

**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**

творческого конкурса по «Общей физической подготовке»  
для абитуриентов, поступающих на обучение  
по образовательной программе

**БАКАЛАВРИАТА**

на направление подготовки:

- 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование)
- 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

**Донецк, 2020**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1	Введение (цель, общие положения) .....	3
2	Порядок проведения и критерии оценивания (по 100-балльной шкале) .....	4
3	Список рекомендованной литературы.....	13

## **1.Введение**

Поступающие на направления 49.03.01 Физическая культура (*Профиль: Физкультурное образование*) и (или) 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) сдают в качестве творческого конкурса «Общую физическую подготовку».

Целью творческого конкурса профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа творческого конкурса составлена на основе образовательного минимума для средней (полной) общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура» для V-XI классов.

Содержание творческого конкурса включает выполнение трёх тестовых упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриента: по лёгкой атлетике (бег 100 м, кросс 1000 м (мужчины) и 500 м (женщины)) и гимнастике (сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – женщины, подтягивание на перекладине – мужчины). В программу творческого конкурса включены тестовые упражнения для мужчин и женщин, согласно возрастных групп до 35 лет и старше.

Согласно правилам порядка проведения, при сдаче практического тестирования, абитуриенты должны иметь спортивную форму.

Нормативы для мужчин и женщин представлены приложении 1 и приложении 2 соответственно.

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

### **Общая физическая подготовка (мужчины)**

образовательная программа: бакалавриат

направления подготовки:

49.03.01 Физическая культура (Профиль: *Физкультурное образование*)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)

#### **I этап**

##### **Спринтерский бег**

Бег на 100 метров выполняется на дорожке спортивной площадки, с низкого старта, в спортивной обуви без шипов, использование стартовых колодок – не допускается.

Результатом норматива является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

##### **Бег на средние дистанции**

Бег на 1000 метров выполняется на дорожке спортивной площадки, с высокого старта, в спортивной обуви без шипов, использование стартовых колодок – не допускается.

Результатом норматива является время преодоления дистанции с точностью до сотой доли секунды.

#### **II этап**

##### **Подтягивание на перекладине**

Оборудование. Горизонтальный брус или перекладина диаметром 2-3 см. Брус или перекладина должны быть размещены на такой высоте, чтобы участник в висе не касался ногами земли.

Абитуриент хватом сверху (ладонями вперёд) берётся за перекладину на ширине плеч, руки прямые. По команде "Можно", сгибая руки, он подтягивается к такому положению, когда его подбородок находится над перекладиной, без наклона головы назад. Затем абитуриент полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис. Упражнение повторяется столько раз, насколько у абитуриента хватит сил.

Результатом норматива является количество безошибочных подтягиваний, при которых не нарушено ни одно условие.

Критерии оценки. Выполняется одна попытка. Пересдача контрольного норматива не допускается.

Каждый норматив оценивается отдельно согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов. В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графу «результат» вносится «отказ», который в свою очередь фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Баллы за этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на каждом этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы.

## **Общая физическая подготовка (женщины)**

образовательная программа: бакалавриат

направления подготовки:

49.03.01 Физическая культура (*Профиль: Физкультурное образование*)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(*адаптивная физическая культура*)

### **I этап**

#### **Спринтерский бег**

Бег на 100 метров выполняется на дорожке спортивной площадки, с низкого старта, в спортивной обуви без шипов, использование стартовых колодок – не допускается.

Результатом норматива является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

#### **Бег на средние дистанции**

Бег на 500 метров выполняется на дорожке спортивной площадки, с высокого старта, в спортивной обуви без шипов, использование стартовых колодок – не допускается.

Результатом норматива является время преодоления дистанции с точностью до сотой доли секунды.

### **II этап**

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

Абитуриентка принимает положение упора лёжа, руки прямые на ширине плеч кистями вперёд, туловище и ноги образуют прямую линию, пальцы стоп опираются на пол. По команде "могно" абитуриентка начинает ритмично с полной амплитудой сгибать и разгибать руки.

Результатом норматива является количество безошибочных сгибаний и разгибаний рук за одну попытку. При сгибании рук необходимо касаться грудью опоры. Запрещается касаться опоры бёдрами, менять прямое положение тела и ног, находиться в исходном положении и с согнутыми руками более 3-х секунд, ложиться на пол, разгибать руки поочерёдно, разгибать и сгибать руки не с полной амплитудой. Сгибание и разгибание рук, выполненные с ошибками, не засчитываются.

Критерии оценки. Выполняется одна попытка. Пересдача контрольного норматива не допускается.

Каждый норматив оценивается отдельно согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов. В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графу «результат» вносится «отказ», который в свою очередь фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Баллы за этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на каждом этапе, делится на соответствующее количество

нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за **I** и **II** этапы.

## Приложение 1

### НОРМАТИВЫ творческого конкурса по **Общей физической подготовке** образовательная программа: бакалавриат направления подготовки:

49.03.01 Физическая культура (*Профиль: Физкультурное образование*)  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(*адаптивная физическая культура*)

Количество баллов	Мужчины до 35 лет			Мужчины старше 35 лет		
	I этап		II этап	I этап		II этап
	Бег 1000 м (с)	Бег 100 м (с)	Подтягивание на перекладине (раз)	Бег 1000 м (с)	Бег 100 м (с)	Подтягивание на перекладине (раз)
100	3.12.0	12,50	16	3.15.0	14,00	14
99	3.12.3	12,55	–	3.15.3	14,05	–
98	3.12.6	12,60	–	3.15.6	14,10	–
97	3.12.9	12,62	–	3.15.9	14,12	–
96	3.13.0	12,63	–	3.16.0	14,13	–
95	3.13.3	12,65	15	3.16.3	14,15	13
94	3.13.6	12,67	–	3.16.6	14,17	–
93	3.13.9	12,68	–	3.16.9	14,18	–
92	3.14.0	12,70	–	3.17.0	14,20	–
91	3.14.3	12,73	–	3.17.3	14,23	–
90	3.14.6	12,75	14	3.17.6	14,25	12
89	3.14.9	12,78	–	3.17.9	14,28	–
88	3.15.0	12,80	–	3.18.0	14,30	–
87	3.15.3	12,81	–	3.18.3	14,31	–
86	3.15.6	12,83	–	3.18.6	14,33	–
85	3.15.9	12,84	13	3.18.9	14,34	11
84	3.16.0	12,85	–	3.19.0	14,35	–
83	3.16.3	12,87	–	3.19.3	14,37	–
82	3.16.6	12,88	–	3.19.6	14,38	–
81	3.16.9	12,89	–	3.19.9	14,39	–
80	3.17.0	12,91	12	3.20.0	14,41	10
79	3.17.3	12,92	–	3.20.3	14,42	–
78	3.17.6	12,93	–	3.20.6	14,43	–
77	3.17.9	12,95	–	3.20.9	14,45	–

76	3.18.0	12,96	–	3.21.0	14,46	–
75	3.18.3	12,97	11	3.21.3	14,47	–
74	3.18.6	12,99	–	3.21.6	14,49	–
73	3.18.9	13,00	–	3.21.9	14,50	–
72	3.19.0	13,03	–	3.22.0	14,53	–
71	3.19.3	13,07	–	3.22.3	14,57	–
70	3.19.6	13,10	10	3.22.6	14,60	9
69	3.19.9	13,13	–	3.22.9	14,63	–
68	3.20.0	13,17	–	3.23.0	14,67	–
67	3.20.3	13,20	–	3.23.3	14,70	–
66	3.20.6	13,23	–	3.23.6	14,74	–
65	3.20.9	13,26	–	3.23.9	14,77	–
64	3.21.0	13,29	–	3.24.0	14,81	–
63	3.21.3	13,31	–	3.24.3	14,84	–
62	3.21.6	13,34	–	3.24.6	14,88	–
61	3.21.9	13,37	–	3.24.9	14,91	–
60	3.22.0	13,40	9	3.25.0	14,95	8
59	3.22.3	13,43	–	3.25.3	14,99	–
58	3.22.6	13,46	–	3.25.6	15,02	–
57	3.22.9	13,49	–	3.25.9	15,06	–
56	3.23.0	13,51	–	3.26.0	15,09	–
55	3.23.3	13,54	–	3.26.3	15,13	–
54	3.23.6	13,57	–	3.26.6	15,16	–
53	3.23.9	13,60	–	3.26.9	15,20	–
52	3.24.0	13,65	–	3.27.0	15,23	–
51	3.24.3	13,71	–	3.27.3	15,27	–
50	3.24.6	13,76	8	3.27.6	15,30	7
49	3.24.9	13,81	–	3.27.9	15,33	–
48	3.25.0	13,87	–	3.28.0	15,37	–
47	3.25.3	13,92	–	3.28.3	15,40	–
46	3.25.6	13,97	–	3.28.6	15,43	–
45	3.25.9	14,03	–	3.28.9	15,47	–
44	3.26.0	14,08	–	3.29.0	15,50	–
43	3.26.3	14,13	–	3.29.3	15,53	–
42	3.26.6	14,19	–	3.29.6	15,57	–
41	3.26.9	14,24	–	3.29.9	15,60	–
40	3.27.0	14,29	7	3.30.0	15,63	6
39	3.27.3	14,35	–	3.30.3	15,67	–
38	3.27.6	14,40	–	3.30.6	15,70	–
37	3.27.9	14,44	–	3.30.9	15,72	–
36	3.28.0	14,49	–	3.31.0	15,74	–
35	3.28.3	14,53	–	3.31.3	15,76	–
34	3.28.6	14,57	–	3.31.6	15,79	–

33	3.28.9	14,61	6	3.31.9	15,81	—
32	3.29.0	14,66	—	3.32.0	15,83	5
31	3.29.3	14,70	—	3.32.3	15,85	—
30	3.29.6	14,74	—	3.32.6	15,87	—
29	3.29.9	14,79	—	3.32.9	15,89	—
28	3.30.0	14,83	—	3.33.0	15,91	—
27	3.30.3	14,87	—	3.33.3	15,94	—
26	3.30.6	14,91	—	3.33.6	15,96	—
25	3.30.9	14,96	—	3.33.9	15,98	—
24	3.31.0	15,00	5	3.34.0	16,00	4
23	3.31.3	15,05	—	3.34.3	16,05	—
22	3.31.6	15,10	—	3.34.6	16,10	—
21	3.31.9	15,15	—	3.34.9	16,15	—
20	3.32.0	15,20	—	3.35.0	16,20	—
19	3.32.3	15,28	—	3.35.3	16,25	—
18	3.32.6	15,35	—	3.35.6	16,30	—
17	3.32.9	15,43	—	3.35.9	16,35	—
16	3.33.0	15,50	4	3.36.0	16,40	3
15	3.33.3	15,57	—	3.36.3	16,43	—
14	3.33.6	15,63	—	3.36.6	16,47	—
13	3.33.9	15,70	—	3.36.9	16,50	—
12	3.34.0	15,77	—	3.37.0	16,53	—
11	3.34.3	15,83	—	3.37.3	16,57	—
10	3.34.6	15,90	—	3.37.6	16,60	—
9	3.34.9	15,92	—	3.37.9	16,62	—
8	3.35.0	15,94	3	3.38.0	16,64	2
7	3.35.3	15,96	—	3.38.3	16,67	—
6	3.35.6	15,98	—	3.38.6	16,69	—
5	3.35.9	16,00	—	3.38.9	16,71	—
4	3.36.0	16,02	—	3.39.0	16,73	—
3	3.36.5	16,04	—	3.39.3	16,75	—
2	3.37.0	16,06	—	3.39.6	16,78	—
1	3.38.0 и больше или отказ от выполнения	16,10 и больше или отказ от выполнения	2 и меньше или отказ от выполнения	3.40.0 и больше или отказ от выполнения	16,82 и больше или отказ от выполнения	1 или отказ от выполнения

**НОРМАТИВЫ**  
 творческого конкурса по  
**Общей физической подготовке**  
 образовательная программа: бакалавриат  
 направления подготовки:

49.03.01 Физическая культура (*Профиль: Физкультурное образование*)  
 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
*(адаптивная физическая культура)*

Количество баллов	Женщины до 35 лет			Женщины старше 35 лет		
	I этап		II этап	I этап		II этап
	Бег 500 м (с)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 500 м (с)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
100	1.44.0	14,80	24	1.45.0	15,80	20
99	1.44.1	14,85	—	1.45.1	15,85	—
98	1.44.2	14,90	—	1.45.2	15,90	—
97	1.44.3	14,92	—	1.45.3	15,92	—
96	1.44.4	14,93	—	1.45.4	15,93	—
95	1.44.5	14,95	23	1.45.5	15,95	19
94	1.44.6	14,97	—	1.45.6	15,97	—
93	1.44.7	14,98	—	1.45.7	15,98	—
92	1.44.8	15,00	—	1.45.8	16,00	—
91	1.44.9	15,08	—	1.45.9	16,08	—
90	1.45.0	15,15	22	1.46.0	16,15	18
89	1.45.1	15,23	—	1.46.2	16,23	—
88	1.45.2	15,30	—	1.46.4	16,30	—
87	1.45.3	15,33	—	1.46.6	16,33	—
86	1.45.4	15,35	—	1.46.8	16,35	—
85	1.45.5	15,38	21	1.47.0	16,38	17
84	1.45.6	15,41	—	1.47.2	16,41	—
83	1.45.7	15,43	—	1.47.4	16,43	—
82	1.45.8	15,46	—	1.47.6	16,46	—
81	1.45.9	15,49	—	1.47.8	16,49	—
80	1.46.0	15,51	20	1.48.0	16,51	16
79	1.46.2	15,54	—	1.48.1	16,54	—
78	1.46.4	15,57	—	1.48.2	16,57	—
77	1.46.6	15,59	—	1.48.3	16,59	—

76	1.46.8	15,62	–	1.48.4	16,62	–
75	1.47.0	15,65	19	1.48.5	16,65	15
74	1.47.2	15,67	–	1.48.6	16,67	–
73	1.47.4	15,70	–	1.48.7	16,70	–
72	1.47.6	15,75	–	1.48.8	16,75	–
71	1.47.8	15,80	–	1.48.9	16,80	–
70	1.48.0	15,85	18	1.49.0	16,85	–
69	1.48.1	15,90	–	1.49.1	16,90	–
68	1.48.2	15,95	–	1.49.2	16,95	–
67	1.48.3	16,00	–	1.49.3	17,00	14
66	1.48.4	16,02	–	1.49.4	17,02	–
65	1.48.5	16,04	17	1.49.5	17,04	–
64	1.48.6	16,06	–	1.49.6	17,06	–
63	1.48.7	16,09	–	1.49.7	17,09	–
62	1.48.8	16,11	–	1.49.8	17,11	–
61	1.48.9	16,13	–	1.49.9	17,13	–
60	1.49.0	16,15	16	1.50.0	17,15	13
59	1.49.1	16,17	–	1.50.2	17,17	–
58	1.49.2	16,19	–	1.50.4	17,19	–
57	1.49.3	16,21	–	1.50.6	17,21	–
56	1.49.4	16,24	–	1.50.8	17,24	–
55	1.49.5	16,26	15	1.51.0	17,26	12
54	1.49.6	16,28	–	1.51.2	17,28	–
53	1.49.7	16,30	–	1.51.4	17,30	–
52	1.49.8	16,32	–	1.51.6	17,32	–
51	1.49.9	16,34	–	1.51.8	17,34	–
50	1.50.0	16,36	14	1.52.0	17,36	11
49	1.50.2	16,38	–	1.52.1	17,38	–
48	1.50.4	16,40	–	1.52.2	17,40	–
47	1.50.6	16,42	–	1.52.3	17,42	–
46	1.50.8	16,44	–	1.52.4	17,44	–
45	1.51.0	16,46	13	1.52.5	17,46	10
44	1.51.2	16,48	–	1.52.6	17,48	–
43	1.51.4	16,50	–	1.52.7	17,50	–
42	1.51.6	16,52	–	1.52.8	17,52	–
41	1.51.8	16,54	–	1.52.9	17,54	–
40	1.52.0	16,56	12	1.53.0	17,56	9
39	1.52.1	16,58	–	1.53.1	17,58	–
38	1.52.2	16,60	–	1.53.2	17,60	–
37	1.52.3	16,61	–	1.53.3	17,61	–
36	1.52.4	16,63	–	1.53.4	17,63	–
35	1.52.5	16,64	–	1.53.5	17,64	–
34	1.52.6	16,66	–	1.53.6	17,66	–

33	1.52.7	16,67	–	1.53.7	17,67	–
32	1.52.8	16,69	–	1.53.8	17,69	8
31	1.52.9	16,70	–	1.53.9	17,70	–
30	1.53.0	16,71	11	1.54.0	17,71	–
29	1.53.1	16,73	–	1.54.1	17,73	–
28	1.53.2	16,74	–	1.54.2	17,74	–
27	1.53.3	16,76		1.54.3	17,76	–
26	1.53.4	16,77	–	1.54.4	17,77	–
25	1.53.5	16,79	–	1.54.5	17,79	–
24	1.54.0	16,80	10	1.55.0	17,80	7
23	1.54.1	16,85	–	1.55.1	17,85	–
22	1.54.2	16,90	–	1.55.2	17,90	–
21	1.54.3	16,95	–	1.55.3	17,95	–
20	1.54.4	17,00	8	1.55.4	18,00	–
19	1.54.5	17,05	–	1.55.5	18,05	–
18	1.54.6	17,10	–	1.55.6	18,10	–
17	1.54.7	17,15	–	1.55.7	18,15	–
16	1.55.0	17,20	–	1.56.0	18,20	6
15	1.55.1	17,23	7	1.56.1	18,23	–
14	1.55.2	17,27	–	1.56.2	18,27	–
13	1.55.3	17,30	–	1.56.3	18,30	–
12	1.55.4	17,33	–	1.56.4	18,33	–
11	1.55.5	17,37	–	1.56.5	18,37	–
10	1.55.7	17,40	6	1.56.6	18,40	–
9	1.55.8	17,42	–	1.56.7	18,42	–
8	1.56.0	17,44	–	1.57.0	18,44	5
7	1.56.1	17,48	–	1.57.1	18,46	–
6	1.56.2	17,50	–	1.57.2	18,48	–
5	1.56.3	17,52	–	1.57.3	18,50	–
4	1.56.4	17,54	–	1.57.4	18,52	–
3	1.56.5	17,56	–	1.57.5	18,54	–
2	1.56.6	17,58	–	1.57.6	18,56	–
1	1.57.0 и больше или отказ от выполнен ия	17,60 и больше или отказ от выполнен ия	5 и меньше или отказ от выполнен ия	1.58.0 и больше или отказ от выполнен ия	18,60 и больше или отказ от выполнен ия	4 и меньше или отказ от выполнен ия

### **3. Список рекомендованной литературы**

**1.** Примерная основная образовательная программа по учебному предмету «**Физическая культура. 10-11 кл.**» / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 4-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 131 с.