

**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**

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

**БАКАЛАВРИАТА**

на 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*)

**Донецк, 2021**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Введение.....	3
2. Порядок проведения и критерии оценивания .....	4
3. Список рекомендованной литературы .....	16

## 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 экзамена «Общую физическую подготовку».

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

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

Содержание экзамена включает выполнение четырёх тестовых упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриента: по лёгкой атлетике (бег 100 м, бег 1000 м (мужчины) и 500 м (женщины)) и гимнастике (сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – женщины, подтягивание на перекладине – мужчины, наклон туловища вперед из положения сидя - мужчины, женщины). В программу экзамена включены тестовые упражнения для мужчин и женщин, согласно возрастным 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 в приложении 1 и приложении 2 соответственно.

## 2. Порядок проведения и критерии оценивания

### **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**

#### **Бег на короткие дистанции**

*Оборудование:* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; отмеренная дистанция, флажок, свисток.

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

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

*Критерии оценки.* Разрешается только одна попытка.

Команда «Марш!» подается с одновременной отмашкой флажком.

В забеге могут участвовать два и более участников, но каждый результат фиксируется отдельно.

Беговая дорожка должна быть прямой, в надлежащем состоянии, разделенная на отдельные дорожки.

#### **Бег на средние дистанции**

*Оборудование.* Секундомеры. Измеренная дистанция, свисток и флажок.

*Описание проведения тестирования.* Бег на 1000 метров выполняется на дорожке спортивной площадки, в спортивной обуви без шипов. По команде «На старт!» участники становятся перед стартовой линией в положение высокого старта и сохраняют неподвижное состояние. По сигналу они должны как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию.

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

*Критерии оценки.* Разрешается только одна попытка. Тестирование должно осуществляться в благоприятных для участников условиях.

## **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.

*Описание проведения тестирования.* 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.* Каждому участнику разрешается только один подход к перекладине. Запрещается раскачиваться во время подтягивания, делать вспомогательные движения ногами.

Тестирование прекращается, если участник делает остановку на 2 и более секунды или ему не удастся зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

### **Наклон туловища вперед из положения сидя**

*Оборудование.* Начертана на полу линия АБ и перпендикулярна к ней разметка в сантиметрах (на продольной линии) от 0 до 50 сантиметров.

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования сидит на полу босиком так, чтобы его пятки касались линии АБ. Расстояние между пятками - 20-30 сантиметра. Ступни расположены к полу вертикально. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Партнер удерживает ноги на

уровне колен, чтобы избежать их сгибания. По команде «Можно!» участник тестирования плавно наклоняется вперед, не сгибая ног, пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 секунд, фиксируя пальцы на разметке. Тест повторяется дважды.

*Результатом тестирования* является отметка в сантиметрах на перпендикулярной разметке, к которой участник дотянулся кончиками пальцев рук в лучшей из двух попыток.

*Критерии оценки.* Упражнение должно выполняться плавно. Если участник сгибает ноги в коленях, попытка не засчитывается.

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**

#### **Бег на короткие дистанции**

*Оборудование:* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; отмеренная дистанция, флажок, свисток.

*Описание проведения тестирования.* 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.

*Критерии оценки.* Разрешается только одна попытка.

Команда «Марш!» подается с одновременной отмашкой флажком.

В забеге могут участвовать два и более участников, но каждый результат фиксируется отдельно.

Беговая дорожка должна быть прямой, в надлежащем состоянии, разделенная на отдельные дорожки.

### **Бег на средние дистанции**

*Оборудование.* Секундомеры. Измеренная дистанция, свисток и флажок.

*Описание проведения тестирования.* Бег на 500 метров выполняется на дорожке спортивной площадки, в спортивной обуви без шипов. По команде «На старт!» участники становятся перед стартовой линией в положение высокого старта и сохраняют неподвижное состояние. По сигналу они должны как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию.

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

*Критерии оценки.* Разрешается только одна попытка. Тестирование должно осуществляться в благоприятных для участников условиях.

## **II этап**

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

*Описание проведения тестирования.* 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 «Можно!» абитуриентка начинает ритмично с полной амплитудой сгибать и разгибать руки.

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.

*Результатом норматива* является количество безошибочных сгибаний и разгибаний рук за одну попытку.

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

### **Наклон туловища вперед из положения сидя**

*Оборудование.* Начертана на полу линия АБ и перпендикулярна к ней разметка в сантиметрах (на продольной линии) от 0 до 50 сантиметров.

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования сидит на полу босиком так, чтобы его пятки касались линии АБ. Расстояние между пятками - 20-30 сантиметра. Ступни расположены к полу вертикально. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Партнер удерживает ноги на уровне колен, чтобы избежать их сгибания. По команде «Можно!» участник тестирования плавно наклоняется вперед, не сгибая ног, пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 секунд, фиксируя пальцы на разметке. Тест повторяется дважды.

*Результатом тестирования* является отметка в сантиметрах на перпендикулярной разметке, к которой участник дотянулся кончиками пальцев рук в лучшей из двух попыток.

*Критерии оценки.* Упражнение должно выполняться плавно. Если участник сгибает ноги в коленях, попытка не засчитывается.



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.

**НОРМАТИВЫ**

экзамена 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)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Бег 1000 м (с)	Бег 100 м (с)	Подтягивание на перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	3.12.0	12,50	16	16	3.15.0	14,00	14	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	–	15	3.15.9	14,12	–	13
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	–	14	3.16.6	14,17	–	12
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	–	13	3.17.3	14,23	–	11
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	–	12	3.18.0	14,30	–	10
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	11	3.18.9	14,34	11	9
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	–	10	3.19.6	14,38	–	8
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	–	9	3.20.3	14,42	–	7
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	—	8	3.21.0	14,46	—	6
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	—	7	3.21.9	14,50	—	5
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	6	3.22.6	14,60	9	4
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	—	5	3.23.3	14,70	—	3
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	—	4	3.24.0	14,81	—	2
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	3.24.9	14,91	—	1
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	—	2	3.25.6	15,02	—	-1
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	—	1	3.26.3	15,13	—	-2
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	—	-1	3.27.0	15,23	—	-3
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	—	-2	3.27.9	15,33	—	-4
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	3.28.6	15,43	—	-5
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	—	-4	3.29.3	15,53	—	-6
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	-5	3.30.0	15,63	6	-7
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	—	-6	3.30.9	15,72	—	-8
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	—	-7	3.31.6	15,79	—	-9
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	—	-8	3.32.3	15,85	—	-10
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	—	-9	3.33.0	15,91	—	-11
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	—	-10	3.33.9	15,98	—	-12
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	—	-11	3.34.6	16,10	—	-13
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	—	-12	3.35.3	16,25	—	-14
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	-13	3.36.0	16,40	3	-15
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	—	-14	3.36.9	16,50	—	-16
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	—	-15	3.37.6	16,60	—	-17
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	—	-16	3.38.3	16,67	—	-18
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	—	-17	3.39.0	16,73	—	-19
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 выполне ния	16,10 и больше или отказ от выполне ния	2 и меньше или отказ от выполне ния	-18 и меньше или отказ от выполне ния	3.40.0 и больше или отказ от выполне ния	16,82 и больше или отказ от выполне ния	1 или отказ от выполне ния	-20 и меньше или отказ от выполне ния

**НОРМАТИВЫ**

экзамена 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)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Бег 500 м (с)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	1.44.0	14,80	24	22	1.45.0	15,80	20	16
99	1.44.1	14,85	–		1.45.1	15,85	–	
98	1.44.2	14,90	–	21	1.45.2	15,90	–	
97	1.44.3	14,92	–		1.45.3	15,92	–	15
96	1.44.4	14,93	–	20	1.45.4	15,93	–	
95	1.44.5	14,95	23		1.45.5	15,95	19	
94	1.44.6	14,97	–	19	1.45.6	15,97	–	14
93	1.44.7	14,98	–		1.45.7	15,98	–	
92	1.44.8	15,00	–	18	1.45.8	16,00	–	
91	1.44.9	15,08	–		1.45.9	16,08	–	13
90	1.45.0	15,15	22	17	1.46.0	16,15	18	
89	1.45.1	15,23	–		1.46.2	16,23	–	
88	1.45.2	15,30	–	16	1.46.4	16,30	–	12
87	1.45.3	15,33	–		1.46.6	16,33	–	
86	1.45.4	15,35	–	15	1.46.8	16,35	–	
85	1.45.5	15,38	21		1.47.0	16,38	17	11
84	1.45.6	15,41	–	14	1.47.2	16,41	–	
83	1.45.7	15,43	–		1.47.4	16,43	–	
82	1.45.8	15,46	–	13	1.47.6	16,46	–	10
81	1.45.9	15,49	–		1.47.8	16,49	–	
80	1.46.0	15,51	20	12	1.48.0	16,51	16	
79	1.46.2	15,54			1.48.1	16,54	–	9
78	1.46.4	15,57	–	11	1.48.2	16,57	–	

77	1.46.6	15,59	–		1.48.3	16,59	–	
76	1.46.8	15,62	–	10	1.48.4	16,62	–	8
75	1.47.0	15,65	19		1.48.5	16,65	15	
74	1.47.2	15,67	–	9	1.48.6	16,67	–	
73	1.47.4	15,70	–		1.48.7	16,70	–	7
72	1.47.6	15,75	–	8	1.48.8	16,75	–	
71	1.47.8	15,80	–		1.48.9	16,80	–	
70	1.48.0	15,85	18	7	1.49.0	16,85	–	6
69	1.48.1	15,90	–		1.49.1	16,90	–	
68	1.48.2	15,95	–	6	1.49.2	16,95	–	
67	1.48.3	16,00	–		1.49.3	17,00	14	5
66	1.48.4	16,02	–	5	1.49.4	17,02	–	
65	1.48.5	16,04	17		1.49.5	17,04	–	
64	1.48.6	16,06	–	4	1.49.6	17,06	–	4
63	1.48.7	16,09	–		1.49.7	17,09	–	
62	1.48.8	16,11	–	3	1.49.8	17,11	–	
61	1.48.9	16,13	–		1.49.9	17,13	–	3
60	1.49.0	16,15	16	2	1.50.0	17,15	13	
59	1.49.1	16,17	–		1.50.2	17,17	–	
58	1.49.2	16,19	–	1	1.50.4	17,19	–	2
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	1.51.0	17,26	12	1
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	–	-2	1.51.6	17,32	–	-1
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	–	-3	1.52.1	17,38	–	-2
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	–	-4	1.52.4	17,44	–	-3
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	–	-5	1.52.7	17,50	–	-4
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	-6	1.53.0	17,56	9	-5
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	–	-7	1.53.3	17,61	–	-6
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	—	-8	1.53.6	17,66	—	-7
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	—	-9	1.53.9	17,70	—	-8
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	—	-10	1.54.2	17,74	—	-9
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	—	-11	1.54.5	17,79	—	-10
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	—	-12	1.55.2	17,90	—	-11
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	—	-13	1.55.5	18,05	—	-12
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	—	-14	1.56.0	18,20	6	-13
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	—	-15	1.56.3	18,30	—	-14
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	-16	1.56.6	18,40	—	-15
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	—	-17	1.57.1	18,46	—	-16
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	—	-18	1.57.4	18,52	—	-17
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 выполне ния	17,60 и больше или отказ от выполне ния	5 и меньше или отказ от выполне ния	-19 и меньше или отказ от выполне ния	1.58.0 и больше или отказ от выполне ния	18,60 и больше или отказ от выполне ния	4 и меньше или отказ от выполне ния	-18 и меньше или отказ от выполне ния

### 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.