

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»



**Программа профессионального испытания
по общей физической подготовке
при приеме на обучение по программам бакалавриата**

2025

Разработчики программы:

Третьяк А. Н. – доцент кафедры ЦВС, канд. пед. наук;

Москалец Т. В. – зав. кафедрой спортивных игр, канд. биол. наук, доцент;

Ершов С. И. – зав. кафедрой спортивных единоборств, МС России МК по косики каратэ, судья международной категории, вице-президент федерации косики каратэ ДНР;

Пинчук Н. И. – старший преподаватель кафедры ЦВС;

Лебедева В. С. – старший преподаватель кафедры АФК.

Программа утверждена на заседании Ученого совета института физической культуры и спорта от **«12» декабря 2024 г.**, протокол № 4.

Директор института физической культуры и спорта, канд. пед. наук, доцент



И.П. Зенченков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения и порядок проведения вступительного испытания	4
2. Порядок проведения и критерии оценивания	5
3. Список рекомендуемой литературы для подготовки к вступительному испытанию	9
4. Приложение 1. Нормативы вступительного испытания по общей физической подготовке для мужчин	10
5. Приложение 2. Нормативы вступительного испытания по общей физической подготовке для женщин	13

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Поступающие на направления подготовки 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 вступительного испытания профессиональной направленности общую физическую подготовку (далее – ОФП).

Целью вступительного испытания профессиональной направленности ОФП является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа вступительного испытания 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 вступительного испытания включены тестовые упражнения для мужчин и женщин согласно возрастным группам 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, флагок, 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 флагком.

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 флагок.

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 удается 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, при этом суммарная оценка не должна быть менее 60 баллов.

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, флагок, 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 флагом.

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 флагок.

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, при этом суммарная оценка не должна быть менее 60 баллов.

3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

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.
2. Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» / Утверждена Постановлением Правительства Донецкой Народной Республики от 18 октября 2019 г. № 31-1.

Приложение 1

НОРМАТИВЫ

вступительного испытания профессиональной направленности

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	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Подтягивание на перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Подтягивание на перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	340	12,50	16	16	300	14,00	14	14
99	339	12,55	—		299	14,05	—	
98	338	12,60	—		298	14,10	—	
97	337	12,62	—	15	297	14,12	—	13
96	336	12,63	—		296	14,13	—	
95	335	12,65	15		295	14,15	13	
94	334	12,67	—	14	294	14,17	—	12
93	333	12,68	—		293	14,18	—	
92	332	12,70	—		292	14,20	—	
91	331	12,73	—	13	291	14,23	—	11
90	330	12,75	14		290	14,25	12	
89	328	12,78	—		289	14,28	—	
88	326	12,80	—	12	288	14,30	—	10
87	324	12,81	—		287	14,31	—	
86	322	12,83	—		286	14,33	—	
85	320	12,84	13	11	285	14,34	11	9
84	318	12,85	—		283	14,35	—	
83	316	12,87	—		281	14,37	—	
82	314	12,88	—	10	279	14,38	—	8
81	312	12,89	—		277	14,39	—	
80	310	12,91	12		275	14,41	10	
79	307	12,92	—	9	273	14,42	—	7
78	304	12,93	—		271	14,43	—	
77	301	12,95	—		269	14,45	—	

76	298	12,96	—	8	267	14,46	—	6
75	295	12,97	11		265	14,47	—	
74	292	12,99	—		263	14,49	—	
73	288	13,00	—	7	261	14,50	—	5
72	284	13,03	—		259	14,53	—	
71	280	13,07	—		257	14,57	—	
70	276	13,10	10	6	255	14,60	9	4
69	272	13,13	—		253	14,63	—	
68	268	13,17	—		251	14,67	—	
67	264	13,20	—	5	249	14,70	—	3
66	260	13,23	—		246	14,74	—	
65	255	13,26	—		243	14,77	—	
64	250	13,29	—	4	240	14,81	—	2
63	245	13,31	—		237	14,84	—	
62	240	13,34	—		233	14,88	—	
61	235	13,37	—	3	229	14,91	—	1
60	230	13,40	9		225	14,95	8	
59	---	13,43	—		---	14,99	—	
58	229	13,46	—	2	224	15,02	—	-1
57	228	13,49	—		223	15,06	—	
56	227	13,51	—		222	15,09	—	
55	226	13,54	—	1	221	15,13	—	-2
54	225	13,57	—		220	15,16	—	
53	224	13,60	—		219	15,20	—	
52	223	13,65	—	-1	218	15,23	—	-3
51	222	13,71	—		217	15,27	—	
50	221	13,76	8		216	15,30	7	
49	220	13,81	—	-2	215	15,33	—	-4
48	219	13,87	—		214	15,37	—	
47	218	13,92	—		213	15,40	—	
46	217	13,97	—	-3	212	15,43	—	-5
45	216	14,03	—		211	15,47	—	
44	215	14,08	—		210	15,50	—	
43	214	14,13	—	-4	209	15,53	—	-6
42	213	14,19	—		208	15,57	—	
41	212	14,24	—		207	15,60	—	
40	210	14,29	7	-5	205	15,63	6	-7
39	---	14,35	—		---	15,67	—	
38	209	14,40	—		204	15,70	—	
37	208	14,44	—	-6	---	15,72	—	-8
36	207	14,49	—		203	15,74	—	
35	206	14,53	—		---	15,76	—	
34	205	14,57	—	-7	202	15,79	—	-9

33	204	14,61	6		---	15,81	—	
32	203	14,66	—		201	15,83	5	
31	202	14,70	—	-8	---	15,85	—	-10
30	201	14,74	—		200	15,87	—	
29	200	14,79	—		199	15,89	—	
28	199	14,83	—	-9	198	15,91	—	-11
27	198	14,87	—		197	15,94	—	
26	197	14,91	—		196	15,96	—	
25	195	14,96	—	-10	195	15,98	—	-12
24	---	15,00	5		---	16,00	4	
23	194	15,05	—		194	16,05	—	
22	---	15,10	—	-11	---	16,10	—	-13
21	193	15,15	—		193	16,15	—	
20	---	15,20	—		---	16,20	—	
19	192	15,28	—	-12	192	16,25	—	-14
18	---	15,35	—		---	16,30	—	
17	191	15,43	—		191	16,35	—	
16	190	15,50	4	-13	190	16,40	3	-15
15	189	15,57	—		189	16,43	—	
14	188	15,63	—		188	16,47	—	
13	187	15,70	—	-14	187	16,50	—	-16
12	186	15,77	—		186	16,53	—	
11	185	15,83	—		185	16,57	—	
10	184	15,90	—	-15	184	16,60	—	-17
9	183	15,92	—		183	16,62	—	
8	182	15,94	3		182	16,64	2	
7	181	15,96	—	-16	181	16,67	—	-18
6	180	15,98	—		180	16,69	—	
5	179	16,00	—		179	16,71	—	
4	178	16,02	—	-17	178	16,73	—	-19
3	177	16,04	—		177	16,75	—	
2	176	16,06	—		176	16,78	—	
1	175	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	175	16,82 и больше или отказ от выполне ния	1 или отказ от выполне ния	-20 и меньше или отказ от выполне ния

Приложение 2

НОРМАТИВЫ

вступительного испытания профессиональной направленности
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	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	
100	270	14,80	24	22	265	15,80	20	16
99	269	14,85	—		264	15,85	—	
98	268	14,90	—	21	263	15,90	—	
97	267	14,92	—		262	15,92	—	15
96	266	14,93	—	20	261	15,93	—	
95	265	14,95	23		260	15,95	19	
94	264	14,97	—	19	259	15,97	—	14
93	263	14,98	—		258	15,98	—	
92	262	15,00	—	18	256	16,00	—	
91	261	15,08	—		254	16,08	—	13
90	260	15,15	22	17	252	16,15	18	
89	259	15,23	—		250	16,23	—	
88	258	15,30	—	16	248	16,30	—	12
87	257	15,33	—		246	16,33	—	
86	256	15,35	—	15	244	16,35	—	
85	254	15,38	21		242	16,38	17	11
84	252	15,41	—	14	240	16,41	—	
83	250	15,43	—		238	16,43	—	
82	248	15,46	—	13	236	16,46	—	10
81	246	15,49	—		234	16,49	—	
80	244	15,51	20	12	232	16,51	16	
79	242	15,54	—		230	16,54	—	9
78	240	15,57	—	11	227	16,57	—	
77	238	15,59	—		224	16,59	—	

76	236	15,62	—	10	221	16,62	—	8
75	234	15,65	19		218	16,65	15	
74	232	15,67	—	9	215	16,67	—	
73	230	15,70	—		212	16,70	—	7
72	227	15,75	—	8	209	16,75	—	
71	224	15,80	—		206	16,80	—	
70	221	15,85	18	7	203	16,85	—	6
69	218	15,90	—		200	16,90	—	
68	215	15,95	—	6	197	16,95	—	
67	212	16,00	—		193	17,00	14	5
66	209	16,02	—	5	189	17,02	—	
65	205	16,04	17		185	17,04	—	
64	201	16,06	—	4	181	17,06	—	4
63	197	16,09	—		177	17,09	—	
62	193	16,11	—	3	173	17,11	—	
61	189	16,13	—		169	17,13	—	3
60	185	16,15	16	2	165	17,15	13	
59	---	16,17	—		164	17,17	—	
58	184	16,19	—	1	163	17,19	—	2
57	---	16,21	—		162	17,21	—	
56	183	16,24	—		161	17,24	—	
55	---	16,26	15	-1	160	17,26	12	1
54	182	16,28	—		159	17,28	—	
53	---	16,30	—		158	17,30	—	
52	181	16,32	—	-2	157	17,32	—	-1
51	---	16,34	—		156	17,34	—	
50	180	16,36	14		155	17,36	11	
49	179	16,38	—	-3	154	17,38	—	-2
48	178	16,40	—		153	17,40	—	
47	177	16,42	—		152	17,42	—	
46	176	16,44	—	-4	151	17,44	—	-3
45	175	16,46	13		150	17,46	10	
44	174	16,48	—		148	17,48	—	
43	173	16,50	—	-5	146	17,50	—	-4
42	172	16,52	—		144	17,52	—	
41	171	16,54	—		142	17,54	—	
40	170	16,56	12	-6	140	17,56	9	-5
39	---	16,58	—		---	17,58	—	
38	169	16,60	—		139	17,60	—	
37	---	16,61	—	-7	---	17,61	—	-6
36	168	16,63	—		138	17,63	—	
35	---	16,64	—		---	17,64	—	
34	167	16,66	—	-8	137	17,66	—	-7

33	---	16,67	—		---	17,67	—	
32	166	16,69	—		136	17,69	8	
31	---	16,70	—	-9	---	17,70	—	-8
30	165	16,71	11		135	17,71	—	
29	164	16,73	—		134	17,73	—	
28	163	16,74	—	-10	133	17,74	—	-9
27	162	16,76			132	17,76	—	
26	161	16,77	—		131	17,77	—	
25	160	16,79	—	-11	130	17,79	—	-10
24	---	16,80	10		---	17,80	7	
23	159	16,85	—		129	17,85	—	
22	---	16,90	—	-12	---	17,90	—	-11
21	158	16,95	—		128	17,95	—	
20	---	17,00	8		---	18,00	—	
19	157	17,05	—	-13	127	18,05	—	-12
18	---	17,10	—		---	18,10	—	
17	156	17,15	—		126	18,15	—	
16	155	17,20	—	-14	125	18,20	6	-13
15	154	17,23	7		124	18,23	—	
14	153	17,27	—		123	18,27	—	
13	152	17,30	—	-15	122	18,30	—	-14
12	151	17,33	—		121	18,33	—	
11	150	17,37	—		120	18,37	—	
10	149	17,40	6	-16	119	18,40	—	-15
9	148	17,42	—		118	18,42	—	
8	147	17,44	—		117	18,44	5	
7	146	17,48	—	-17	116	18,46	—	-16
6	145	17,50	—		115	18,48	—	
5	144	17,52	—		114	18,50	—	
4	143	17,54	—	-18	113	18,52	—	-17
3	142	17,56	—		112	18,54	—	
2	141	17,58	—		111	18,56	—	
1	140	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	110	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