

**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

**БАКАВРИАТА**

на базе СПО

на направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная тренировка

**Донецк, 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	Введение (цель, общие положения) .....	3
2	Объем требований для поступающих на обучение по образовательной программе Бакалавриата на базе СПО направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка) .....	5
3	Порядок проведения и критерии оценивания (по 100-бальной шкале) .....	7
4	Образец экзаменационного билета .....	10
5	Список рекомендованной литературы.....	11

## 1. Введение

Программа дополнительного вступительного испытания для абитуриентов, поступающих на обучение по образовательной программе Бакалавриат на направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура, Профиль: Спортивная тренировка (на базе СПО) составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, 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.

Цель вступительного испытания заключается в выявлении уровня теоретической и практической подготовки абитуриентов по направлению 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

Содержание вопросов в тестовых заданиях даёт возможность выявить общий образовательный уровень абитуриента, его профессиональные компетенции, характеризующие умения, определить цель и задачи каждого этапа многолетней подготовки спортсмена, знать критерии отбора в спортивные секции, а также и основные средства, и методы спортивной подготовки.

Тестовые задания выявят уровень знаний по следующим направлениям: система тренировочно-соревновательной деятельности, классификация видов спорта, основные направления развития спорта, цель, задачи, средства и методы подготовки спортсменов, нагрузка и отдых в процессе учебно-тренировочного занятия, структура и направленность занятий, типы и формы организации тренировочных занятий, стороны подготовленности спортсмена (интегральная подготовка), характеристика микроциклов и мезоциклов, периоды подготовки спортсменов в течение года, этапы многолетней подготовки спортивного совершенствования, основные направления интенсификации тренировочного процесса, принципы и критерии отбора в секции по избранному виду спорта, этапы спортивного отбора, основные группы средств восстановления работоспособности спортсмена, структура деятельности тренера по спорту, а также правила безопасности во время занятий избранным видом спорта.

Программа включает в себя основные вопросы по профильной дисциплине, которая изучалась на образовательном уровне Младший Бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), а именно: «Основы спортивной тренировки».

### **Абитуриент должен знать:**

- знать роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;

- анатоμο-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы спорта;

- методику проведения тренировочных занятий с различными возрастными группами спортсменов;
- методику многолетней подготовки спортсменов;
- возрастные закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы организации комплексного контроля в подготовке спортсменов;
- организацию, правила и судейство соревнований в избранном виде спорта;
- знать правила безопасного проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде.

#### **Абитуриент должен уметь:**

- на должном теоретико-методическом уровне осуществлять профессиональную деятельность в различных сферах спортивной подготовки;
- реализовывать в практической деятельности знания о закономерностях формирования двигательных навыков;
- формулировать конкретные задачи в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- планировать и проводить все виды учебно-тренировочных занятий со спортсменами разных возрастных групп;
- оценивать эффективность тренировочных занятий;
- осуществлять медико-биологический и педагогический контроль состояния организма в процессе проведения тренировочных занятий;
- применять навыки методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения спортивной тренировки;
- применять методику комплексного восстановления работоспособности спортсмена.
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

#### **Абитуриент должен владеть:**

- системой тренировочных навыков в избранном виде спорта;
- соответствующим практическим уровнем осуществления профессиональной деятельности в спорте;
- технологией обучения различных категорий спортсменов двигательным действиям и развития физических качеств в процессе тренировочных занятий;
- техникой и тактикой избранного вида спорта;
- навыками организации проведения соревнований в избранном виде спорта;
- навыками судейства соревнований в избранном виде спорта;
- приемами страховки юных спортсменов.

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

***ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Спортивная тренировка - многолетний, циклический, систематический педагогический процесс. Цель, основные задачи спортивной тренировки. Физические упражнения - основное средство тренировки. Основные группы средств физических упражнений. Методы спортивной тренировки как способ применения средств тренировки и совокупность приемов (правил) совместной деятельности тренера и спортсмена. Специфические принципы спортивной тренировки – педагогические правила рационального построения учебно-тренировочного процесса.

***ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА***

Понятие – «физическая подготовка». Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовки. Подбор средств и методов в зависимости от особенностей и требований избранного вида спорта. Изменения задач и состава упражнений общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и уровня мастерства спортсмена. Соотношение в годичном цикле подготовки и многолетней подготовке ОФП и СФП.

***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, общеподготовительные, ударные, специально - подготовительные, подводящие, модельные, собственно-соревновательные и восстановительные МКЦ.

#### ***ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ***

Понятие о мезоцикле (МЗЦ). Средний цикл (мезоцикл): характеристика, структура и продолжительность. Втягивающие МЗЦ. Базовые МЗЦ. Контрольно-подготовительные МЗЦ. Предсоревновательные МЗЦ. Соревновательные МЗЦ. Восстановительные МЗЦ. Последовательность мезоциклов в связи с их направленностью. Нагрузка, объем, интенсивность работы в МЗЦ. 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, двухцикловое, 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 профильного экзамена и критерии оценивания (по 100 - бальной шкале)**

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 варианта. Каждый вариант задания включает 50 вопросов. Конкретный материал по всем разделам сформулирован в тестах лаконично и коротко. На каждый из

вопросов предлагается 5 вариантов ответов, среди которых правильным может быть только один из предложенных вариантов.

Вопросы, которые будут рассматриваться в тестовых заданиях, предложены в перечне вопросов для подготовки к сдаче вступительного испытания по дисциплинам для абитуриентов, поступающих на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), образовательного уровня бакалавр (на базе СПО).

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: Спортивная тренировка),**  
**Образовательная программа: Бакалавриат (на базе СПО)**

Оценка в баллах	Необходимое количество правильных ответов	Оценка в баллах	Необходимое количество правильных ответов
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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Профильный экзамен по  
Образовательная программа  
Форма обучения  
Направление подготовки

Основам спортивной тренировки  
Бакалавриат (на базе СПО)  
очная/заочная  
49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)

#### БИЛЕТ № 1

**1. На каком этапе многолетней подготовки применяют сугубо индивидуальный подход:**

- А) На начальном этапе.
- Б) На этапе предварительной базовой подготовки.
- В) На этапе специализированной базовой подготовки.
- Г) На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.
- Д) На этапе сохранения высших спортивных достижений.

Председатель Приемной комиссии

С.В. Беспалова

Председатель экзаменационной  
комиссии

С.М. Репневский

## 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 .