет учителя физической культуры.
4. Психологические особенности личности учителя.

Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры

Вопросы для обсуждения:

1. Мотивационная сфера школьника.
2. Эмоциональная сфера школьника.
3. Волевая сфера школьника.

Тема 7. Психология личности спортсмена

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование личности спортсмена.
2. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена.

Тема 8. Социальная психология спортивных групп

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие и признаки спортивного коллектива.
2. Структура спортивной команды.
3. Динамические процессы в команде.
4. Совместимость в спортивной деятельности.

Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Вопросы для обсуждения:

1. Основные факторы надежности в спорте.
2. Понятие о психической надежности.
3. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях.
4. Этапы и принципы психологического отбора.
5. Понятие психорегуляции и ее назначение.
6. Методы психорегуляции.
7. Развитие саморегуляции.

Контрольные вопросы для оценки качества освоения дисциплины

РЕФЕРАТ на избранную тему

(развернутое сообщение по определенной теме с использованием ранее опубликованной информации научного, социально-политического, юридического, экономического, культурно-художественного содержания)

Требования: не менее 5 страниц и 10 литературных источников.

Примерные темы:

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.

4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
8. Психология здорового образа жизни.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
11. Педагогическое общение.
12. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
13. Психология малых групп.
14. Лидерство в спорте.
15. Психическая работоспособность.
16. Приемы регуляции психических состояний.
17. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
18. Психическая надежность в спорте.
19. Развитие личностных качеств учащихся в образовательном пространстве урока физической культуры. Формирование предметных, метапредметных и личностных результатов деятельности учащегося.
20. Психоспортограмма: требования спортивной деятельности к спортсмену.
21. Индивид, личность, индивидуальность в спорте.
22. Индивидуальная психологическая самоподготовка юного спортсмена.
23. Саморегуляция психоэмоционального состояния детского тренера: реальное и идеальное.
24. Методы разрешения спортивных споров, конфликтов.
25. Научно-теоретические и прикладные аспекты психологии физической культуры и спорта.

ДОКЛАД на избранную тему

(анализ какой-либо темы, опирающийся на всестороннее исследование проблемы или ее отдельных аспектов. Доклад строится по принципу демонстрации определенной позиции автора, подкрепленной научно-исследовательскими работами в этой области со ссылками на источники, цитатами и обоснованием авторского мнения)

Примерные темы:

1. Составьте педагогический кодекс тренера.
2. Опишите конфликтную ситуацию, наблюдаемую вами в спорте, и оцените эффективность ее разрешения.
3. Оцените стиль руководства кого-либо из известных тренеров (по материалам публикаций в прессе или собственных наблюдений).
4. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия.
5. Выявить и проанализировать предлагаемые способы и направления решения проблемы повышения эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса по виду спорта и дать собственную оценку.
6. Тренерские ситуации.
7. Педагогическая школа выдающихся тренеров.
8. Составьте перечень умений, которыми должен обладать тренер-преподаватель и критерии их оценки.
9. Разработать и дать свой вариант разрешения сформулированной преподавателем проблемной педагогической ситуации.

ЭССЕ на избранную тему

(изложение собственного мнения студента, собственный взгляд на избранную тему)

Требования: 1 страница.

Примерные темы:

1. Психологические особенности профессиональной деятельности спортивного агента.
2. Профессиограмма «Спортивный агент».
3. Психологическая характеристика профессиональных трудностей при реализации комплексного сопровождения спортсмена на этапах развития спортивной карьеры.
4. Психологические навыки и способности, обеспечивающие успешность агентской деятельности.
5. Социально-психологический климат в системе «спортивный агент-юный спортсмен-родитель».
6. Профессиональная коммуникация в системах «тренер-юный спортсмен», «спортивный агент-юный спортсмен».
7. Профессиональная компетентность тренера и спортивного агента в средствах и методах психорегуляции и психогигиены.
8. Психологическая готовность к реализации агентской деятельности в спорте.
9. Адаптация спортсмена-юниора в профессиональном спорте: проблемы, участники процесса, пути оптимизации.
10. Психологические аспекты профессиональной деятельности спортивного агента.
11. Методы разрешения спортивных споров, конфликтов.
12. Авторитет учителя физической культуры.
13. Стиль деятельности учителя физической культуры.
14. Авторитет детского тренера.
15. Стили деятельности тренера.
16. Мотивация спортсмена.
17. Способы повышения мотивации школьников к уроку физической культурой.

КОМПЕТЕНТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ

(отражают психологическую профессиональную готовность к реализации видов профессиональной деятельности: учитель физической культуры, тренер, спортивный агент)

Задание 1. Юридическое сопровождение: заключение договоров как с клиентом, так и от имени клиента.

Практическое задание: из различных частей контракта спортсмена, предложить студенту на выбор, выявить необходимые фрагменты договора и составить их в смысловой последовательности.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить требования к оформлению контракта спортсмена, в том числе несовершеннолетнего.

Задание 2. Медико-биологическое сопровождение.

Практическое задание 1: оценить особенности вработывания спортсмена, характер влияния спортивной нагрузки различной направленности, динамику восстановительных процессов. Выявить особенности динамики работоспособности.

Практическое задание 2: выявить виды травм, их причины, обстоятельства получения (в клубе, лиге, виде спорта и других).

Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные виды восстановительных средств, комплексное использование которых позволит спроектировать индивидуальную систему восстановления спортивной работоспособности.

Задание 3. Научно-методическое сопровождение.

Практическое задание 1: определить специфику измерения и оценку спортивного результата в избранном виде спорта по объективным, субъективным, процессуальным и

результативным критериям, которые могут повлиять на изменение контракта в части финансовых характеристик.

Практическое задание 2: оценить успешность карьер игроков финала молодежного (юниорского, юношеского и других) чемпионата мира в выбранном виде спорта в определенный год.

Задание для самостоятельной работы: освоить основы спортивной подготовки юных и квалифицированных спортсменов (выделить вид и этапы подготовки).

Задание 4. Психологическое сопровождение.

Практическое задание: составить психологический портрет личности спортсмена; выявить особенности мотивационной, волевой, когнитивной сфер, охарактеризовать личностные смыслы, специфику регулятивных способностей, выявить помеховлияния и сбивающие факторы.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить средства и методы диагностики развития спортивно значимых качеств и способностей спортсмена, обеспечивающих готовность к соревновательной деятельности.

Задание 5. Рекламное сопровождение. Привлечение внимания потенциального работодателя к своему клиенту, создание благоприятного образа (имиджа) спортсмена.

Практическое задание: выбрать известного спортсмена и основываясь на его имидже, разработать 3-4 этапа PR-продвижения спортсмена.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные этапы PR-продвижения.

Задание 6. Экономическое сопровождение.

Практическое задание: на основе условной суммы, находящейся на счету спортсмена и использования Интернета, предложить 2-3 реальных объекта инвестирования средств.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить структуру и основополагающие бизнес-плана.

Задание 7. Проведение переговоров.

Практическое задание: в формате «руководитель физкультурно-спортивной организации – агент» заинтересовать руководителя в необходимости заключения сотрудничества с опекаемым спортсменом, опираясь на заданные качественные характеристики.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные правила проведения переговоров в формате «продавец-покупатель».

Задание 8. Планирование работы организации: сбор и анализ значимой информации, оценка, сравнение и ее усвоение; постановка целей задач, планирование, подготовка и принятие решений.

Практическое задание 1: распланировать свою рабочую неделю с учетом определенных вводных и доминирующих видов деятельности.

Практическое задание 2: выявить страховые организации, предоставляющие необходимые услуги для защиты спортсмена, сравнить данные услуги.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить сущность и содержание планирования и принятия решений.

Задание 9. Профессиональный отбор клиентов.

Практическое задание: на основе анализа видеозаписей спортивной деятельности и межличностного общения, выявить слабые и сильные стороны спортсмена.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить смысловые поля понятий «спортивное соревнование», «конкуренция», «отбор», «субъективные и объективные составляющие отбора», «психолого-педагогическая характеристика вида спорта».

Задание 10. Изучение и учет деятельности конкурентов.

Практическое задание: на основе изучения электронных ресурсов, составить список действующих агентов в избранном виде спорта. Выбрать одного из агентов и

охарактеризовать специфику его профессиональной деятельности, применяя критерии результативности и перспективности профессиональных выборов.

Задание для самостоятельной подготовки: создать профессиональный портрет деятельности определенного агента; выявить факторы, обеспечивающие его профессиональную информационную компетентность.

КЕЙС-ЗАДАЧИ

(проблемно-ситуационный анализ с целью выбора практического решения из предложенных вариантов ответов).

Задача 1. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.
8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

Задача 2. Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты.

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Ишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» - ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

2. Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали - на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошел к штанге 160 кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

Задача 3. Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один. Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, - такая уж моя система подготовки. Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: «Я должен выиграть!»».

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого. Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы - кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3. Л. Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судьбе. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю - зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я

для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

Задача 4. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1. Ю. Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2. П. Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни - и это позволило нам побить рекорд».

3. П. Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова. С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве. Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

4. Ю. Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудения мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...».

5. К. Феркерк (конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь невероятный страх, что тебя опередят».

6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгравая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

7. Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

8. На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Аниной и Л. Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с аниной после соревнований: «...«А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: «Обязательно отыграюсь»».

Задача 5. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1. Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении - жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: «Победить невозможно». Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

2. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем - абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3. К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... не казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5. Заслуженный тренер СССР Г.Д. Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников. Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько и не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, - ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе. В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

Задача 6. Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.

1. Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

2. В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?».

Задача 7. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

1. Легкоатлет (прыжки в высоту): Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик: Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.).

Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, - это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком.

Задача 8. Ответьте, каково влияние как активных и пассивных, так и положительных и отрицательных эмоций на деятельность спортсмена в приведенных ситуациях.

1. «Наиболее замечательным в этих соревнованиях было то, насколько быстро и легко я пришел в себя. Я уже испытывал нечто подобное после хороших выступлений, и это доказывает, что способность к восстановлению действительно зависит от состояния сознания. Когда вы знаете, что добились чего-то действительно стоящего, организм погружается в спокойное состояние, в котором все функции легко возвращаются в норму».

2. Матчу сборной команды СССР с аргентинскими футболистами предшествовало появление в аргентинской прессе отрицательных отзывов о нашей сборной, которая впервые выступала в этой стране. Прогнозировали неизбежное поражение сборной СССР со счетом 0:3, 0:4. Отрицательные характеристики на отдельных наших игроков были особенно предвзяты. Однако все это оказало мобилизующее влияние на футболистов. Прочтя газеты, они настроились на настоящий бой. Впервые в истории Аргентина проиграла на своем поле (1:2).

3. «В течение первого круга (в беге на дистанции 880 ярдов) лидером был Гарри Филпотт, а на предпоследней прямой второго круга я вышел вперед. Я вел бег очень уверенно, как вдруг внезапно Джордж сделал спринтерский рывок и в мгновение ока оставил меня позади. Он прошел мимо с таким ускорением, что я до определенной степени потерял контроль над собой. Когда я пришел в себя, он был уже на пять ярдов впереди и, даже взяв себя в руки, я смог преследовать его весьма вяло».

4. «Сколько раз я читала и слышала про полную опустошенность после победы, смертельную усталость, даже сомнения. А стоило ли опять вступать в эту жесткую игру? Я никогда не переживала подобного. И после победы продолжает действовать тот огромный заряд, что накапливался перед соревнованиями. Карусель так раскручивалась, что остановить ее сразу было невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил».

Задача 9. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие - при «стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2. Успокаивающий самомассаж.
3. Интенсивная специальная разминка.
4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах.
7. Прослушивание любимых мелодий.
8. Идеомоторная разминка.

Задача 10. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.

4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.

6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задача 11. Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.

2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.

3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.

4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.

5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.

6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

Задача 12. Определите, какой из приведенных признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремленность, дисциплинированность).

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.

2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.

4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.

5. Способность быстро принимать правильные решения.

6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задача 13. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки. Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

Задача 14. Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрим, с большим удовольствием провел разминку,

приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В. Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

Задача 15. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные? «Оказывается, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов, в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще снижается... Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами».

Задача 16. Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности: 1) тип спортивной направленности; 2) тип физкультурно-оздоровительной направленности; 3) тип полуспортивной направленности; 4) тип раздвоенной или противоречивой направленности. Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в тоже время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества. Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

Задача 17. Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства: а) внушаемость (мнимость, вера в приметы и т.п.); б) смелость; в) ответственность, долг; г) увлеченность; д) общительность; е) доброжелательность; ж) самообладание в экстремальных условиях; з) чувство спортивной чести; и) болезненное отношение к спортивным неудачам; к) исполнительность; л) наблюдательность; м) инициативность; н) уважение к товарищам; о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление; п) патриотизм; р) требовательность к себе и другим; с) аккуратность; т) уверенность в своих силах.

Задача 18. О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке? «Ты, - говорят мне, - Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей. Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. Только труд и еще труд - до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать - стоит ли он чего-либо или не стоит».

ИТОГОВАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА (мультимедийная презентация по заданной теме)

Требования к содержанию и защите:

- а) не менее 10 слайдов.
- б) структура мультимедийной презентации:
 - титульный лист;
 - оглавление;
 - содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
 - система самоконтроля и самопроверки;
 - словарь терминов;
 - использованные источники с краткой аннотацией.

Примерные темы:

1. Предстартовые психические состояния спортсмена.
2. Психологические основы отбора в спорте.
3. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.
4. Основы психорегуляции в спорте.
5. Методы гетерорегуляции.
6. Методы ауторегуляции.
7. Идеомоторная тренировка.
8. Предстартовое безразличие.
9. Боевая готовность.
10. Предстартовая лихорадка.
11. Предстартовая апатия.
12. Основы психогигиены в спорте.

Промежуточная аттестация проверяет сформированность заявленных компетенций. Процедура оценивания производится в форме тестирования.

Формой промежуточного контроля является: экзамен в 6 семестре.

Итоговый контроль предусмотрен в виде экзамена. Обязательным условием допуска студента к экзамену является посещение им аудиторных занятий, выполнение всех индивидуальных заданий. Способ проведения контроля: экзамен (в форме бланкового или электронного тестирования).

Тестирование

1. Психология физического воспитания и спорта - это:

- а) область медицинской науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека
- б) область педагогической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека

в) область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека

2. Продуктом деятельности в спорте является:

- а) оздоровительный эффект
- б) спортивное достижение
- в) образовательный эффект

3. Характер взаимодействия спортсменов существует в двух формах:

- а) борьба и сотрудничество
- б) уничтожение и взаимодействие
- в) противоборство и взаимодействие

4. В младшем школьном возрасте устойчивость произвольного внимания равна:

- а) 10-15 мин
- б) 45 минут
- в) не сформирована вообще

5. В психологии выделяют:

- а) 4 типа восприятия и наблюдения
- б) 3 типа восприятия и наблюдения
- в) 2 типа восприятия и наблюдения

6. Принцип индивидуализации обозначает:

- а) индивидуальную работу с отдельным спортсменом
- б) работу по формированию индивидуальных черт характера спортсмена
- в) учёт индивидуальных особенностей каждого спортсмена

7. Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из:

- а) 3-х стадий
- б) 4-х стадий
- в) 2-х стадий

8. Общие признаки психического перенапряжения проявляются в виде:

- а) капризность, неустойчивости настроения, внутренней раздражительности
- б) быстрой утомляемости, снижении работоспособности, расстройстве сна
- в) общего депрессивного фона настроения, тревожности, высокой ранимости

9. Оптимальное предсоревновательное эмоциональное напряжение называется:

- а) боевой готовностью
- б) стартовым безразличием
- в) стартовой лихорадкой

10. В структуру психологического обеспечения физической подготовки входят:

- а) специальные знания, психологические качества, методы воспитания физических качеств
- б) специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств
- в) теоретические знания, физические качества, методы воспитания физических качеств

11. В структуру тактического действия входит:

- а) восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи
- б) ощущение спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи
- в) восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, составление плана по решению тактической задачи

12. Моделирование деятельности – это:

а) процесс практического создания моделей машин, механизмов и т.д.
б) процесс мысленного создания будущей деятельности в предполагаемых условиях

в) процесс фантазирования в целях отдыха и самосовершенствования

13. Дидактические способности тренера – это:

а) способности к соответствующей области наук (учебный предмет)

б) способности передавать учебный материал, делая его доступным

в) способность к общению со спортсменами

14. В педагогической психологии различают четыре типа индивидуальных стилей педагогической деятельности:

а) эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-методический

б) эмоционально-импровизационный, авторитарный, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-методический

в) эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный, индивидуальный

15. Различают 3 типа контроля состояний спортсмена:

а) поэтапный, текущий, конечный

б) поэтапный, текущий, оперативный

в) начальный, текущий, окончательный

16. Аспектами формирования личности спортсмена являются:

а) самосознание, самоопределение, деятельность тренера

б) самосознание, деятельность тренера, мнение коллектива

в) самосознание, деятельность тренера, общественное сознание (спортивный коллектив и общество)

17. Общие признаки психического перенапряжения проявляются в виде:

а) капризность, неустойчивости настроения, внутренней раздражительности

б) быстрой утомляемости, снижении работоспособности, расстройстве сна

в) общего депрессивного фона настроения, тревожности, высокой ранимости

18. Психодиагностика решает следующие задачи:

а) отбор спортсменов и комплектование спортивных команд, прогнозирование успехов, оценка психического состояния спортсменов

б) отбор спортсменов и комплектование спортивных команд, определение слабых сторон спортсменов, получение компрометирующей информации

в) отбор спортсменов и комплектование спортивных команд, прогнозирование успехов, получение компрометирующей информации

19. Неформальный лидер – это член группы:

а) участвующий в неформальных объединениях (группах)

б) позиция которого завоёвывается благодаря симпатиям и уважению большинства группы

в) участник неформальных объединений (групп), позиция которого завоёвывается благодаря симпатиям и уважению большинства группы

20. Процесс осуществления работы с лидером делится на 3 этапа:

а) подготовительный, рабочий, послерабочий

б) подготовительный, стадия готовности, завершающий

в) подготовительный, основной, заключительный

21. Основу спорта составляют 3 элемента:

а) приём, тренировка, отсев

б) отбор, тренировка, соревнования

в) отбор, соревнования, отсев

22. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

а) спокойствием, уверенностью в себе, боевым духом

б) агрессивностью, самоуверенностью, боевым духом

в) спокойствием, самоуверенностью, боевым духом

23. К методам саморегуляции относятся:

а) аутогенная тренировка, простейшие методы саморегуляции, идеомоторная тренировка

б) аутогенная тренировка, гипноз, идеомоторная тренировка

в) аутогенная тренировка, беседа, убеждение

24. Состояние высокой тренированности не характеризуется следующими признаками: 1) замедленностью протекания психических процессов; 2) суженным объемом внимания; 3) неуверенностью в своих силах; 4) волей к победе; 5) помехоустойчивостью

а) 1, 2, 3

б) 2, 3, 5

в) 1, 3

г) 1, 2, 3, 4, 5

25. Задача психологии в системе профессиональной подготовки психологов в области спортивной деятельности заключается в:

а) психологической помощи студентам

б) обеспечении общего психологического образования студентов

в) спортивной подготовке студентов

г) обеспечении психического здоровья студентов

26. Двигательные навыки в спорте – это ___ действия.

а) безусловно-рефлекторные

б) инстинктивные

в) сознательно выполняемые

г) неосознанно выполняемые

27. Педагогический процесс овладения техническими приемами данного вида спорта и их совершенствования, характеризуется как ___ подготовка спортсмена.

а) техническая

б) технологическая

в) специальная

г) общая

28. Отрасль психологической науки, изучающая особенности и закономерности развития и функционирования психики человека, а также групповых взаимодействий в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, определяется как психология...

а) мобилизационной готовности спортсмена

б) комерционализации спортивной деятельности

в) вида спорта

г) спорта

29. Способность мышцы развивать длительные усилия в течение некоторого периода времени определяется как...

а) сила

б) ловкость

в) выносливость

г) быстрота

30. Степень сформированности установки на восприятие и усвоение элементов физической культуры во всем их многообразии определяется как «___».

а) эстетическая воспитуемость

б) нравственная воспитуемость

в) психологическая воспитуемость

г) физическая воспитуемость

31. Комплексный метод активной саморегуляции эмоциональных состояний спортсменов определяется как ...

- а) самоприказ
- б) самообязательство
- в) самоободрение
- г) аутогенная тренировка

32. Понятие «физическая воспитанность» фиксирует социально оцениваемые результаты ...

- а) деятельности тренера
- б) физического образования и воспитания
- в) занятий большим спортом
- г) трудового воспитания

33. На заключительной стадии развития двигательный навык отличается большой ...

- а) устойчивостью и гибкостью
- б) устойчивостью и ловкостью
- в) устойчивостью
- г) гибкостью

34. Теоретические основы психологии физкультуры и спорта были заложены работами ...

- а) С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева
- б) П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова
- в) П.Ф. Лесгафта, И.М. Сеченова, И.П. Павлова
- г) А.В. Петровского, И.С. Кона, А.А. Бодалева

35. Повышение функциональной способности мышц в результате прикладываемой к ним увеличивающейся нагрузки характеризуется как ...

- а) адаптационный синдром
- б) мышечный тонус
- в) физическая сила
- г) тренировочный эффект

36. К особенностям процесса формирования навыка не относятся: 1) прогрессивный поступательный характер образования двигательного навыка; 2) рост результатов по восходящей прямой линии; 3) менее интенсивный рост результатов, чем в последующие периоды; 4) возникновение на стадии совершенства стойкой стабилизация результатов.

- а) 2, 3, 4
- б) 1, 2, 4
- в) 2, 3
- г) 1, 2, 3, 4

37. Тип реакции, характеризующийся направленностью внимания спортсмена в предварительном периоде реакции на восприятие исполнительного сигнала, определяется как ...

- а) положительный
- б) сенсорный
- в) нейтральный
- г) моторный

38. Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости направляются на ...

- а) преодоление мышечной инертности, заторможенности
- б) сосредоточение внимания
- в) борьбу с чувством страха
- г) соблюдение режима

39. Действие, которое человек может выполнить, применив ранее полученные знания, называется ...

- а) умением
- б) приемом
- в) движением
- г) поступком

40. Психические процессы представляют собой ___ отражение действительности.

- а) динамическое
- б) непосредственное
- в) зеркальное
- г) рациональное

41. К числу объективных условий спортивной деятельности относятся: 1) общие требования спортивной деятельности, 2) специфические требования вида спорта, 3) требования тренера, 4) конкретные условия спортивной карьеры и жизни спортсмена.

- а) 2, 3, 4
- б) 1, 2, 4
- в) 1, 2, 3, 4
- г) 1, 2, 3

42. Природные задатки спортсмена относятся к ___ спортивной деятельности.

- а) субъективным условиям
- б) результатам
- в) способам
- г) мотивации

43. Непосредственно в соревновании речь выполняет следующие функции:

- а) ориентирующую, регулирующую и знаковую
- б) ориентирующую, регулирующую и оценочно-экспрессивную
- в) ориентирующую и регулирующую
- г) воспитательную и оценочно-экспрессивную

44. В соответствии с планом психологической подготовки психолог проводит ряд психодиагностических мероприятий:

- а) углубленных и текущих
- б) углубленных и поверхностных
- в) промежуточных и текущих
- г) лонгитюдных и сравнительных

45. Представления в спортивной деятельности выполняют следующие функции: 1) программирующую, 2) тренирующую, 3) мировоззренческую, 4) регулирующую.

- а) 1, 2, 3
- б) 1, 2, 4
- в) 1, 2, 3, 4
- г) 2, 4

46. Целостное действие, доведенное в процессе упражнения до известной степени совершенства, выполняемое быстро, точно и экономно с высоким качественным и количественным результатом, определяется как ...

- а) образец
- б) алгоритм
- в) навык
- г) эталон

47. Член команды, который ясно понимает задачи, стоящие перед командой в данном ответственном соревновании, видит пути их решения и действует на более высоком уровне по сравнению с остальными игроками, определяется как ...

- а) тренер
- б) капитан спортивной команды
- в) ветеран спортивной команды
- г) лидер в спортивной команде

48. Ознакомление с общей структурой упражнения происходит на ____ стадии образования навыка.

- а) четвертой
- б) первой
- в) второй
- г) третьей

49. Психологическая структура спортивной деятельности включает следующие блоки:

- а) мотивацию, средства, результаты и побочные эффекты деятельности
- б) мотивацию, средства и результаты деятельности
- в) средства и результаты деятельности
- г) мотивацию и результаты деятельности

50. Цель, поставленная в определенных условиях, определяется как ...

- а) проблема
- б) гипотеза
- в) средство
- г) задача

51. Повторное выполнение действия с целью его совершенствования, определяется как ...

- а) соревнование
- б) упражнение
- в) переэкзаменовка
- г) задание

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

- а) физиология спорта
- б) генетика
- в) спортивная гигиена
- г) спортивная медицина
- д) педагогика
- е) биомеханика спорта
- ж) кинезиология
- з) физика
- и) спортивная метрология

54. Укажите, в каком году по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта?

- а) 1965
- б) 1933
- в) 1956

55. Укажите, в каком году было создано Международное общество психологии спорта?

- а) 1933
- б) 1956
- в) 1965

56. Укажите, в каком году впервые была издана монография профессора А.П. Нечаева «Психология физической культуры»?

- а) 1930
- б) 1927
- в) 1937

57. Укажите, когда были разработаны и внедрены в учебный процесс первые программы специального курса «Психология спорта»:

- а) в середине тридцатых годов
- б) в середине двадцатых годов
- в) в середине сороковых годов

58. Определите, какими из ниже перечисленных проблем во время Великой Отечественной войны занимались специалисты в области психологи спорта:

- а) восстановление функций центральной и периферической нервной системы
- б) опорно-двигательного аппарата
- в) восстановлением высших психических функций (гнозиса, праксиса, мышления, речи и др.)

59. Укажите, в каком году впервые в СССР была создана Федерация спортивной психологии.

- а) 1978
- б) 1987
- в) 1980

60. Укажите имя того ученого, кто является автором схемы структуры психомоторных способностей, которая предусматривает пять уровней их строения:

- а) Б.М. Теплов
- б) В.П. Озеров
- в) С.Л. Рубинштейн

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

- а) способности
- б) умения
- в) навыки

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

- а) долгосрочная память
- б) произвольная память
- в) двигательная память

16. Двигательная активность человека, обеспечивающая его перемещение в пространстве:

- а) ходьба, бег, прыжки
- б) действия
- в) локомоции

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

- а) задатки
- б) генотип
- в) рефлекс

64. По мнению Ю.В. Верхошанского, в результате морфофункциональной специализации (МФС), достигаемой в процессе спортивной деятельности, формируются и реализуются конкретные формы двигательных способностей, которые он считает основными. Укажите их:

- а) моторная оперативность
- б) координационные способности
- в) силовые способности
- г) двигательная выносливость
- д) моторные способности
- е) двигательные способности

65. Одним из современных исследователей двигательных способностей спортсмена является В.И. Лях. Результаты исследований позволили ему различать несколько групп двигательных способностей. Укажите их:

- а) актуальные двигательные способности
- б) координационные способности
- в) потенциальные двигательные способности
- г) силовые способности
- д) специальные двигательные способности
- е) общие двигательные способности

66. В.Б. Коренберг вместо общепринятого перечня основных физических качеств предлагает новый перечень. Определите, какие из ниже перечисленных физических качеств входят в классификацию В.Б. Коренбарга:

- а) прочность
- б) реактивность
- в) выносливость
- г) силовая работоспособность
- д) скоростная работоспособность
- е) ловкость
- ж) длительная работоспособность
- з) восстанавливаемость
- и) быстрота
- к) координированность
- л) гибкость

67. 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

68. 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

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

- а) боевая готовность
- б) абсолютное спокойствие
- в) предстартовая лихорадка
- д) предстартовая апатия

70. 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

71. Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

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

72. 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

73. 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

74. 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

75. 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

76. 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

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

- а) сознание
- б) воля
- в) психика

78. Под этим непривычным словосочетанием Д. Голмен предлагает понимать самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться. Определите и укажите его:

- а) социальный интеллект
- б) академический интеллект
- в) практический интеллект
- г) эмоциональный интеллект

79. Изучая связи показателей эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности в группе юношей этот исследователь определил, что чем выше способность спортсменов контролировать свои эмоции, тем слабее интенсивность переживаний:

- а) В.О. Пирожкова
- б) Д.В. Люсин
- в) Л.М. Аболин

80. 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

81. Результаты экспериментальных исследований этого ученого, позволили ему выделить две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. Первые лучше выступают в командных соревнованиях, чем в личных. Вторые, наоборот, лучше выступают в личных соревнованиях. Определите и укажите его имя:

- а) В. Гошек
- б) М. Ванек
- в) Ю.Ю. Палайма

82. Чешские спортивные психологи занялись исследованием проблемы мотивации в спорте. Итогом их совместной работы стала концепция динамики мотивации спортивной деятельности, которая представили следующими стадиями: генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции мотивационной структуры спортсмена. Определите и укажите их имена:

- а) В. Гошек
- б) М. Ванек
- в) Ю.Ю. Палайма
- г) Б. Свобода

83. 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

84. 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

85. 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

86. 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

87. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:

- а) дидактические
- б) академические
- в) коммуникативные
- г) волевые
- д) организационные

88. Эти способности позволяют эффективно планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их:

- а) гностические
- б) конструктивные
- в) организаторские
- г) коммуникативные
- д) творческо-исследовательские

89. 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

90. 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

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

- а) боевая готовность
- б) предстартовая апатия

в) предстартовая лихорадка

92. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:

а) боевая готовность

б) предстартовая апатия

в) предстартовая лихорадка

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

а) специальная психологическая подготовка

б) общая психологическая подготовка спортсмена

в) психологическое обеспечение спортивной деятельности

94. 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

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

а) специальная психологическая подготовка

б) общая психологическая подготовка спортсмена

в) психологическое обеспечение спортивной деятельности

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

а) ауторегуляция

б) гетерорегуляция

в) психорегуляция

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

а) мобилизация

б) внушение

в) аутотренинг

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

а) мобилизация

б) внушение

в) аутотренинг

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

а) мобилизация

б) внушение

в) аутотренинг

100. 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

101. 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

102. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:

1	система самоуправления	А	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
2	направленность личности	В	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
3	способности	С	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
4	черты характера	Д	избирательное отношение спортсмена к действительности.

103. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

- а) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
- б) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
- в) подчинением достижению успеха в спорте

104. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

- а) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
- б) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
- в) подчинением достижению успеха в спорте

105. Мотивы стадии специализации характеризуются:

- а) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
- б) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
- в) подчинением достижению успеха в спорте

106. Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- а) формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения
- б) обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума
- в) формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности
- г) формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности

107. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- а) формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения

б) обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума

в) формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности

г) формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности

108. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

а) формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения

б) обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума

в) формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности

г) формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности

109. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:

а) формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения

б) обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума

в) формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности

г) формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности

110. Физическая подготовка - это:

а) упражнения, вызывающие утомление, усталость.

б) педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата

в) выполнение специфических двигательных действий

г) целенаправленное совершенствование психических процессов

111. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:

а) ловкость

б) выносливость

в) сила

г) быстрота

112. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.

а) ловкость

б) выносливость

в) сила

г) быстрота

113. Воля – это:

а) ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие

б) неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей

в) способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта

г) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков

114. Целеустремленность - это:

а) ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие

б) неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей

в) способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта

г) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков

115. Настойчивость – это:

а) ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие

б) неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей

в) способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта

г) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков

116. Дисциплинированность - это:

а) ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

б) неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

в) способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

г) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

117. Физическая культура представляет собой:

- а) определенную часть культуры человека
- б) учебную активность
- в) культуру здорового духа и тела

118. Под физической культурой понимается:

- а) воспитание любви к физической активности
- б) система нагрузок и упражнений
- в) некоторый фрагмент деятельности человеческого общества

119. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- а) скоростная способность
- б) двигательный рефлекс
- в) физическая возможность

120. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- а) их содержанием
- б) их формой
- в) скоростью их выполнения

121. Влияние физических упражнений на организм человека:

а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия

б) нейтральное, даже если заниматься усердно

в) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

122. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) спортивных игр с обилием быстрых движений
- б) бега с препятствиями
- в) десятиборья

123. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

а) количество действий в единицу времени

б) некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения

в) скорость выполнения упражнений

124. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

а) некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу

б) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений

в) разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений

125. Так называемое «второе дыхание» наступает:

а) когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода

б) когда мышцы входят в удобный ритм работы

в) когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам

126. Какие виды спорта тренируют дыхание?

а) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика

б) большой теннис, плавание, волейбол

в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

127. Что понимается под выражением «второе дыхание»?

а) ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок

б) одновременное дыхание носом и ртом

в) резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами

128. Двигательные физические способности - это:

а) способности двигаться и принимать нагрузки

б) способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности

в) умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки

129. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители

б) способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов

в) личными спортивными достижениями человека

130. Основу двигательных способностей человека составляют:

а) задатки психодинамических способностей

б) степень тренированности и выносливости мышц

в) медицинские показания

131. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

а) выносливость

б) тренированность

в) второе дыхание