

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и**  
**туризма»**  
**(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приёмной комиссии,  
ректор

  
Р.Т. Бурганов

« 15 » 05 2026 г.

Зам. председателя приёмной  
комиссии, проректор по учебной  
работе и цифровой трансформации

  
А.В. Павлова

« 15 » 05 2026 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
по направлению 49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
направленность (профиль) «Психология физической культуры и  
спорта»

Казань 2026

Разработчик (и) программы:

Доцент, к.псих.н., доцент кафедры педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта \_\_\_\_\_ Ю.Н.Кузнецова

Программа вступительного испытания психология физической культуры и спорта обсуждена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта Института физической культуры, протокол № 4\_ от «9» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта Института физической культуры \_\_\_\_\_ С.И.Зизикова

Программа вступительного испытания теория и методика спортивной подготовки утверждена на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 6 от «15» \_\_\_\_\_ 2025 г.

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по психологии физической культуры и спорта по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Психология физической культуры и спорта»

**Цель вступительного испытания:** выявление и отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем профессиональной подготовки по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Психология физической культуры и спорта».

**Форма проведения вступительного испытания:** вступительное испытание проводится в формате письменного тестирования, и включает в себя тестовые задания.

**Продолжительность вступительного испытания:** на выполнение тестовых заданий отводится 120 мин (2 часа).

**Дополнительные справочные материалы:** не используются. Запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

**Расписание вступительных испытаний** (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих через размещение на официальном сайте.

**После приема заявления** и необходимых документов, поступающему выдается расписка о приеме документов с указанием его экзаменационного номера (5 последних цифр СНИЛС либо индивидуального ID номера и буквы, указывающие его приоритетное направление). Экзаменационный номер указывается поступающим в бланке ответа вступительного испытания.

Для пропуска на вступительное испытание поступающему необходимо предъявить расписку и паспорт.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Тема 1. Основы общей психологии**

Классификация психических явлений и процессов. Возникновение и развитие психики в филогенезе. Возникновение и развитие сознания. Общее представление об ощущении и восприятии. Закономерности и классификация ощущений. Свойства восприятия, виды восприятия.

Общее представление о памяти. Основные факты и закономерности психологии памяти. Виды памяти и процессы памяти. Память и деятельность. Развитие и тренировка памяти. Память как высшая психическая функция.

Общее представление о внимании. Виды и свойства внимания. Внимание и сознание. Теории внимания. Внимание и деятельность. Развитие внимания.

Предмет и методы исследования в психологии мышления. Виды мышления. Основные подходы к изучению мышления. теории мышления. Воображение и творческое мышление. Мышление и интеллект, структура интеллекта.

Определения процессов ощущения и восприятия, их свойства и классификации; виды образов. Основные свойства ощущения и образов восприятия.

Основные направления развития представлений об эмоциях. Назначение и виды эмоциональных процессов. Эмоциональные состояния. Потребности и мотивация. Проблема мотивации в психологии деятельности. Психические состояния. Определение состояния. Роль и место состояний среди других психических явлений. Функции состояний. Классификация состояний.

Воля и волевые процессы. Понятие воли в психологии. Признаки волевых явлений. Произвольное и волевое. Воля как высший уровень регуляции.

Понятие личности в системе человекознания. Индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность. Личность как предмет психологического исследования.

Самосознание личности. Я-концепция: структура, функции и развитие. Защитные механизмы. Проблема периодизации развития личности.

Способности и их роль в развитии личности. Определение темперамента, его психологическое описание и физиологические основы: основные свойства нервной системы, основные компоненты темперамента. Роль темперамента в развитии личности. Черты личности.

Основные типологии индивидуальности. Определение характера и закономерности его формирования. Основания выделения психологических типов. Социально-типическое и индивидуальное в личности. Индивидуальный стиль деятельности. Классы методов психологического исследования, типы гипотез исследования, единицы и категории наблюдения, виды эксперимента, виды и критерии валидности.

## **Тема 2. Основы психологии физической культуры**

Личность, ее социальная и биологическая сущность. Понятие об индивидуальном развитии личности, его факторах и движущих силах. Теории личности в отечественной и зарубежной психологии. Формирование личности учащихся различных возрастов: отношение к учению; отношение к будущему; особенности самопознания; социальное познание; ценностные ориентации.

Психологические условия эффективного воспитания личности. Психологические основы деятельности классного руководителя. Психология малых групп. Детский коллектив как объект и субъект воспитательного процесса.

Психологические особенности подростков, подросток как субъект учебной деятельности. Психологические особенности старшеклассников, профессионально-личностное самоопределение. Различные виды дифференциации, психолого-педагогические основы профильного обучения.

Психологическая диагностика. Индивидуально-психологические особенности учащихся и их учет в процессе обучения.

Проблема критериев периодизации. Понятие психологического возраста как единицы анализа развития. Психологическое содержание критических возрастов.

Роль деятельности в психическом развитии ребенка. Понятие ведущей деятельности. Роль общения в развитии человека. Генезис форм общения ребенка со взрослым и сверстниками.

Основные теоретические подходы к решению проблемы соотношения обучения, созревания и развития и их приложение в практике обучения и воспитания. Факторы риска и жизнестойкости развития на различных этапах онтогенеза. Возрастно-психологические особенности развития человека на различных этапах онтогенеза. Характеристику структурных компонентов каждого из психологических возрастов. Условия становления возрастных новообразований.

Основания для классификации потребностей и мотивов. Специфику потребностей человека; базовые потребности человека; диспозиционный характер мотивационных явлений; формы опредмечивания потребностей; психологические и физиологические проявления потребностей. Функции мотивов. Факторы, влияющие на осознание и побудительную силу мотивов. Иерархия и соподчинение потребностей и мотивов, феномен «горькой конфеты» (по А.Н.Леонтьеву). Влияние мотивации на процесс и продуктивность деятельности; детерминанты динамики мотивации в процессе деятельности («сдвиг мотива на цель»).

Движущие силы, условия и этапы развития потребностно-мотивационной сферы человека; закономерности смены ведущей деятельности; пути осознания и саморегуляции потребностей и мотивов. Виды и механизмы волевых действий, структура волевого акта, условия реализации волевого акта и произвольная регуляция деятельности, волевые качества личности.

Свойства высших психических функций и закономерности их становления. Уровни анализа деятельности, структуру деятельности и детерминанты ее динамики. Уровни построения движений и структуру «рефлекторного кольца».

Двигательные умения и навыки, перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса). Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. Этапы разучивания двигательного действия: решаемые задачи, используемые средства и методы, особенности. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

Принципы, выражающие специфические закономерности физического воспитания (непрерывность, постепенного наращивания воздействий, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений) и их физиологическое обоснование.

### **Тема 3. Основы психологии спорта**

Предмет психологии ФВ и спорта. История развития психологии спорта. Психология спорта как междисциплинарная наука. Задачи и проблемы психологии спорта.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Уровни организации психики спортсмена. Сущность психического воздействия. Методы психического воздействия. Психологические принципы в работе спортивного практического психолога. Методы психорегуляции в спорте. Групповые методы в практической психологии.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Управление психическим состоянием спортсмена. Секундирование.

Принципы и правила спортивной психодиагностики. Методы исследования психических процессов в спорте. Исследование психических состояний в спорте. Методы исследования личности в спорте. Социально-психологические методы в спорте.

### **Раздел 3. Критерии оценивания вступительного испытания**

На выполнение тестовых заданий отводится 120 мин (2 часа).

Вступительное испытание состоит из одной части, включающей 50 заданий. Задания состоят из тестовых вопросов. Необходимо выбрать один или несколько правильных вариантов ответа.

Выполнение каждого тестового задания оценивается в 2 балла. Баллы, полученные за правильно выполненные тестовые задания, суммируются. Ответы на тестовые задания вписываются в бланк ответов.

Максимальное количество баллов составляет 100 баллов.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания составляет 40 баллов.

### **Раздел 4. Рекомендуемая литература для подготовки к вступительному испытанию**

#### **Основная литература**

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г. Д. Горбунов, Н. Е. Гогун. –М : Академия, 2020. –256 с. –ISBN 978-5-7695-5736-1. – Текст: непосредственный.
2. Данилова, Н.Н. Психофизиология. — М.: Аспект Пресс, 2012. ISBN 978-5-4461-1571-6
3. Занковец, В. Энциклопедия тестирований : монография / В. Занковец. –М. : Спорт, 2016. –456 с. –ISBN 978-5-906839-49-7. – Текст: непосредственный.
4. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум / Под ред. А.Е.Ловягиной. –М. : Юрайт, 2016. –531 с. –ISBN 978-5-9916-5813-3. – Текст: непосредственный.
5. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум / Под ред. А.Е. Ловягиной. –М. : Юрайт, 2018. –531 с. –ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст: непосредственный.
6. Немов, Р. С. Психология. В 3-х кн. Кн.1. Общие основы психологии [Текст] : учебник / Р. С. Немов. - М. : ВЛАДОС, 2016. - 687 с.
7. Носс, И. Н. Психодиагностика : учебник / И. Н. Носс. –М : Юрайт, 2013. –439 с. –(Бакалавр). –ISBN 978-5-9916-2176-2. – Текст: непосредственный.
8. Психология и педагогика. Ч.1. Психология [Текст] : учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Сластенина, В.П. Каширина. - М. : Юрайт, 2017. - 230 с.
9. Психология физического воспитания и спорта : учебник / Под ред. А.В. Родионова. –М : Академия, 2020. –368 с. –ISBN 978-5-7695-6833-6. – Текст: непосредственный.
10. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. –М. : Спорт, 2016. –624 с.: ил. –ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст: непосредственный.
11. Психофизиология. 4-е изд. / Под ред. Ю.И.Александрова. — СПб.: Питер, 2020. ISBN 978-5-4461-1571-6 2.
12. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие / Л. К. Серова. –М. : Юрайт, 2017. –122 с. –ISBN 978-5-534-03083-9. – Текст: непосредственный.
13. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. –2-е изд., испр. и доп. –Москва : Издательство Юрайт, 2020. –124 с. –(Высшее образование). –ISBN 978-5-534-07335-5. –Текст :

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. –URL: <https://urait.ru/bcode/453607> (дата обращения: 02.11.2020).

14. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учебное пособие / Б. П. Яковлев. –Москва : Советский спорт, 2019. –312 с. –ISBN 978-5-9718-0719-3. –Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/51924> (дата обращения: 26.10.2020). –Режим доступа: для авториз. пользователей. Э л . рес.

### **Электронные ресурсы**

1. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте : учебное пособие / Л. Д. Гиссен. –2-е изд., стер. –Москва : Советский спорт, 2010. –160 с. –ISBN 978-5-9718-0466-6. –Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/4087> (дата обращения: 02.11.2020). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р. М. Загайнов. –Москва : Советский спорт, 2012. –292 с. –ISBN 978-5-9718-0576-2. –Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/4119> (дата обращения: 02.11.2020). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований : энциклопедия / В. Э. Занковец. –Москва : Спорт-Человек, 2016. –456 с. –ISBN 978-5-906839-49-7. –Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/97508> (дата обращения: 03.11.2020). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. –Москва : Издательство Юрайт, 2020. –531 с. –(Высшее образование). –ISBN 978-5-534-01035-0. –Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. –URL: <https://urait.ru/bcode/450632> (дата обращения: 05.11.2020).

5. Попов А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2013. – 159 с. – Режим доступа: [https://e.lanbook.com/book/60743#book\\_name](https://e.lanbook.com/book/60743#book_name)

6. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учебное пособие / Б. П. Яковлев. –Москва : Советский спорт, 2014. –312 с. –ISBN 978-5-9718-0719-3. –Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/51924> (дата обращения: 26.10.2020). –Режим доступа: для авториз. пользователей. Э л . рес.

### **Дополнительная литература**

1. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. –М. : Советский спорт, 2020. –160 с. : ил. –(Атланты спортивной науки). –ISBN 978-5-9718-0466-6. – Текст: непосредственный.
2. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений : [монография] / Р. М. Загайнов. –М. : Советский спорт, 2012. –292 с. –ISBN 978-5-9718-0576-2. – Текст: непосредственный.
3. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. –М : Советский спорт, 2012. –112 с. –ISBN 978-5-9718-0605-9. – Текст: непосредственный.
4. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена/ Под ред. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко, С. В. Леонов. – М.: Спорт, 2016. - 240 с. - ISBN: 978-5-9907240-6-8
5. Психология физической культуры и спорта : лабораторно-практическое пособие. –Набережные Челны : Изд-во КамГИФК, 2017. –124 с. – Текст: непосредственный.
6. Психология физической культуры и спорта : учебник / Под ред. А.В. Родионова. – М.: Академия, 2010. –368 с.
7. Психическая готовность спортсмена : пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. - Москва : Советский спорт, 2009 (Великие Луки : Великолукская городская типография). – 275 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0398-0
8. Психология спорта: осмысление реальности: Учебное пособие / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная. - Челябинск : УралГУФК, 2018. - 117 с. - ISBN 978-5-93216-517-1
9. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта: Учебное пособие/ Барчукова Г., Романина Е. – М.: ИКЦ "Колос-с", 2018. – 134 с. – Серия: Учебники и учебные пособия для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. – ISBN 978-5-00129-018-6
10. Родионов, А. В. Психология детско-юношеского спорта : учебник / А. В. Родионов, В. А. Родионов. –М. : Физическая культура, 2023. –277 с. –ISBN 978-5-9746-0174-3. – Текст: непосредственный.

11. Серова, Л. К. Психология личности спортивного тренера : монография / Л. К. Серова, Р.Н. Терехина. –М.: Спорт, 2019. –128 с. –ISBN 9785950018367. – Текст: непосредственный.
12. Спортивная психология : учебник / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Савицкого. –М. : Юрайт, 2015. –367 с. –ISBN 978-5-9916-5570-5. – Текст: непосредственный.
13. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 161 с. — Серия : Университеты России. - ISBN 978-5-534-03264-2
14. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов/ Сост. и общая редакция И.В. Волкова, Н.С. Цикуновой. –М. : Советский спорт, 2005. –286 с. –ISBN 9785971800736. – Текст: непосредственный.
15. Усманова, З. Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры : [учебно-методическое пособие] / З. Т. Усманова. –Казань : Центр инновационных технологий, 2019. –132 с. –ISBN 978-5-93962-910-2. – Текст: непосредственный.
16. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. –М. : Советский спорт, 2006. –163 с. –ISBN 9785971801429. – Текст: непосредственный.
17. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учебное пособие / Б. П. Яковлев. –М. : Советский спорт, 2014. –312 с. –ISBN 978-5-9718-0719-3. – Текст: непосредственный.

## **Раздел 5. Образец тестовых заданий**

- 1. Направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии - это....**
  - a. Восприятие.
  - b. Сознание.
  - c. Мышление.
  - d. Внимание.
- 2. Отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств - это.....**
  - a. Восприятие.
  - b. Мышление.

- c. Внимание.
- d. Воображение.

**3. В подготовке спортсмена сочетанием идеомоторной и психомышечной тренировок, использованием различных психотехнических игр и заданий, обеспечивается необходимость для развития какого психического процесса?**

- a. Восприятие.
- b. Воображение.
- c. Внимание.
- d. Мышление.

**4. Процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений - это ....**

- a. Память.
- b. Воображение.
- c. Восприятие.
- d. Мышление.

**5. Кто выступает как представитель общества, носитель социальных образцов для детей младшего школьного возраста:**

- a. Учитель.
- b. Родители.
- c. Сверстники.
- d. Тренер.