

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 15.06.2026 14:18:21
 Уникальный программный код:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине

МЕТОДИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

3 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями 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 осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям	средний
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"	а) измерение взаимоотношений в	низкий

	означает (выберите правильный вариант ответа из предложенных)	группе б) измерение отношений между социальными группами в) измерение социального статуса спортсмена г) измерение социального статуса сформировавшейся личности	
ПК-5.1	Отражение [1] в ощущениях и восприятиях, степень восприятия — это [2] уровень (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)	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]. (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)	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 (обозначьте все правильные ответы из представленных)	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; д) развитие антиципации;	высокий
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 <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	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 <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	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, преследующая в своей деятельности общественно значимые цели, называется <i>(выберите правильный вариант ответа из предложенных)</i>	а) корпорацией; б) эгоистической; в) эгоцентричной; г) неразвитой; д) коллективом; е) асоциальной группой	средний
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