

**Вопросы к вступительному испытанию в магистратуру по направлению  
37.04.01 «Психология», профиль «Психология спорта, физической  
культуры и здорового образа жизни».**

**Демонстрационный вариант:  
1 вариант**

**I. Тестовая часть**

**Психология физической культуры и спорта**

*1. Что входит в психологическую структуру деятельности спортсмена*

- A. мотив
- B. условия деятельности
- C. цель
- D. действия
- E. результат

*2. Мотив - это*

- A. личностное качество
- B. побуждения к деятельности
- C. осознаваемая причина действий и поступков человека
- D. психическое состояние
- E. форма деятельности человека

*3. Центральная закономерность развития мотивов*

- A. стремление к равновесию
- B. расширение круга деятельностей
- C. расширение диапазона объектов, удовлетворяющих потребность
- D. стремление к напряжению
- E. ассимиляция в окружающую среду
- F. аккомодация мотивов

*4. В структуре спортивной мотивации выделяют следующие значимые мотивы*

- A. познавательный мотив
- B. мотив достижения
- C. мотив борьбы
- D. биологический мотив
- E. эстетический мотив

*5. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:*

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

*6. Мотивационная направленность, проявляющаяся, если ребенок на уроках физической культуры получают удовлетворение от двигательной активности, азарта эмоций радости и победы*

- A. внешняя мотивация
- B. внутренняя мотивация
- C. мотивация, направленная на процесс
- D. мотивация направленная на результат
- E. мотивация по типу разрядки психофизического напряжения
- F. мотивация достижения
- G. мотивация самосовершенствования

7. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:

- A. зрительные ощущения
- B. вестибулярные ощущения
- C. осязательные и органические ощущения
- D. слуховые ощущения

8. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах

- A. зрительные ощущения
- B. вестибулярные ощущения
- C. осязательные и органические ощущения
- D. слуховые ощущения

9. Восприятие – это

- A. отражение отдельных свойств объектов и явлений окружающего мира
- B. целостное отражение предметов, явлений, возникающих при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств
- C. запечатление, сохранение и последующее воспроизведение следов прошлого опыта
- D. «сквозной» психический процесс, объединяющий все познавательные процессы в единое целое
- E. синтез отдельных ощущений в сложные комплексные системы
- F. высший познавательный психический процесс

10. Свойства специализированного восприятия в спорте следующие:

- A. внимание спортсмена главным образом направлено на внешние предметы
- B. по мере роста мастерства объем воспринимаемого увеличивается
- C. восприятие спортсмена имеет специфические черты, присущие для данного вида спорта
- D. по мере роста мастерства объем воспринимаемого уменьшается
- E. восприятие в спорте одинаковое в различных видах спорта
- F. внимание спортсмена главным образом направлено на технически правильное выполнение движения, на мышечные ощущения
- G. специализированное восприятие в спорте предметно ориентировано
- H. специализированное восприятие в спорте сосредоточено и направлено на внешние объекты

11. Связь темперамента с характером

- A. темперамент и характер – это одно и то же
- B. темперамент – это биологическая основа характера

- С. на основе темперамента формируется характер
- Д. и темперамент и характер биологически обусловленные
- Е. темперамент и характер формируются независимо друг от друга

*12. В экстремальной ситуации они проявляют высокую активность, инициативность и самостоятельность*

- А. меланхолики
- В. сангвиники
- С. холерики
- Д. флегматики
- Е. спортсмены командного видов спорта

*13. Данные исследований показывают, что спортсмены высокого класса, занимающиеся видами спорта, где есть непосредственный физический контакт*

- А. менее агрессивны, чем представители нормальной выборки
- В. более агрессивны, чем представители нормальной выборки
- С. по уровню агрессивности не отличаются от представителей нормальной выборки
- Д. не выражают свою агрессию
- Е. имеют более низкий порог чувствительности
- Ф. более замкнуты, чем представители нормальной выборки

*14. Функции Я-концепции*

- А. Я-концепция позволяет решать трудные интеллектуальные задачи
- В. Я-концепция способствует достижению внутренней согласованности личности.
- С. Я-концепция определяет интерпретацию жизненного опыта личности
- Д. Я-концепция определяет уровень обобщений и абстрагирования
- Е. Я-концепция является источником творческого воображения

*15. Основные факторы, определяющие развитие личности*

- А. наследственность
- В. социальная среда
- С. конфликты
- Д. материальный
- Е. достаток в семье
- Ф. воспитание
- Г. географическое положение

*16. Значение воли в спортивной деятельности*

- А. воля выражает эмоциональное отношение спортсмена к спорту
- В. воля – это энергетический фактор в спорте
- С. обеспечивает способность преодолевать трудности
- Д. воля в спорте – это проявление абсолютной свободы человека
- Е. воля проявляется в сохранении нужной информации и забывании

*17. Целеустремленность - это:*

- А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта,

способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

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

*18. Способности—это*

- A. генетически детерминированные анатомо-физиологические особенности
- B. индивидуальные особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности
- C. индивидуальные особенности личности, обеспечивающие легкость и быстроту в овладении деятельностью
- D. врожденные, физиологические особенности человека, которые служат основой развития личности
- E. природная предпосылка развития таланта

*19. Убеждение, которое может помочь спортсмену достичь высоких результатов*

- A. я не могу всегда быть первым
- B. я могу быть первым
- C. я невезучий
- D. тренировки не главное, главное желание победить
- E. не нужно слушать тренера, нужно слушать себя
- F. главное не победа, главное участие

*20. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на:*

- A. овладение приемами самоорганизации и мобилизации себя на максимальные волевые и физические усилия
- B. формирование у спортсмена психологической готовности именно к этому соревнованию
- C. формирование высокого уровня агрессивности
- D. формирование высокой самооценки спортсмена
- E. формирование оптимального уровня возбуждения
- F. овладение способами и методами саморегуляции эмоциональных состояний и концентрации внимания
- G. формирование установки на достижение победы или максимально доступного результата

*21. Характеристики предстартовой лихорадки:*

- A. эмоциональный подъем, воодушевление
- B. сильные эмоциональные реакции
- C. высокий уровень возбуждения
- D. оптимальный уровень возбуждения
- E. внутренняя собранность и сосредоточенность
- F. высокий уровень тревожности

*22. Способы преодоления предстартовой апатии*

- A. включить в разминку медленные, однообразные движения с широкой амплитудой
- B. включить в разминку энергичные и разнообразные по форме и направленности движения
- C. использовать ободряющие словесные формулировки
- D. сделать глубокие вдохи и медленные выдохи
- E. использовать успокаивающие словесные формулировки

Г. сделать частые глубокие вдохи и резкие выдохи в ускоренном темпе

23. Психодиагностика в спорте - это

- А. выявление психических нарушений у спортсменов
- В. использование методов психологии для оценки психологических особенностей спортсмена
- С. отнесение спортсмена к определенной психологической категории
- Д. организация педагогического общения спортсмен-тренер
- Е. технология организации тренировочного процесса

24. Спортивная команда - это малая группа. Основные характеристики малых групп:

- А. схожесть характеров членов группы
- В. психологическая и поведенческая общность членов группы
- С. единый стиль одежды
- Д. групповая символика
- Е. наличие общего дела
- Г. единый образ мышления
- Г. прямые взаимоотношения друг с другом
- Н. схожие архетипы

25. Неформальная структура спортивных коллективов создается на основе:

- А. инструкций
- В. личной симпатии и антипатии
- С. приказов и распоряжений
- Д. формальных статусов членов группы
- Е. общих интересов
- Г. официальных ролевых позиций
- Г. спонтанных чувств

**Таблица правильных ответов**

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ответы	А,С, D,Е	В,С	В,С	В,С	С	В,С	А	С	В,Е	В,С,Г	В,С	В	В
№ вопроса	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
ответы	В,С	В,Г	В,С	А	В,С	В	В,Е,Г	В,С,Г	В,С,Г	В	В,Е,Г	В,Е,Г	

**Вопросы к вступительному испытанию в магистратуру по направлению  
37.04.01 «Психология», профиль «Психология спорта, физической  
культуры и здорового образа жизни»**

**Цикл экзаменационных вопросов по теории физической культуры и спорта**

- 1) Основные понятия теории и методики физической культуры.
- 2) Система физического воспитания.
- 3) Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений.
- 4) Оздоровительные силы природы в спортивной тренировке.
- 5) Особенности применения словесных и наглядных методов на занятиях по физической культуре и на спортивной тренировке
- 6) Мотивация в спорте
- 7) Сила и основы методики ее развития
- 8) Скоростные способности и основы методики их совершенствования
- 9) Выносливость и методика ее развития
- 10) Гибкость и методики ее развития
- 11) Ловкость и методики ее развития
- 12) Основные характеристики эмоций и чувств. Предстартовые состояния спортсменов.
- 13) Темперамент и его роль в спортивной деятельности.
- 14) Роль характера в развитии способностей в спорте.

**Цикл экзаменационных вопросов по Психологии спорта**

- 1) Психологическая структура спортивной деятельности
- 2) Мотивация в спорте
- 3) Роль познавательных психических процессов в спортивной деятельности
- 4) Особенности личности спортсменов различных специализаций и квалификации
- 5) Психологические особенности взаимодействия, общения тренера со спортсменом, спортивной командой
- 6) Психодиагностика в спорте
- 7) Регуляция эмоциональных состояний в спорте
- 8) Психологические особенности спортивной команды.
- 9) Система психологической подготовки спортсменов к соревнованию.
- 10) Теории личности в психологии, их применение в практике работы спортивного психолога, тренера

## **Порядок начисления баллов на вступительных испытаниях по Психологии спорта в магистратуру факультета физической культуры и спорта**

1. Успешность прохождения абитуриентом вступительного испытания в магистратуру факультета ФКС определяется по результатам его письменного ответа на вопросы экзаменационного билета.
2. В каждом билете содержится 2 вопроса и тестовая часть из 25 вопросов соответствующие программе вступительных испытаний.
3. Баллы за ответы начисляются предметной комиссией за каждый вопрос отдельно.
4. Общая оценка результатов вступительного испытания является суммой баллов за ответы на 2 вопроса и тестовой части билета.
5. Общий балл оценки по результатам вступительного испытания не может превышать 100.
6. Критерии начисления баллов за ответы на вопросы билета вступительного испытания представлены в таблице 1.
7. За каждый правильный ответ в тестовой части абитуриент получает 2 балла, максимальное количество баллов за тестовую часть 50.

Критерии начисления баллов на вступительных испытаниях в магистратуру факультета ФКС за 2 письменных вопроса

<b>Оценка</b>	<b>Диапазон баллов за ответы на все вопросы</b>	<b>Диапазон баллов за ответ на один вопрос</b>	<b>Критерии оценки</b>
Неудовлетворительно	0-14	0-7	Нет ответа на вопрос. Дан ответ не по сути вопроса. Содержание ответа не соответствует программе вступительного испытания.
Удовлетворительно	16-26	8-13	Содержание ответа в целом соответствует программе вступительного испытания, однако, изложение материала поверхностное. Упущено большинство важных пунктов содержания вопроса. Много ошибок в изложении материала.
Хорошо	28-38	14-19	Содержание ответа соответствует программе вступительного

			испытания. Изложение материала достаточно полное, но не все важные составляющие содержания вопроса изложены. Имеются ошибки в изложении материала.
Отлично	40-50	20-25	Содержание ответа полностью соответствует программе вступительного испытания. Изложение материала достаточно полное. Все важные составляющие содержания вопроса изложены. Отсутствуют ошибки в изложении материала.

Председатель экзаменационной  
комиссии

С.В.Соколовская