

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры и спорта**

**УТВЕРЖДЕНО:**

на заседании Ученого совета  
Института физической культуры и  
спорта



Протокол № 8 от 03 марта 2021 г.  
председатель совета

В.В. Сидорова

**ПРОГРАММА**

профильного экзамена  
для абитуриентов, поступающих на обучение  
по образовательной программе

**БАКАЛАВРИАТА**

на основе среднего профессионального образования  
на направление подготовки

49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование)

Донецк, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Введение .....	3
2. Объем требований для поступающих на обучение по образовательной программе Бакалавриата на базе СПО направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование) .....	5
3. Порядок проведения и критерии оценивания .....	9
4. Образец экзаменационного билета .....	11
5. Список рекомендованной литературы .....	13

## 1. Введение

Программа дополнительного вступительного испытания для абитуриентов, поступающих на обучение по образовательной программе Бакалавриат на направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура, Профиль: Физкультурное образование (на базе СПО) разработана с целью выявления уровня теоретической и практической подготовки абитуриентов по данному направлению.

Содержание вопросов в тестовых заданиях даёт возможность выявить общий образовательный уровень абитуриента, его профессиональные компетенции, характеризующие умения определить цель и задачи физического воспитания, знать методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств, осуществлять планирование в сфере физической культуры и знать приемы контроля и самоконтроля уровня физической подготовки занимающихся.

Тестовые задания выявят уровень знаний по следующим направлениям: система физического воспитания, целенаправленное развитие личности в процессе физического воспитания, цель, задачи, средства, принципы физического воспитания, нагрузка и отдых в процессе занятий физической культурой, структура и направленность уроков, типы и формы организации занятий физической культурой, методику воспитания базовых физических качеств человека, основы обучения двигательным действиям, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьника и во вне учебное время, организация массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, методы контроля уровня физической подготовки учащихся школ, правила безопасности во время занятий физической культурой.

Программа включает в себя основные вопросы по профильной дисциплине, которые изучались при получении среднего профессионального образования.

### **Абитуриент должен знать:**

- знать роль и место физической культуры и массового спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры;
- предмет, цель, задачи, принципы, методы и средства физического воспитания, спорта и физической рекреации;
- терминологию теории и методики физического воспитания, спорта и физической рекреации;
- структуру системы физического воспитания, спорта и физической рекреации;
- основные направления формирования личности в процессе

физического воспитания, спорта и физической рекреации;

- формы организации занятий по физической культуре, спорту и физической рекреации;
- педагогические и медицинские методы контроля процесса физического воспитания и физической подготовки;
- механизм развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- санитарно-гигиенические требования и требования безопасности проведения занятий физическими упражнениями;
- структуру и содержание управленческой деятельности в области физической культуры, спорта и физической рекреации;
- демонстрацию техники выполнения физических упражнений;
- методику проведения занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников;
- методику обучения двигательным действиям;
- возрастные закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы организации врачебно-педагогического контроля в учебно-воспитательном процессе школьников;
- организацию, правила и судейство соревнований в школе;
- знать правила безопасного проведения занятий по физической культуре.

**Абитуриент должен уметь:**

- на должном теоретико-методическом уровне осуществлять профессиональную деятельность в различных сферах физической культуры;
- реализовывать в практической деятельности знания о закономерностях формирования двигательных навыков;
- формулировать конкретные задачи в образовательном процессе школьников;
- планировать и проводить все формы физкультурно-оздоровительных мероприятий для школьников;
- оценивать эффективность занятий по физической культуре;
- осуществлять медико-биологический и педагогический контроль состояния организма школьников в учебно-воспитательном процессе;
- применять навыки методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения уроков по физической культуре;
- применять методику комплексного воздействия на развитие базовых физических качеств учащихся школ;
- планировать, организовывать и проводить уроки по физическому воспитанию в различных учебных заведениях, занятия по внеклассной работе, спортивные и оздоровительные тренировки;
- наблюдать за развитием физического состояния человека и оценивать его;
- применять на практике полученные знания;

- самостоятельно работать с научной и методической литературой;
- совершенствовать свое педагогическое мастерство;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

**Абитуриент должен владеть:**

- системой педагогических навыков в сфере физкультурного образования;
- соответствующим практическим уровнем осуществления профессиональной деятельности в школьном образовании;
- технологией обучения различных возрастных категорий детей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;
- навыками организации проведения соревнований в школе;
- навыками судейства соревнований по видам спорта, которые предусмотрены школьной программой по физической культуре;
- методикой проведения занятий по физической культуре;
- методикой инновационных технологий в области спорта и физического воспитания;
- основами организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- методами и приемами помощи и страховки.

**2. Объем требований для поступающих на обучение по образовательной программе Бакалавриата на базе СПО направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование)**

*Предмет и содержание теории и методики физического воспитания.*

Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Исходные понятия теории и методики физического воспитания. Физическое воспитание как социальное явление.

*Общая характеристика системы физического воспитания.*

Структура системы физического воспитания и характеристика его основных частей. Основы системно направленного использования физической культуры в обществе (идейные, научно - прикладные, программно-нормативные, организационные). Кадры в системе физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Понятие о специфических задачи физического воспитания.

*Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.*

Цель воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания (умственного, нравственного, эстетического, трудового). Воспитательные возможности занятий различными видами физических упражнений. Задачи, средства и способы умственного,

нравственного, эстетического и трудового воспитания, которые реализуются в процессе физического воспитания.

*Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.*

Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общие методические принципы (принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации). Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузки и отдыха, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузки, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).

*Средства физического воспитания.*

Понятие о физических упражнениях. Содержание физических упражнений (оздоровительное, образовательное и др. Значение физических упражнений). Техника физических упражнений. Структура движения (кинематическая, динамическая, ритмическая). Понятие о направлении движения, траектории движения, амплитуде, темпе, скорости, силе. Качественные характеристики упражнений. Классификация физических упражнений.

*Методы физического воспитания.*

Понятие о методах физического воспитания. Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированных упражнений. Методы обучения движения. Методы воспитания физических качеств. Методы упражнения со стандартной нагрузкой. Методы упражнения с нестандартными нагрузками. Методы комбинированного типа. Игровой метод. Соревновательный метод. Особенности использования в процессе физического воспитания словесного (методы передачи информации, управление деятельностью, анализ и оценка деятельности) и наглядного воздействия.

*Основы обучения двигательным действиям.*

Понятие о предмете обучения в физическом воспитании. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Закономерности формирования и взаимодействия умений и навыков. Этапы обучения двигательным действиям и особенности методики обучения на отдельных этапах.

*Методика развития быстроты.*

Характеристика быстроты. Факторы, обуславливающие проявление быстроты. Возрастная динамика естественного развития быстроты. Средства развития быстроты. Методика развития быстроты простых реакций. Методика развития быстроты сложных реакций. Методика развития быстроты циклических упражнений. Методика развития быстроты ациклических упражнений. Методические рекомендации по предупреждению «скоростного барьера» и его устранению.

*Основы методики развития силовых способностей.*

Общая характеристика силы. Факторы, от которых зависят силовые

возможности человека. Возрастная динамика естественного развития силы. Средства развития силы. Методика развития максимальной силы путем увеличения мышечной массы. Методика развития максимальной силы путем усовершенствования межмышечной координации. Методика развития максимальной силы путем усовершенствования внутримышечной координации. Методика развития скоростной силы. Методика развития взрывной силы. Методика развития силовой выносливости. Особенности методики развития силовых качеств девушек и женщин.

*Основы методики развития координации.*

Общая характеристика координационных способностей. Факторы, обуславливающие проявление координационных качеств. Возрастная динамика естественного развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Общие положения методики развития координационных способностей. Основные правила по предупреждению травм во время развития координации. Контроль развития координационных способностей.

*Выносливость и методика ее развития.*

Общая характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие выносливость человека. Возрастная динамика естественного развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей выносливости. Методика развития скоростной выносливости.

*Основы методики развития гибкости.*

Общая характеристика гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастная динамика естественного развития гибкости. Средства развития гибкости. Методика развития гибкости.

*Формы построения (организации) занятий физическими упражнениями.*

Особенности организации занятий в физическом воспитании. Урок как основная форма организации занятий по физической культуре. Педагогическое построение урока. Неурочные формы занятий (малые и крупные формы занятий физическими упражнениями). Соревнования как форма организации занятий физическими упражнениями.

*Планирование и контроль процесса физического воспитания.*

Понятие о планировании педагогического процесса. Требования по педагогическому планированию. Общая характеристика документов планирования (общий план работы на календарный и учебный год, учебная документация и т.п.). Педагогический контроль и самоконтроль занимающихся в процессе физического воспитания. Учет результатов физического воспитания.

*Физическое воспитание детей дошкольного возраста.*

Социально-педагогическое значение физического воспитания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей, и возрастная их периодизация. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Государственная

программа по физическому воспитанию в детском саду.

*Основы методики физического воспитания детей школьного возраста.*

Понятие о методике физического воспитания школьников. Цель и задачи методики физического воспитания подрастающего поколения. Социальные факторы, определяющие цели, задачи и методика физического воспитания. Биологические факторы, которые влияют на содержание, методику и построение процесса физического воспитания школьников. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания.

*Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.*

Особенности методики обучения и воспитания детей младшего школьного возраста. Организация процесса физического воспитания младших школьников. Особенности планирования и контроля процесса физического воспитания. Дифференциальный и индивидуальный подход в воспитании детей младшего школьного возраста.

*Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.*

Связь младшей и средней звеньев системы физического воспитания. Роль среднего звена в системе физического воспитания подрастающего поколения. Возрастные особенности развития, условия жизни и деятельности школьников 10-15 лет. Поэтапная конкретизация и нормативы постановки задач физического воспитания задач, учащихся среднего школьного возраста.

*Особенности методики физического воспитания юношей и девушек.*

Возрастные особенности юношей и девушек. Подготовка к учебной и трудовой деятельности. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с юношами. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с девушками. Общие и двигательные режимы.

*Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.*

Особенности дозирования физической нагрузки на уроках физического воспитания на организм детей с ослабленным здоровьем. Методика физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

*Физическое воспитание студентов на занятиях физической культурой.*

Значение, цель и задачи физического воспитания студентов. Структура и содержание действующей базовой программы по физическому воспитанию. Учет психологических и физиологических особенностей студентов на занятиях физической культурой. Методика физического воспитания юношей и девушек. Система оценки знаний, умений и навыков студентов по дисциплине «Физическое воспитание».



### 3. Порядок проведения и критерии оценивания

Вступительное испытание проводится в форме письменных ответов на тестовые задания, которые включают в соответствующих соотношениях вопросы по дисциплине «Основы спортивной тренировки».

Тестовые задания вступительного испытания имеют 3 разных варианта. Каждый вариант задания включает 50 вопросов. Конкретный материал по всем разделам сформулирован в тестах лаконично и коротко. На каждый из вопросов предлагается 4 варианта ответов, среди которых правильным может быть только один из предложенных вариантов.

Для выполнения письменных тестовых заданий отводится до 2 астрономических часа времени из расчета 2 минуты на каждый из 50 вопросов теста. В аудиторию испытуемые заходят по одному, предъявляя экзаменатору свой паспорт и экзаменационный лист, занимают место по своему выбору. После размещения всех испытуемых в аудитории экзаменаторы раздают им соответствующие варианты тестовых заданий. По образцу, записанному на доске, каждый поступающий внимательно заполняет все пункты титульного листа, ставит личную подпись.

Следующий этап - выполнение самого задания: для каждого из 50 предложенных вопросов абитуриент знаком «X» отмечает правильные на его взгляд ответы, а знаком «-» - неправильные. Менять значки или вносить исправления в «чистовике» не допускается. Предварительные соображения, решение задач и т.п. испытуемый может записывать на «черновике». Записи в «черновике» не рассматриваются и не оцениваются экзаменаторами во время проверки работ.

Работы можно сдавать экзаменаторам по мере их выполнения, но не позднее, чем через 2 часа (120 минут) после начала экзамена. Выполненные работы проверяются и оцениваются в соответствии с принятыми критериями оценки, которые приведены ниже.

Во время испытания абитуриенты не имеют права пользоваться мобильными телефонами. Если абитуриент нарушает требования экзаменатора, он может быть освобожден от продолжения испытания.

При обнаружении во время подготовки к ответу списывания из конспекта, учебника, других источников поступающей от дальнейшего прохождения испытания отстраняется.

При нарушении абитуриентом дисциплины во время испытания он также от дальнейшего прохождения испытания отстраняется.

В случае отказа абитуриента от ответа на тестовое задание, а также при выявлении во время подготовки к ответу списывания из конспекта, учебника, других источников, поступающий, к дальнейшему выполнению тестовых заданий не допускается, работа не проверяется и не оценивается.

Оценивание выполнения заданий осуществляется по 100-балльной шкале.

По результатам выполнения письменных тестовых заданий

абитуриентам выставляются оценки, согласно разработанной шкалы оценивания знаний (таблица 1).

Вступительное испытание считается пройденным, если абитуриент набрал **60** баллов и более.

При получении 59 баллов и менее абитуриент не допускается к участию в конкурсе на зачисление.

*Таблица 1*

**Шкала оценивания знаний абитуриентов профильного экзамена  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Физкультурное образование),  
Образовательная программа: Бакалавриат (на базе СПО)**

<b>Оценка в баллах</b>	<b>Необходимое количество правильных ответов</b>	<b>Оценка в баллах</b>	<b>Необходимое количество правильных ответов</b>
100	50	80	40
99		79	
98	49	78	39
97		77	
96	48	76	38
95		75	
94	47	74	37
93		73	
92	46	72	36
91		71	
90	45	70	35
89		69	
88	44	68	34
87		67	
86	43	66	33
85		65	
84	42	64	32
83		63	
82	41	62	31
81		61	
<b>60 баллов</b>		<b>30 правильных ответов</b>	

#### 4. Образец экзаменационного билета

##### УТВЕРЖДЕНО:

на заседании Ученого совета

Института физической культуры и спорта

Протокол №8 от 03 марта 2021 г.  
председатель совета

\_\_\_\_\_ В.В. Сидорова

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

Институт физической культуры и спорта

Вступительное испытание по

ОП

Форма обучения

Направление подготовки

СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Бакалавриат

Очная, заочная

49.03.01 Физическая культура (*Профиль:  
Физкультурное образование*)

#### ВАРИАНТ №1

**1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- А. Силой;
- Б. Быстротой;
- В. Гибкостью;
- Г. Ловкостью.

**2. В качестве средств развития гибкости используют:**

- А. Скоростно-силовые упражнения;
- Б. Упражнения на растягивание;
- В. Упражнения на выносливость;
- Г. Динамические упражнения с предельной скоростью движения.

**3. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:**

- А. Уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- Б. Контрольных уроков;
- В. Уроков общей физической подготовки;
- Г. Уроков освоения нового материала.

**4. Учебное планирование по физическому воспитанию для общеобразовательной школы разрабатывается:**

- А. Директором школы;
- Б. Заместителем директора школы по учебной работе;
- В. Учителем физической культуры;
- Г. Государственными органами (министерствами, комитетами).

**5. Сила – это ...:**

- А. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- Б. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- В. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- Г. Способность человека проявлять большие мышечные усилия.

Председатель Приемной комиссии

С.В. Беспалова

Председатель аттестационной комиссии

Т.В. Москалец

Год поступления 2021

## 5. Список рекомендованной литературы

1. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры / А.Ц. Деминский. - Донецк, 1996. - 328 с.
2. Теория и методика физического воспитания: В 2 - х т. / Под. ред. Т.Ю. Круцевич - М.: Олимп. лит-ра, 2003. - 460 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособ. / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. - К. - 2005. - 195 с.
4. Сергиенко Л.П. Практикум по теории и методике физического воспитания: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. - М.: ОВД, 2007. - 271 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К., Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 480 с.
6. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. - метод. пособ. / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт 2010. - 296 с.
7. Носко Н.А. Основы научных исследований в подготовке специалиста по физическому воспитанию: учеб. пособ. / Н.А. Носко, И.А. Брыжатая, С.В. Гаркуша. - К., 2012. - 235 с.
8. Худолей О.Н. Общие основы теории и методики физического воспитания / А.Н. Худолей - Харьков: Образование - Воспитание - Спорт, 2007. - 405 с.