

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Калинин Р.Е.  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.08.2026 10:53:52  
Уникальный программный ключ:  
40e1d729392b27c8c3c5e4145020da90ba799b43



Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДЕН  
учёным советом  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России  
(протокол от 21.04.2026 N 9)

## **КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Психологическое сопровождение спортивной деятельности

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**

по специальности 37.05.01 Клиническая психология  
направленность (профиль): Клиническая психология

Квалификация выпускника  
Клинический психолог

Форма обучения  
очная

Разработчики: кафедра общей и специальной психологии с курсом педагогики

| Фамилия, Имя, Отчество           | Ученая степень, ученое звание | Занимаемая должность в Университете |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Яковлева Наталья<br>Валентиновна | к.психол.н,<br>доцент         | Заведующий кафедрой                 |
| Маликова Любовь<br>Андреевна     | -                             | преподаватель кафедры               |

Рецензенты:

| Фамилия, Имя, Отчество           | Ученая степень, ученое звание | Занимаемая должность, организация                                                                                                                          |
|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гераськина Марина<br>Геннадьевна | к.психол.н.,<br>доцент        | Исполняющий обязанности директора института психологии, педагогики и социальной работы, доцент кафедры психологии и социальной работы РГУ им. С.А. Есенина |
| Дмитриева Мария<br>Николаевна    | к.пед.н, доцент               | Декан стоматологического факультета; доцент кафедры математики, физики и медицинской информатики ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России                          |

Одобрено учебно-методической комиссией по специальностям Клиническая психология  
(протокол от 20.04.2026 N 8)

Одобрено учебно-методическим советом.  
(протокол от 20.04.2026 N 5)

## **1. Паспорт комплекта оценочных материалов**

1.1. Комплект оценочных материалов (далее – КОМ) предназначен для оценки планируемых результатов освоения рабочей программы дисциплины (модуля). Психологическое сопровождение спортивной деятельности.

1.2. КОМ включает задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Общее количество заданий и распределение заданий по типам и компетенциям:

| <b>Код и наименование компетенции</b> | <b>Количество заданий закрытого типа</b> | <b>Количество заданий открытого типа</b> |
|---------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>ПК-1</b>                           | 40                                       | 20                                       |
| <b>Итого</b>                          | <b>40</b>                                | <b>20</b>                                |

**2. Задания всех типов, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных рабочей программой дисциплины (модуля)**  
**Психологическое сопровождение спортивной деятельности**

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                                                               | № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Задание с инструкцией                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| ПК-1<br>Способен разрабатывать и реализовывать программы повышения психологического благополучия различных социальных групп и программы психологического сопровождения профессиональной деятельности; оказывать психологическую помощь отдельным лицам, семьям с детьми, социальным группам. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Задания закрытого типа на установление последовательности или соответствия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Укажите соответствие между типами психомоторных процессов и их описанием</b> <table><tr><td>а) представление о предстоящем движении вызывает едва заметное движение органов тела (головы, глаз и т.д.). Сами движения могут носить непроизвольный характер, т.е. человек может совершать их не обдуманно, а рефлексивно.</td><td>1) сенсоречевая реакция</td></tr><tr><td>б) в ответ на действие раздражителя происходит речевое действие. Данная реакция имеет определенное значение в разного рода профессиях: для операторов при считывании показаний с приборов, для руководителей при отдаче указаний и распоряжений.</td><td>2) идеомоторная реакция</td></tr></table> | а) представление о предстоящем движении вызывает едва заметное движение органов тела (головы, глаз и т.д.). Сами движения могут носить непроизвольный характер, т.е. человек может совершать их не обдуманно, а рефлексивно. | 1) сенсоречевая реакция          | б) в ответ на действие раздражителя происходит речевое действие. Данная реакция имеет определенное значение в разного рода профессиях: для операторов при считывании показаний с приборов, для руководителей при отдаче указаний и распоряжений. | 2) идеомоторная реакция          |                                                            |                           |                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | а) представление о предстоящем движении вызывает едва заметное движение органов тела (головы, глаз и т.д.). Сами движения могут носить непроизвольный характер, т.е. человек может совершать их не обдуманно, а рефлексивно.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1) сенсоречевая реакция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | б) в ответ на действие раздражителя происходит речевое действие. Данная реакция имеет определенное значение в разного рода профессиях: для операторов при считывании показаний с приборов, для руководителей при отдаче указаний и распоряжений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2) идеомоторная реакция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Установите соответствие между вариантами психомоторных реакций на сенсорный сигнал</b> <table><tr><td>1) мгновенный ответ привычным движением на неожиданно появившийся, но знакомый сигнал</td><td>а) сложная сенсомоторная реакция</td></tr><tr><td>2) ответное действие создается при выборе его из нескольких возможных вариантов</td><td>б) простая сенсомоторная реакция</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1) мгновенный ответ привычным движением на неожиданно появившийся, но знакомый сигнал                                                                                                                                        | а) сложная сенсомоторная реакция | 2) ответное действие создается при выборе его из нескольких возможных вариантов                                                                                                                                                                  | б) простая сенсомоторная реакция |                                                            |                           |                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1) мгновенный ответ привычным движением на неожиданно появившийся, но знакомый сигнал                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | а) сложная сенсомоторная реакция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
| 2) ответное действие создается при выборе его из нескольких возможных вариантов                                                                                                                                                                                                              | б) простая сенсомоторная реакция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Установите соответствие: компоненты психического состояния и пример проявления данного компонента.</b> <table><tr><td>1) следовой компонент</td><td>а) снятие информационной неопределенности за счет предвосхищения развития событий</td></tr><tr><td>2) антиципационный компонент</td><td>б) негативный опыт, связанный с неуспешным выступлением, переносится на новые выступления</td></tr><tr><td>3) мотивационный компонент</td><td>в) эмоциональное отреагирование</td></tr><tr><td>4) рефлексивный компонент</td><td>г) мотивация деятельности спортсмена</td></tr></table>                 | 1) следовой компонент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | а) снятие информационной неопределенности за счет предвосхищения развития событий                                                                                                                                            | 2) антиципационный компонент     | б) негативный опыт, связанный с неуспешным выступлением, переносится на новые выступления                                                                                                                                                        | 3) мотивационный компонент       | в) эмоциональное отреагирование                            | 4) рефлексивный компонент | г) мотивация деятельности спортсмена |
| 1) следовой компонент                                                                                                                                                                                                                                                                        | а) снятие информационной неопределенности за счет предвосхищения развития событий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
| 2) антиципационный компонент                                                                                                                                                                                                                                                                 | б) негативный опыт, связанный с неуспешным выступлением, переносится на новые выступления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
| 3) мотивационный компонент                                                                                                                                                                                                                                                                   | в) эмоциональное отреагирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
| 4) рефлексивный компонент                                                                                                                                                                                                                                                                    | г) мотивация деятельности спортсмена                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Сопоставьте психическое состояние и его основную характеристику</b> <table><tr><td>1) боевая готовность</td><td>а) большое желание достичь успеха при сильном эмоциональном возбуждении и не уверенности в своих силах</td></tr><tr><td>2) предстартовая лихорадка</td><td>б) ощущение подъема сил, энергии и активности, «вдохновение». Спортсмен уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели</td></tr><tr><td>3) предстартовая апатия</td><td>в) общая вялость, сонливость, снижение быстроты движений и</td></tr></table> | 1) боевая готовность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | а) большое желание достичь успеха при сильном эмоциональном возбуждении и не уверенности в своих силах                                                                                                                       | 2) предстартовая лихорадка       | б) ощущение подъема сил, энергии и активности, «вдохновение». Спортсмен уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели                                                       | 3) предстартовая апатия          | в) общая вялость, сонливость, снижение быстроты движений и |                           |                                      |
| 1) боевая готовность                                                                                                                                                                                                                                                                         | а) большое желание достичь успеха при сильном эмоциональном возбуждении и не уверенности в своих силах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
| 2) предстартовая лихорадка                                                                                                                                                                                                                                                                   | б) ощущение подъема сил, энергии и активности, «вдохновение». Спортсмен уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
| 3) предстартовая апатия                                                                                                                                                                                                                                                                      | в) общая вялость, сонливость, снижение быстроты движений и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                            |                           |                                      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                               |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | ухудшение координации, ослабление внимания, ослабление волевых процессов; неуверенность в своих силах, страх перед соперником |  |
| 5. | <p><b>Из предложенных характеристик двигательной сферы выберите те, которых соответствуют развитию двигательной сферы в период раннего детства</b></p> <p>а) Активное развитие мозговых структур, обеспечивающих развитие локомоторных навыков;<br/> б) Неравномерность скорости и движений несмотря на развитие локомоторных навыков;<br/> в) Проявляются индивидуальные конституциональные особенности телосложения;<br/> д) Хаотичность и слабая координированность движений, отсутствие произвольности действий;<br/> е) Двигательная активность основывается в основном на ходьбе;<br/> ж) Значительные изменения происходят в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной системах<br/> з) Центральным фактором физического развития является половое созревание<br/> и) Происходит интенсивное физическое развитие, появляются вторичные половые признаки<br/> к) Происходит окончательное морфофункциональное созревание всех систем организма, свойства нервных процессов достигают уровня взрослого человека.</p>             |  |                                                                                                                               |  |
| 6. | <p><b>Из предложенных характеристик двигательной сферы выберите те, которых соответствуют развитию двигательной сферы в период дошкольного детства</b></p> <p>а) Активное развитие мозговых структур, обеспечивающих развитие локомоторных навыков;<br/> б) Неравномерность скорости и движений несмотря на развитие локомоторных навыков;<br/> в) Проявляются индивидуальные конституциональные особенности телосложения;<br/> д) Хаотичность и слабая координированность движений, отсутствие произвольности действий;<br/> е) Двигательная активность основывается в основном на ходьбе;<br/> ж) Значительные изменения происходят в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной системах<br/> з) Центральным фактором физического развития является половое созревание<br/> и) Происходит интенсивное физическое развитие, появляются вторичные половые признаки<br/> к) Происходит окончательное морфофункциональное созревание всех систем организма, свойства нервных процессов достигают уровня взрослого человека.</p>         |  |                                                                                                                               |  |
| 7. | <p><b>Из предложенных характеристик двигательной сферы выберите те, которых соответствуют развитию двигательной сферы в период младшего школьного возраста</b></p> <p>а) Активное развитие мозговых структур, обеспечивающих развитие локомоторных навыков;<br/> б) Неравномерность скорости и движений несмотря на развитие локомоторных навыков;<br/> в) Проявляются индивидуальные конституциональные особенности телосложения;<br/> д) Хаотичность и слабая координированность движений, отсутствие произвольности действий;<br/> е) Двигательная активность основывается в основном на ходьбе;<br/> ж) Значительные изменения происходят в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной системах<br/> з) Центральным фактором физического развития является половое созревание<br/> и) Происходит интенсивное физическое развитие, появляются вторичные половые признаки<br/> к) Происходит окончательное морфофункциональное созревание всех систем организма, свойства нервных процессов достигают уровня взрослого человека.</p> |  |                                                                                                                               |  |
| 8. | <p><b>Из предложенных характеристик двигательной сферы выберите те, которых соответствуют развитию двигательной сферы в период подросткового возраста</b></p> <p>а) Активное развитие мозговых структур, обеспечивающих развитие локомоторных навыков;<br/> б) Неравномерность скорости и движений несмотря на развитие локомоторных навыков;<br/> в) Проявляются индивидуальные конституциональные особенности телосложения;<br/> д) Хаотичность и слабая координированность движений, отсутствие произвольности действий;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                               |  |

|                              |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                                  | <p>е) Двигательная активность основывается в основном на ходьбе;</p> <p>ж) Значительные изменения происходят в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной системах</p> <p>з) Центральным фактором физического развития является половое созревание</p> <p>и) Происходит интенсивное физическое развитие, появляются вторичные половые признаки</p> <p>к) Происходит окончательное морфофункциональное созревание всех систем организма, свойства нервных процессов достигают уровня взрослого человека.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 9.                           |                                                                                                                  | <p><b>Установите соответствие: характеристика тактического мышления и его описание</b></p> <table><tr><td>1) действенность</td><td>а) способность быстро адаптироваться в меняющихся условиях среды и применять имеющиеся навыки для решения задач.</td></tr><tr><td>2) вероятность</td><td>б) отсутствие достаточно полных сведений о противниках, их замыслах и необходимость прогнозирования их действий.</td></tr><tr><td>3) импровизационность</td><td>в) включенность мышления в практическое действие</td></tr><tr><td>4) оперативность</td><td>г) феномен предвидения действия соперника.</td></tr><tr><td>5) интуиция</td><td>д) образное отражение действительности без ее сознательного анализа.</td></tr><tr><td>6) антиципация</td><td>е) способность принимать решение в условиях лимита времени.</td></tr></table> |  | 1) действенность        | а) способность быстро адаптироваться в меняющихся условиях среды и применять имеющиеся навыки для решения задач. | 2) вероятность               | б) отсутствие достаточно полных сведений о противниках, их замыслах и необходимость прогнозирования их действий. | 3) импровизационность      | в) включенность мышления в практическое действие | 4) оперативность     | г) феномен предвидения действия соперника.        | 5) интуиция | д) образное отражение действительности без ее сознательного анализа. | 6) антиципация | е) способность принимать решение в условиях лимита времени. |
| 1) действенность             | а) способность быстро адаптироваться в меняющихся условиях среды и применять имеющиеся навыки для решения задач. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 2) вероятность               | б) отсутствие достаточно полных сведений о противниках, их замыслах и необходимость прогнозирования их действий. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 3) импровизационность        | в) включенность мышления в практическое действие                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 4) оперативность             | г) феномен предвидения действия соперника.                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 5) интуиция                  | д) образное отражение действительности без ее сознательного анализа.                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 6) антиципация               | е) способность принимать решение в условиях лимита времени.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 10.                          |                                                                                                                  | <p><b>Сгруппируйте по соответствию психических компонентов, необходимых для оценки в спорте и их проявления:</b><br/>А – качества, характеризующие быстроедействие; Б – координированность; В – мышечная сила; Г - выносливость</p> <p>1) время сокращения и расслабления мышц; 2) соразмерность движений; 3) двигательная память;<br/>4) время одиночного движения; 5) частота движений; 6) время реагирования на сигнал; 7) – работа на фоне утомления за счет волевых усилий; 8) количество одновременно сокращающихся мышечных волокон</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 11.                          |                                                                                                                  | <p><b>Сопоставьте психическое состояние и уровень психического напряжения, характерное для данного состояния</b></p> <table><tr><td>1) предстартовая апатия</td><td>а) обычный уровень, фоновый</td></tr><tr><td>2) предстартовое безразличие</td><td>б) немного повышенный уровень</td></tr><tr><td>3) предстартовая лихорадка</td><td>в) высокий уровень</td></tr><tr><td>4) боевая готовность</td><td>г) низкий уровень</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 1) предстартовая апатия | а) обычный уровень, фоновый                                                                                      | 2) предстартовое безразличие | б) немного повышенный уровень                                                                                    | 3) предстартовая лихорадка | в) высокий уровень                               | 4) боевая готовность | г) низкий уровень                                 |             |                                                                      |                |                                                             |
| 1) предстартовая апатия      | а) обычный уровень, фоновый                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 2) предстартовое безразличие | б) немного повышенный уровень                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 3) предстартовая лихорадка   | в) высокий уровень                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 4) боевая готовность         | г) низкий уровень                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 12.                          |                                                                                                                  | <p><b>Сопоставьте психическое состояние и особенности эмоциональной сферы, характерные для данного состояния</b></p> <table><tr><td>1) предстартовая апатия</td><td>а) Подавленность, грусть, плохое настроение, пессимизм</td></tr><tr><td>2) предстартовое безразличие</td><td>б) Сильное волнение, эмоции «через край», резкие перепады настроения. Раздражительность</td></tr><tr><td>3) предстартовая лихорадка</td><td>в) Эмоциональный подъем. Оптимизм</td></tr><tr><td>4) боевая готовность</td><td>г) Спокойствие. Эмоциональное возбуждение снижено</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 1) предстартовая апатия | а) Подавленность, грусть, плохое настроение, пессимизм                                                           | 2) предстартовое безразличие | б) Сильное волнение, эмоции «через край», резкие перепады настроения. Раздражительность                          | 3) предстартовая лихорадка | в) Эмоциональный подъем. Оптимизм                | 4) боевая готовность | г) Спокойствие. Эмоциональное возбуждение снижено |             |                                                                      |                |                                                             |
| 1) предстартовая апатия      | а) Подавленность, грусть, плохое настроение, пессимизм                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 2) предстартовое безразличие | б) Сильное волнение, эмоции «через край», резкие перепады настроения. Раздражительность                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 3) предстартовая лихорадка   | в) Эмоциональный подъем. Оптимизм                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 4) боевая готовность         | г) Спокойствие. Эмоциональное возбуждение снижено                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |
| 13.                          |                                                                                                                  | <p><b>Сопоставьте психическое состояние спортсмена и его желание соревноваться в таком состоянии:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                         |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                  |                            |                                                  |                      |                                                   |             |                                                                      |                |                                                             |

|     |                                                                                                                                     |                                  |                                                                                              |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                                                                                                     | 1) предстартовая апатия          | а) высокое и нетерпеливое                                                                    |  |
|     |                                                                                                                                     | 2) предстартовое безразличие     | б) высокое                                                                                   |  |
|     |                                                                                                                                     | 3) предстартовая лихорадка       | в) невысокое                                                                                 |  |
|     |                                                                                                                                     | 4) боевая готовность             | г) снижено или отсутствует                                                                   |  |
| 14. | <b>Сопоставьте психическое состояние и особенности когнитивной сферы, характерной для данного состояния:</b>                        |                                  |                                                                                              |  |
|     |                                                                                                                                     | 1) предстартовая апатия          | а) Недостаточная отчетливость ощущений и восприятия. Невысокая интеллектуальная активность   |  |
|     |                                                                                                                                     | 2) предстартовое безразличие     | б) Отчетливость ощущений и восприятия. Продуктивность мышления. Устойчивость внимания        |  |
|     |                                                                                                                                     | 3) предстартовая лихорадка       | в) Неустойчивое внимание, рассеянность. Забывчивость. Мысли о результате, а не о процессе    |  |
|     |                                                                                                                                     | 4) боевая готовность             | г) Недостаточная отчетливость ощущений и восприятия. Невысокая интеллектуальная активность   |  |
| 15. | <b>Сопоставьте психическое состояние и особенности двигательной сферы, характерной для данного состояния</b>                        |                                  |                                                                                              |  |
|     |                                                                                                                                     | 1) предстартовая апатия          | а) Пассивность. Организованность движений                                                    |  |
|     |                                                                                                                                     | 2) предстартовое безразличие     | б) Активность. Организованность движений                                                     |  |
|     |                                                                                                                                     | 3) предстартовая лихорадка       | в) Тонус мышц повышен. Расторможенность, суетливость                                         |  |
|     |                                                                                                                                     | 4) боевая готовность             | г) Заторможенность, вялость                                                                  |  |
| 16. | <b>Соотнесите задачи психокоррекции предстартового состояния и специфические для данной задачи средства и методы психорегуляции</b> |                                  |                                                                                              |  |
|     |                                                                                                                                     | а) снижение возбуждения          | 1) отвлечение – переключение внимания                                                        |  |
|     |                                                                                                                                     | б) мобилизация ресурсов          | 2) самовнушение уверенности                                                                  |  |
|     |                                                                                                                                     | в) психическая сенсibilизация    | 3) идеомоторная тренировка с представлением сюжетов высокой эмоциональности                  |  |
| 17. | <b>Соотнесите задачи психокоррекции предстартового состояния и специфические для данной задачи средства и методы психорегуляции</b> |                                  |                                                                                              |  |
|     |                                                                                                                                     | 1) снижение возбуждения          | а) варьирование целеплаганием                                                                |  |
|     |                                                                                                                                     | 2) мобилизация ресурсов          | б) мысленное представление уверенного и успешного поведения в сложных и стрессовых ситуациях |  |
|     |                                                                                                                                     | 3) психическая сенсibilизация    | в) мобилизирующий вариант аутогенной тренировки                                              |  |
| 18. | <b>Выстройте стадии развития спортивной карьеры (по Н.Б. Стамбуловой):</b>                                                          |                                  |                                                                                              |  |
|     |                                                                                                                                     | а) завершение спортивной карьеры |                                                                                              |  |
|     |                                                                                                                                     | б) начальная подготовка          |                                                                                              |  |
|     |                                                                                                                                     | в) спортивное мастерство         |                                                                                              |  |

|                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                           | г) спортивное совершенствование                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 19.                                                 | <b>Сопоставьте мотивы спортивной деятельности с этапом спортивной карьеры (по Н.Б. Стамбуловой).</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                     | 1) завершение спортивной карьеры                                                                                          | а) мотив эмоционального удовольствия                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                     | 2) спортивное мастерство                                                                                                  | б) мотив физического самоутверждения                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                     | 3) спортивное совершенствование                                                                                           | в) мотив социального самоутверждения                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                     | 4) начальная подготовка                                                                                                   | г) мотив профессиональной и семейной самореализации                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 20.                                                 | <b>Установите соответствие между особенностями целеполагания и стадией развития спортивной карьеры:</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                     | 1) начальный этап                                                                                                         | а) спортсмен планирует промежуточные, уже знакомые ему цели, однако новые цели по-прежнему ставит тренер. На этом этапе большинство спортсменов имеют достаточно ясные цели; при этом только чуть больше половины их них полностью доверяют тренеру как человеку, который лучше знает, что и как нужно делать |
|                                                     | 2) этап высших достижений                                                                                                 | б) цели тренировочной и соревновательной деятельности целиком планирует тренер. При этом цели ставятся на небольшой временной отрезок и лишь в общих чертах. Больше половины спортсменов плохо представляют цели своей деятельности, целиком доверяя тренеру.                                                 |
|                                                     | 3) этап финиша спортивной карьеры                                                                                         | в) тренер практически не участвует в постановке целей.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Задания открытого типа с развернутым ответом</b> |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.                                                  | Что представляют собой дыхательные техники?                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.                                                  | Для чего применяются дыхательные техники с успокаивающим эффектом? Приведите пример техники                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.                                                  | Для чего применяются дыхательные техники с тонизирующим эффектом? Приведите пример техники                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4.                                                  | Что представляет собой аутогенная тренировка? Определите цель ее применения в спорте                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5.                                                  | Перечислите основные характеристики и проявление такого феномена в современном спорте как ранняя спортивная специализация |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6.                                                  | Опишите, в чем заключается тенденция общего омоложения спорта                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.                                                  | Приведите положительные стороны более раннего начала занятий спортом                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8.                                                  | Приведите отрицательные стороны более раннего начала занятий спортом                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 9.                                                  | Опишите, что представляет собой формированная подготовка                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10.                                                 | Перечислите отрицательные эффекты форсированной подготовки                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11.                                                 | Опишите основные психологические характеристики этапа ранней спортивной специализации                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12.                                                 | Опишите основные психологические характеристики этапа углубленной подготовки в избранном виде спорта                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13.                                                 | Опишите основные психологические характеристики этапа высших достижений                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14.                                                 | Опишите основные психологические характеристики этапа завершения спортивной карьеры                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15.                                                 | Перечислите основные причины завершения спортивной карьеры (по Н.Б. Стамбуловой)                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16.                                                 | Какие мотивы занятия спортом преобладают в мотивационной сфере спортсмена на этапе специализации в избранном виде спорта? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 17.                                                 | Какие мотивы занятия спортом преобладают в мотивационной сфере спортсмена на этапе начальной подготовки?                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 18.                                                 | Какие факторы определяют эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием (по Е.П. Ильину)                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 19.                                                 | Как можно охарактеризовать специфику интеллектуальной сферы спортсменов?                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 20. | Какие мотивы выбора спорта на начальной стадии подготовки существуют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  |     | <b>Задания с выбором одного или нескольких ответов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | 1.  | <b>Способность спортсмена определять длину дистанции без наличия разметки по ощущениям — это чувство:</b><br>а) скорости<br>б) дистанции<br>в) меры<br>г) предмета                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 2.  | <b>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:</b><br>а) лидер в спортивной команде<br>б) капитан в спортивной команде<br>в) тренер<br>г) врач                                                                                                 |
|  | 3.  | <b>«Аффект неадекватности» сопровождается обычно:</b><br>а) эмоциональными переживаниями<br>б) психологическими процессами<br>в) невротическими проявлениями<br>г) психотическими проявлениями                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 4.  | <b>Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:</b><br>а) специальная психологическая подготовка<br>б) общая психологическая подготовка спортсмена<br>в) психологическое обеспечение спортивной деятельности<br>г) психологическое сопровождение                                                                                           |
|  | 5.  | <b>Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:</b><br>а) предстартовая лихорадка<br>б) предстартовая апатия<br>в) боевая готовность<br>г) предстартовое безразличие                                                            |
|  | 6.  | <b>К числу объективных условий спортивной деятельности относи(я)тся</b><br>а) общие требования спортивной деятельности<br>б) специфические требования вида спорта<br>в) оба варианта верны<br>г) нет верного ответа                                                                                                                                                                                                        |
|  | 7.  | <b>Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются :</b><br>а) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе<br>б) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта<br>в) подчинением достижению успеха в спорте<br>г) нет верного ответа |

|  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 8.  | <b>Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения :</b><br>а) предстартовая апатия<br>б) предстартовая лихорадка<br>в) боевая готовность<br>г) предстартовое безразличие                                         |
|  | 9.  | <b>В обязанности спортивного психолога входит</b><br>а) разработка физических упражнений<br>б) организация психолого-образовательной работы со спортсменами и тренерами<br>в) разработка оптимальных физических нагрузок<br>г) назначение лекарственных препаратов спортсменам                        |
|  | 10. | <b>Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:</b><br>а) психологическое обеспечение спортивной деятельности<br>б) специальная психологическая подготовка<br>в) общая психологическая подготовка спортсмена<br>г) психологическое сопровождение |
|  | 11. | <b>Совокупность телесных свойств человека и обусловленных или функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития, — это его ... состояние</b><br>а) физическое<br>б) психическое<br>в) эмоциональное<br>г) психосоматическое                                    |
|  | 12. | <b>Первые массовые исследования в области психологии спорта начались :</b><br>а) в конце 19 века<br>б) в 20-годы 20-го века<br>в) в конце 20 века<br>г) в начале 21 века                                                                                                                              |
|  | 13. | <b>Основатели психологии спорта в России</b><br>а) Павлов И.П. Сеченов И.М.<br>б) Лесгафт П.Ф П.А. Рудик А.Ц. Пуни<br>в) Рубинштейн С.Л Выготский Л.С. Леонтьев А.Н.<br>г) ЛесгафтП.Ф. РубинштейнС.Л., ВыготскийЛ.С.                                                                                  |
|  | 14. | <b>На первом этапе зарождения психология спорта в основном</b><br>а) решала только прикладные задачи<br>б) выступала как познавательно-описательная дисциплина<br>в) решала практические проблемы спортсменов<br>г) изучала взаимоотношения тренера и спортсмена                                      |
|  | 15. | <b>Ведущий мотив в спорте</b><br>а) мотив избегания неудач<br>б) материальный мотив<br>в) мотив достижения успеха<br>г) мотив быть героем                                                                                                                                                             |
|  | 16. | <b>Выберете лишние предпосылки развития интеллектуального поведения животных:</b>                                                                                                                                                                                                                     |

|  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |     | а) манипулирование с биологически нейтральными объектами<br>б) зрительное восприятие<br>в) зрительное обобщение<br>г) ритуализация поведения<br>д) перенос навыков в новую ситуацию                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | 17. | <b>Верхняя возрастная граница, за пределами которой человек перестает называться действующим спортсменом, зависит от :</b><br>а) требований спортивной школы<br>б) вида спорта<br>в) желания ребенка заниматься спортом<br>г) требований тренера                                                                                                                                                                                   |
|  | 18. | <b>У спортсменов со слабым типом нервной системы соревновательные условия провоцируют избегание неудачи вместо более продуктивной мотивации достижения успеха, потому что:</b><br>а) соревнования для них всегда слабый стимул<br>б) у них недостаточно развиты волевые качества<br>в) соревнования для них всегда сверхсильный стимул<br>г) у них всегда доминирует мотивация избегания неудачи<br>д) они неуверенные в себе люди |
|  | 19. | <b>Спортсменов высокого класса отличает</b><br>а) более низкая способность к абстрактному мышлению<br>б) высокий интеллектуальный уровень<br>в) низкий интеллектуальный уровень<br>г) шаблонное мышление                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 20. | <b>Главные вопросы, которые ставит тренер перед спортивным психологом:</b><br>а) как повысить ответственность и самоотдачу спортсмена<br>б) как повысить психологическую устойчивость спортсмена на соревновании<br>в) как организовать тренировочный процесс<br>г) как повысить агрессивность спортсмена                                                                                                                          |