

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 06.06.2024 09:24:46  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f5aa1a62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине

**Методика саморегуляции психического здоровья**

Код,	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями
направление подготовки	в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемые компетенции	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-4.2	Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния называется <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) самочувствием; б) настроением; в) психологическим здоровьем; г) релаксацией	средний
ПК-3.1	В процессе психического и интеллектуального развития человек последовательно овладевает <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) наглядно-действенным, наглядно-образным и словесно-логическим мышлением; б) наглядно-действенным, наглядно-словесным и образно-логическим мышлением; в) образно-действенным, наглядно-образным и словесно-логическим мышлением; г) образно-действенным, наглядно-словесным и образно-логическим мышлением	средний
ПК-3.1	Основу психических механизмов идеомоторной тренировки образуют <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) микрореакции нервно-мышечной системы организма на представление движения, идентичные реальным реакциям; б) микрореакции нервно-мышечной системы организма на практические движения, идентичные воображаемым; в) многократное представление осваиваемого движения, идентичное реальным движениям; г) многократное выполнение	средний

		осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям	
ПК-3.1 ПК-4.2	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность и высокая сенситивность в сумме представляют собой <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) астеничность, как специфический признак психического перенапряжения; б) стеничность, как специфический признак психического перенапряжения; в) стеничность, как общий признак психического перенапряжения	средний
ПК-3.1	Термин "социометрия" означает <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) измерение взаимоотношений в группе б) измерение отношений между социальными группами в) измерение социального статуса спортсмена г) измерение социального статуса сформировавшейся личности	низкий
ПК-5.1	Отражение [1] в ощущениях и восприятиях, степень восприятия — это [2] уровень <i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i>	1 а) действительности; б) планирования; в) исследования; г) движения 2 а) перцептивный; б) чувственный; в) временной; г) телесный	средний
ПК-3.1	Главной задачей саморегуляции является [1] психического [2]. <i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i>	1 а) снижение; б) повышение; в) влияние; г) восприятие 2 а) напряжения; б) мышления; в) самовнушения; г) внимания	средний
ПК-3.1 ПК-4.2 ПК-5.1	Конкретными задачами общей психологической подготовки спортсмена являются <i>(обозначьте все правильные ответы из представленных)</i>	а) развитие памяти, воображения, наглядно-действенного мышления б) развитие способностей внимания, его устойчивости и быстроты мобилизации в) развитие эмоционально-волевых качеств г) развитие физических качеств;	высокий

		д) развитие антиципации;	
ПК-3.1	Волевые усилия (обозначьте все правильные ответы из представленных)	а) всегда носят сознательный характер; б) выражаются в действиях, направленных на преодоление больших или меньших трудностей; в) не выражаются вербально; г) всегда имеют гуманистическую направленность;	высокий
ПК-3.1 ПК-4.2 ПК-5.1	Психологическая подготовка спортсмена заключается в том, чтобы (обозначьте все правильные ответы из представленных)	а) создавать оптимальные психические состояния в процессе тренировки и соревнований б) способствовать совершенствованию психических процессов в) формировать психические свойства личности г) управлять интерполяцией психических качеств личности; д) устранять положительную интерференцию навыков	высокий
ПК-3.1 ПК-4.2 ПК-5.1	Специальные исследования показали, что состояние высокой тренированности характеризуется следующими признаками (обозначьте все правильные ответы из представленных)	а) расширенным объемом внимания б) уверенностью в своих силах в) чрезвычайной быстротой протекания психических процессов г) повышением тревожности д) повышением агрессивностью	высокий
ПК-3.1	Аутогенная тренировка впервые была предложена (выберите правильный вариант ответа из предложенных)	а) австрийским врачом И. Шульцем б) английским врачом Г. Сандоу в) американским врачом Д. Джекобсоном г) американским психологом М. Эриксоном	средний
ПК-4.2	Мотивы деятельности принято разделять  (выберите правильный вариант ответа из предложенных)	а) на непосредственные и опосредованные б) на процессуальные и деятельностные в) на побудительные и опосредованные г) на непосредственные и процессуальные	средний
ПК-3.1	Малая социальная группа	а) корпорацией;	средний

	па, преследующая в своей деятельности общественно значимые цели, называется <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	б) эгоистической; в) эгоцентричной; г) неразвитой; д) коллективом; е) асоциальной группой	
ПК-4.2	Метод лечения и реабилитации, основанный на развитии у пациента навыков самоконтроля и саморегуляции — это _____ <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) биологическая обратная связь; б) двигательный навык; в) ручная координация; г) зрительно-моторная координация	низкий
ПК-3.1	Наиболее часто используются следующие способы графического изображения результатов социометрии <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) социоматрица и социограмма б) социоматрица и социография в) социография и социоинтерполирование г) социоинтерполирование	низкий
ПК-5.1	Подготовка к аутогенной тренировке включает <i>(выберите НЕправильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) релаксацию б) управление вниманием в) самоприказы г) стретчинг	низкий
ПК-3.1 ПК-5.1	При создании специальных речевых и неречевых средств саморегуляции нужно соблюдать <i>(обозначьте все правильные ответы из представленных)</i>	а) принципы экономичности и избыточности б) принципы доступности и постепенности в) принцип систематичности и последовательности г) принцип позиционирования	низкий