

**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 № 7 от 19.03.2020 г.  
председатель совета  
\_\_\_\_\_ В.В. Сидорова

**ПРОГРАММА  
профильного экзамена  
для абитуриентов, поступающих на обучение  
по образовательной программе**

**МАГИСТРАТУРЫ  
на направление подготовки:  
49.04.03 Спорт**

**Донецк, 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	Введение (цель, общие положения) .....	3
2	Объем требований для поступающих на обучение по образовательной программе Магистратуры на направление подготовки 49.04.03 Спорт .....	4
3	Порядок проведения и критерии оценивания (по 100-балльной шкале) .....	7
4	Образец экзаменационного билета .....	10
5	Список рекомендованной литературы .....	11

## **1. Введение**

Программа профильного экзамена для абитуриентов, поступающих на обучение по образовательной программе Магистратуры на направление подготовки 49.04.03 Спорт, составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года, № 811, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года, № 827, и РПУД по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория спортивной тренировки», «Теория и методика физической культуры».

Цель вступительного испытания заключается в выявлении уровня теоретической подготовки абитуриента. Вступительное испытание проводится в форме письменных тестовых заданий, которые включают в соответствующих соотношениях вопросы по всем разделам программ вышеперечисленных дисциплин.

Содержание вопросов в тестовых заданиях даёт возможность выявить общий образовательный уровень абитуриента, сформированность профессиональных компетенций, характеризующих умения правильно осуществлять учебно-тренировочный процесс.

### **Абитуриент должен знать:**

цель, задачи, принципы, методы и средства учебно-тренировочного процесса;

терминологию теории и методики спортивной тренировки;

структуру многолетнего средства учебно-тренировочного процесса;

основные положения современной теории и методики подготовки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки;

сущность и содержание структуры подготовки к соревнованиям с учетом закономерностей периодизации спортивной тренировки в избранном виде спорта;

методику набора и отбора перспективных детей в спортивные секции, а также ориентацию и внутривидовую специализацию спортсменов;

организацию и проведение соревнований;

материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований.

### **Абитуриент должен уметь:**

наблюдать, сравнивать, отбирать, анализировать и систематизировать учебно-тренировочный материал;

эффективно использовать основные положения общей теории и методики подготовки спортсменов;

осуществлять учебно-тренировочный процесс в избранном виде спорта с учетом требований современных научно-методических концепций управления, контроля и программирования процессом физической

подготовки спортсменов высокого класса;

выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебно-тренировочной, соревновательной, воспитательной и других видов деятельности, учащихся в соответствии с решаемыми задачами;

устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, руководящим составом, тренерами и общественностью;

организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта, выполнять функции судьи и представителя команды, соблюдать правила техники безопасности, страховки, эксплуатации спортивного инвентаря и спортивных сооружений;

диагностировать состояние и уровень подготовленности спортсменов (тестирование физических качеств, функциональных возможностей и т.д.);

осуществлять перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочной, соревновательной, воспитательной и других разделов работы тренера-преподавателя.

**Абитуриент должен владеть:**

способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;

основами планирования учебной, методической, воспитательной, и организационной работы;

методикой организации и проведения учебно-тренировочного процесса в отдельных видах спортивной деятельности, физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных соревнований;

способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде сорта;

методами и приемами помощи и страховки при обучении техническим приемам;

правилами оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах на учебно-тренировочных занятиях.

## **2. Объем требований для поступающих на обучение по образовательной программе Магистратуры на направление подготовки 49.04.03 Спорт**

### **Основы обучения двигательным действиям**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

### **Методика воспитания скоростных способностей**

Понятие «скоростные способности». Составляющих скоростных способностей (скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений). Особенности состава средств и методов. Методические особенности проведения занятий при воспитании скоростных способностей.

### **Методика воспитания силовых способностей**

Понятие «сила», «абсолютная сила» и «относительная сила». Проявление силы в динамическом и статическом режиме. Основные средства воспитания силы. Особенности состава методов. Методические особенности проведения занятий при воспитании силовых способностей.

#### **Методика воспитания координационных способностей**

Понятие «координационные способности». Составляющие координационных способностей – пространственное ориентирование, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временными параметрам, статическое и динамическое равновесие. Особенности состава средств воспитания координационных способностей. Основные методы воспитания координационных способностей. Методические особенности проведения занятий при воспитании координационных способностей.

#### **Методика воспитания выносливости**

Понятие «выносливость». Типы выносливости (общая, специальная). Виды выносливости в зависимости от величины физической нагрузки. Основные средства воспитания выносливости (на примерах каждого вида выносливости). Основные методы воспитания выносливости. Методические особенности проведения занятий при воспитании выносливости.

#### **Методика воспитания гибкости**

Понятие «гибкость». Виды гибкости: общая, специальная, активная, пассивная, динамическая, статическая. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Основные методы и средства воспитания гибкости. Особенности методики воспитания гибкости.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Понятия - «техника», «идеальная техника», «рациональная техника». Общая техническая подготовка и специальная техническая подготовка. Эффективность, рациональность, экономичность, стабильность, вариативность - показатели спортивной техники. Индивидуализация спортивной техники. Устойчивость техники против «сбивающих» факторов. Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Понятие - «тактика». Общая тактическая подготовка и специальная тактическая подготовка. Индивидуальная и групповая спортивная тактика. Средства и методы тактической подготовки в избранном виде спорта.

### **МОРАЛЬНО – ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Понятие «морально-волевая подготовка». Мотивация спортсмена. Морально – волевые качества спортсмена. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена. Средства и основные методические приемы психической подготовки спортсмена.

### **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебно-тренировочное занятие как основная форма работы со спортсменами. Задачи и структура учебно-тренировочного занятия. Физиологическое обоснование структуры тренировочного занятия. Содержание, построение и продолжительность учебно-тренировочного

занятия в зависимости от возраста, квалификации и конкретных задач учебно-тренировочного процесса. Направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности (последовательность решения задач). Типы занятий в спорте. Формы организация тренировочных занятий.

### **ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ**

Понятие о микроцикле (МКЦ). Продолжительность малого цикла. Количество тренировочных занятий в микроцикле. Взаимосвязь объема, интенсивности и содержания последующего тренировочного занятия с предыдущим. Последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью. Различия микроциклов по направленности. Виды микроциклов: втягивающие, обще подготовительные, ударные, специально - подготовительные, подводящие, модельные, собственно-соревновательные и восстановительные МКЦ.

### **ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ**

Понятие о мезоцикле (М3Ц). Средний цикл (мезоцикл): характеристика, структура и продолжительность. Втягивающие М3Ц. Базовые М3Ц. Контрольно-подготовительные М3Ц. Предсоревновательные М3Ц. Соревновательные М3Ц. Восстановительные М3Ц. Последовательность мезоциклов в связи с их направленностью. Нагрузка, объем, интенсивность работы в М3Ц. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

### **ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ТЕЧЕНИИ ГОДА**

Понятие о годичном цикле подготовки спортсмена, его структура. Распределение годового цикла на периоды. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды: цель, задачи, содержание. Построение подготовки спортсмена в зависимости от календаря соревнований. Варианты годового планирования: одноцикловое, двуцикловое, трехцикловое, полициклическое. Понятие о спортивной форме. Фазы развития спортивной формы. Управление предстартовым состоянием спортсмена.

### **МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Структурные элементы многолетнего процесса спортивного совершенствования. Факторы, определяющие продолжительность этапов многолетнего процесса спортивного совершенствования. Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения высших спортивных достижений (этап спортивного долголетия). Цель, задачи, содержание. Основные направления интенсификации в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.

### **ОТБОР В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕГО СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Понятия «отбор» и «ориентация». Задачи спортивного отбора и ориентации. Исследования, которые применяют при спортивном отборе. Первичный отбор. Предварительный отбор. Промежуточный отбор. Основной отбор. Заключительный отбор.

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Возрастные границы этапов отбора в избранном виде спорта. Основные показатели (критерии) отбора: спортивно - технический результат и его динамика на протяжении последних лет, уровень интегральной подготовки спортсмена, возраст, состояние здоровья с учетом двигательной специфики вида спорта, уровень развития специальных физических качеств, потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности, психическая устойчивость к переносу специфических тренировочных нагрузок, наличие цели (мотивации).

### **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования как средство воспитания и контроля интегральной подготовки спортсмена. Виды и характер соревнований. Календарь соревнований. Различия соревнований по масштабу. Создание организационного комитета. Содержание работы организационного комитета. Церемония открытия соревнований. Церемония закрытия соревнований. Церемонии награждения победителей. Регламент проведения соревнований. Проведение соревнований и подведение итогов. Учет и оформление результатов. Медицинское обеспечение соревнований. Основные требования и правила по обеспечению техники безопасности. Особенности организации и проведения массовых соревнований. Положение о соревновании. Разделы положения о соревновании. Особенности разработки Положения при проведении соревнований в избранном виде спорта. Смета расходов.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ, СТРУКТУРА, УПРАВЛЕНИЕ ДЮСШ**

Цель и задачи ДЮСШ. Структура, организация и управление ДЮСШ. Положение о ДЮСШ. Педагогические кадры, контингент учащихся. Условия работы (материально - техническое обеспечение, спортивная база и т. д.). Работа структурных подразделений. Индивидуальные планы работы тренеров - преподавателей. План работы тренерских советов. Контроль за учебно-тренировочным процессом. План воспитательной работы. Организация учебно-тренировочного процесса. Врачебный контроль. Документация школы.

## **3. Порядок проведения и критерии оценивания (по 100-балльной шкале)**

Вступительное испытание проводится в форме письменных тестовых заданий, которые включают в соответствующих соотношениях вопросы по всем разделам программ по «Теории и методике избранного вида спорта», «Теории спортивной тренировки», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика детско-юношеского спорта».

Тестовые задания вступительного испытания имеют 3 варианта. Каждый вариант задания включает 60 вопросов. Конкретный материал по всем разделам сформулирован в тестах лаконично и кратко. На каждый из вопросов предлагается 4 варианта ответов, среди которых правильным может быть только один из предложенных вариантов.

Вопросы, которые рассматриваются в тестовых заданиях, представлены в перечне вопросов для подготовки к сдаче вступительного испытания по дисциплинам для абитуриентов, поступающих на направление подготовки 49.04.03 Спорт, образовательного уровня магистр.

Для выполнения письменных тестовых заданий отводится до 2 астрономических часов времени из расчета 2 минуты на каждое из 60 тестовых заданий. 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 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 60 предложенных вопросов абитуриент знаком "X" отмечает правильные на его взгляд ответы, а знаком "-" – неправильные. Менять значки или вносить исправления в «чистовике» не допускается. Предварительные варианты ответов 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 вступительного испытания**  
**по направлению подготовки 49.04.03 Спорт,**  
**образовательная программа: магистратура**

Оценка в баллах	Необходимое количество правильных ответов	Оценка в баллах	Необходимое количество правильных ответов
100	60	80	47
99		79	46
98	59	78	
97		77	45
96	58	76	
95		75	44
94	57	74	
93		73	43
92	56	72	
91		71	42
90	55	70	
89	54	69	41
88	53	68	
87	52	67	40
86		66	
85	51	65	39
84	50	64	
83	49	63	38
82		62	
81	48	61	37
<b>60 баллов</b>		<b>36 правильных ответов</b>	

#### **4. Образец экзаменационного билета**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Профильный экзамен по  
Образовательная программа  
Форма обучения  
Направление подготовки

ТМПС  
Магистратура  
очная/заочная  
49.04.03 Спорт

#### **БИЛЕТ № 1**

##### **1. Сила – это:**

- 1) комплекс разных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия разной величины за наиболее короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжения);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

Председатель Приемной комиссии

С.В. Беспалова

Председатель экзаменационной  
комиссии

М.Р. Батищева

## **5. Список рекомендованной литературы:**

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. методич. пособие / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999 . – 320 с.
2. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсмена: учеб. пособ. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 320 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: ученик / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
4. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учеб. пособ. для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, В.П. Филин. - М.: Воениздат, 1997. - 416 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ., в 2-х томах / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 820 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
7. Воробьев Н.И. Практика в системе физкультурного образования: учеб. пособ. / М.И. Воробьев, Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2006. - 1923 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / И.М. Туревский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; Под ред. И.М. Туревский. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 320 с .