

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО



Директор ГПОУ «ГТ» ГОУ  
ВПО «ДОННУ»

П.Я. Гродзинский

« 02 » 2019г

ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
для абитуриентов на базе  
основного общего образования  
среднего общего образования

Программа проведения вступительных творческих испытаний по общей физической подготовке для специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Разработчик: Соловьев А.П. – преподаватель техникума, специалист высшей категории

Рецензент:

Евсеева Е.В. – зам. директора по УР, специалист высшей категории, преподаватель-методист

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии социально-экономических дисциплин

Протокол № 7 от 6.02.19

Председатель комиссии:  Гаенко Л.Л.

# **ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Настоящая программа регламентирует прием граждан, которые постоянно проживают и зарегистрированы на территории Донецкой Народной Республики, иностранных граждан, в том числе граждан Российской Федерации, Украины, граждан, которые постоянно проживают и зарегистрированы на территории Луганской Народной Республики и лиц без гражданства в Государственное профессиональное образовательное учреждение «Горловский техникум» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет» (далее – Техникум) для обучения по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 20.02.02. «Защита в чрезвычайных ситуациях», за счет бюджетных ассигнований бюджета Донецкой Народной Республики, по договорам об образовании, заключаемым при приеме на обучение за счет средств физических и (или) юридических лиц.

Испытание предусматривает выполнение контрольных нормативов *по общей физической подготовке*, предусмотренных требованиями основных разделов школьной программы по физической культуре.

**Задачи испытания:** проверка уровня физической подготовки абитуриентов.

**Виды контрольных испытаний:** челночный бег; прыжок в длину с места; отжимания в упоре от пола (юноши), отжимания в упоре от скамейки (девушки); сгибание и разгибание туловища из положения лежа.

## **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТРЕБОВАНИЯ**

### **– Челночный бег 3x10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На

расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». За допущенную ошибку снимается штрафной балл. Ошибки: не касание линий «Старт» и «Финиш» при развороте.

– ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.***

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения (далее - ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или скамейки), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; отсутствие фиксации на 0,5с ИП; одновременное разгибание рук.

– ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.***

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. За ошибку снимается

штрафной балл. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами одновременно.

– ***Поднимание туловища из положения лежа на спине.***

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, лопатки касаются пола, ноги выпрямлены в коленях. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 30с), касаясь лбом коленей, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки: отсутствие касания лбом коленей; отсутствие касания лопатками пола; пальцы разомкнуты "из замка"; смещение таза.

## **ОЦЕНИВАНИЕ**

Итоговая оценка за испытание по ОФП выставляется по 100-балльной системе на основе суммарного количества баллов в каждом виде контрольных испытаний. Максимальное количество баллов в одном испытании - 25. Суммарное количество баллов переводится в 5-ти балльную систему, а затем в 100-балльную систему в соответствии с Правилами приема.

## ЛИТЕРАТУРА

1. «Теор. и метод физ. восп.» Л. Матвеев, А. Новикова.
2. «Л /атл» Н. Озолин, В. Вероникина.
3. «Ф.к. для всех и для каждого» В. Васильевич.
4. «Метод. Рекомендации по л/ атл.».
5. «Спорт. игры» Иванов, Титарь.
6. «Метод. указания по спорт. играм».
7. «Основы методики преподавания гим-ки», М., 1998.
8. «Метод. указания по спорт. гим-ке».
9. «Сборник программ факультативной, кружковой и секционной работы физкультурно-оздоровительного правления» Донецк, 2011.
10. <http://www.fizkult-ura.ru/>