



**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. А. С. МАКАРЕНКА**

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Затверджую
Ректор СумДПУ ім. А. С. Макаренка
Голова приймальної комісії
_____ Кудренко А. І.
«__» _____ 2011 р.

ПРОГРАМА

**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ ВСТУПУ НА ПЕРШИЙ КУРС
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 0102 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,
СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»
НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ 6010201 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ 6.010203 «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»
НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ 6.010202 «СПОРТ»**

Суми
2011



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування з фізичної культури, галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», напрям підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», складено відповідно до нормативних документів:

1. “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. Проблеми фізичного виховання в початковій національній школі // Матеріали першої республіканської наукової конференції – Луцьк, 1994.

2. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1.

3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1 – 11 класи) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1.– С. 2 – 12.

4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.

5. Контрольні нормативи оцінки стану фізичної підготовленості учнів 5 – 11-х класів / Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №11 – 12. – С. 15.

Згідно з правилами прийому Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка 2010 року абітурієнти напряму підготовки «Фізичне виховання» складають такі вступні іспити:

1. Українська мова та література (за сертифікатом державного центру ЗНО);
2. Біологія (за сертифікатом державного центру ЗНО);
3. Фізична культура (творчий).

Випробування проводиться у вигляді практичного тестування з фізичної культури (легкоатлетичних, гімнастичних вправ, плавання для кожного напряму підготовки окремо). Результати тестування оцінюються за 100 бальною шкалою. Протоколи додаються до екзаменаційних відомостей кожного напряму підготовки.

Кінцева оцінка з фізичної культури складається із суми балів отриманих за кожен вид практичного завдання з переводом у 200 бальну систему оцінювання якості знань за табл. 16.

Якщо абітурієнт отримує за будь-який вид програми тестування з фізичної культури менше 1 бала, він має право на участь в інших видах тестування. Якщо абітурієнт не з'являється на один із видів програми практичного тестування, його попередній результат анулюється.

Абітурієнтам, напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», які мають спортивне звання з посвідченням відповідного зразка «Майстер спорту України», за практичне тестування з фізичної культури автоматично нараховується максимальний тестовий результат – 200 балів.

Програму розглянуто на засіданні вченої ради Інституту фізичної культури та затверджено вченою радою СумДПУ ім. А.С. Макаренка, протокол № 7 від 2 березня 2011 року.



ПРОГРАМА ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (легкоатлетичні вправи)

Екзамен проводиться у формі практичного тестування фізичних якостей, на основі двох видів легкої атлетики, окремо серед юнаків і дівчат. Усі абітурієнти послідовно виконують:

1. Біг на 100 м.
2. Біг на 1000 м.

Порядок проходження практичного тестування з фізичної культури (легкоатлетичні вправи)

1. Абітурієнт повинен з'явитися на місце проведення практичного екзамену (стадіон) за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати екзаменаційний лист, переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми практичного тестування.

2. Під час виконання спеціальних вправ потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки, які повідомляються членами предметної комісії на консультаціях і початком проходження кожного виду програми.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв, усіх абітурієнтів ознайомлюють із правилами проведення змагань і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

4. Тестовий результат і оцінка в балах. оголошується абітурієнту після кожного виду змагань.

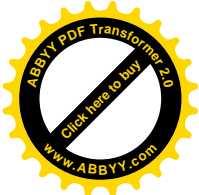
5. Загальний результат з практичного тестування (легкоатлетичні вправи) формується із суми балів, отриманих за виконання кожної із двох вправ.

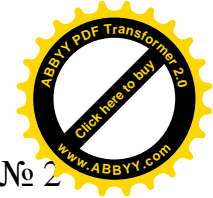
За кожен вид програми нараховуються тестовий результат відповідно до поданих таблиць № 1 – 4.

Таблиця № 1

Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів, отриманих за виконання легкоатлетичних вправ (біг на 100 м, юнаки)

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	13,4	6	12,6	11
16,0	2	13,3	6,5	12,5	12
15,0	3	13,2	7	12,4	13
14,4	3,5	13,1	7,5	12,3	14
14,2	4	13,0	8	12,2	15
14,0	4,5	12,9	8,5	12,1	16
13,7	5	12,8	9	12,0	17
13,5	5,5	12,7	10	11,9	17,5





Таблиця № 2

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання легкоатлетичних вправ (біг на 100 м, дівчата)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	15,4	6	14,6	11
18,0	2	15,3	6,5	14,5	12
17,0	3,0	15,2	7	14,4	13
16,4	3,5	15,1	7,5	14,3	14
16,2	4	15,0	8	14,2	15
16,0	4,5	14,9	8,5	14,1	16
15,8	5	14,8	9	14,0	17
15,6	5,5	14,7	10	13,9	17,5

Таблиця № 3

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання легкоатлетичних вправ (біг на 1000 м, юнаки)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	3,25	6	3,00	11
4,00	2	3,22	6,5	2,58	12
3,50	3	3,18	7	2,56	13
3,45	3,5	3,15	7,5	2,54	14
3,40	4	3,12	8	2,52	15
3,35	4,5	3,09	8,5	2,50	16
3,31	5	3,06	9	2,48	17
3,28	5,5	3,03	10	2,45	17,5

Таблиця № 4

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання легкоатлетичних вправ (біг на 1000 м, дівчата)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	4,12	6	3,48	11
5,50	2	4,08	6,5	3,46	12
4,50	3	4,05	7	3,44	13
4,35	3,5	4,00	7,5	3,42	14
4,30	4	3,56	8	3,40	15
4,25	4,5	3,54	8,5	3,38	16
4,20	5	3,52	9	3,36	17
4,15	5,5	3,50	10	3,33	17,5



ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ФОРМИ **(легкоатлетичні вправи)**

Місце проведення: стадіон СумДПУ імені А.С. Макаренка.

Для юнаків: спортивні труси (шорти), майка або футболка, кросівки (кеди, шиповки), спортивний костюм, кепка для захисту від сонця.

Для дівчат: трико (лосини), футболка, кросівки (кеди, шиповки), спортивний костюм, кепка для захисту від сонця.

ПРОГРАМА ПРАКТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ** **(гімнастичні вправи)**

Юнаки

1. Опорний стрибок: з розбігу через козла у довжину, зігнувши ноги, висота приладу 120 см;

2. Вправи за вибором: акробатичні вправи або вправи на брусах.

Акробатичні вправи

З трьох кроків розбігу довгий перекид уперед, перекид уперед – (2,5). Перекид назад в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно, руки у сторони – (1,0). Сійка на голові силою (утримувати 3 с) – (2,5). Опускання в упор лежачи, упор присівши, встати – (1,0), переворот у сторону – (3,0).

Вправи на брусах (паралельні)

Із розмахування в упорі на руках зробити підйом махом уперед в сід, ноги нарізно – (2,0). Сійка на плечах – (2,0). Перекид уперед в сід ноги нарізно – (1,0). Кут (тримати 3 сек) – (3,0). Мах назад, мах уперед, махом назад зіскок – (2,0).

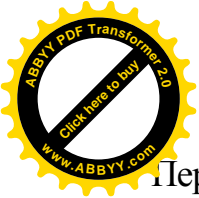
Дівчата

1. Опорний стрибок: через коня з розбігу (кінь у поперек, висота – 110 см) зігнувши ноги.

2. Вправи за вибором: акробатичні вправи або вправи на різновисоких брусах.

Акробатичні вправи

Зробити крок уперед, хвилю руками у сторони й утримувати рівновагу на лівій нозі «Ластівка» – (1,0). Вихідне положення – основна сійка, руки на пояс, крок лівою ногою вперед, два кроки «польки» і перекидний стрибок у випад на правій нозі, руки у сторони – (2,0). Перекид у сід кутом (утримувати 3 с) – (2,0).



Перекатом назад стійка на лопатках (утримувати 3 с) – (2,0). Згинаючи ноги, зробити перекат через плече у сід на п'ятах з нахилом уперед, руки вгору – (0,5). Перекатом у сторону лягти на спину – «гімнастичний міст» – (2,0). Поворотом ліворуч (праворуч) – упор присівши і стрибок угору прогнувшись – (0,5).

Вправи на брусах (різновисокі)

З розмахування на верхній жердині і згинаючи ноги зробити перемах у вис, лежачи на нижній жердині – (1,0), поворот ліворуч у сід на стегні – (1,0). Сід кутом, права рука вгору у сторону – (2,0). Згинаючи праву ногу, встати на нижню жердину в горизонтальну рівновагу – (3,0). Упор присівши на правій нозі, махом прямої лівої ноги зробити назад зіскок прогнувшись – (3,0).

Порядок проходження практичного тестування з фізичної культури (гімнастичні вправи)

1. Абітурієнт повинен з'явитися до гімнастичної зали за розкладом приймальної комісії, переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми практичного тестування.

2. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (самострахування та страхування), які повідомляються членами предметної комісії на консультаціях.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв, усі абітурієнти виходять із гімнастичної зали, і викликаються одним з членів предметної комісії відповідно до екзаменаційної відомості.

4. Після виклику до гімнастичної зали абітурієнт з екзаменаційним листом з'являється перед предметною комісією й особисто заявляє про самостійно обраний порядок проходження видів практичного тестування.

5. Перед виконанням кожного виду програми абітурієнт повинен проінформувати членів предметної комісії про свою готовність до виконання вправ підняттям угору прямої правої руки.

6. Після виконання кожного виду вправ результат оцінюється за десятибальною шкалою і повідомляється абітурієнту предметною комісією.

7. Загальний тестовий результат з практичного тестування (гімнастичні вправи) формується із суми балів, отриманих за виконання кожної із двох вправ.

8. Результати оцінюються відповідно поданих таблиць № 5.



**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання гімнастичних вправ (акробатичні вправи,
вправи на брусах, опорний стрибок – юнаки, дівчата)**

Тестовий результат, бали	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, бали)	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, бали	100-бальна шкала, бали
0	1	8,5	6	9,3	11
5,0	2	8,6	6,5	9,4	12
6,0	3	8,7	7	9,5	13
6,5	3,5	8,8	7,5	9,6	14
7,0	4	8,9	8	9,7	15
7,5	4,5	9,0	8,5	9,8	16
8,0	5	9,1	9	9,9	17
8,4	5,5	9,2	10	10	17,5

***ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ФОРМИ
(гімнастичні вправи)***

Місце проведення: гімнастична зала спортивного комплексу СумДПУ імені А.С. Макаренка.

Для юнаків: спортивні труси або шорти, біла майка або футболка, білі шкарпетки або чешки.

Для дівчат: трико (лосини), біла футболка, білі шкарпетки (панчохи) або чешки.

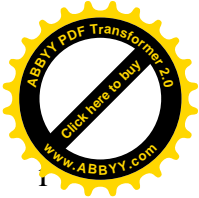
**ПРОГРАМА ПРАКТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(плавання)**

Екзамен проводиться у вигляді змагань із плавання на дистанції 50 м, окремо для юнаків і дівчат, вільним стилем у 25-метровому критому плавальному басейні спортивного комплексу СумДПУ імені А.С. Макаренка.

***Порядок проходження практичного тестування
з фізичної культури (плавання)***

1. Абітурієнт повинен з'явитися до плавального басейну відповідно до розкладу приймальної комісії з екзаменаційним листом.

2. Кожен абітурієнт повинен мати купальний костюм, змінне взуття, мило, мочалку, рушник, а дівчата гумову шапочку.



3. Після проходження загальноприйнятих гігієнічних процедур і санітарного контролю, який здійснює медичний працівник, абітурієнти виконують самостійно під наглядом членів предметної комісії розминку, яка триває 20 хв, суворо дотримуючись правил техніки безпеки, про які попереджує на консультації екзаменаційна комісія.

4. Після розминки всі абітурієнти виходять з басейну до роздягальні та запрошуються до старту за запливами.

5. Абітурієнт з'являється на старт з екзаменаційним листом.

6. Після фінішу абітурієнту оголошується результат за часом.

Результати оцінюються за поданими таблицями № 6 та № 7.

Таблиця № 6

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих у плаванні на 50 м (юнаки)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	0,49	9	0,41	17
1.30,0	2	0,48	10	0,40	18
1.20,0	3	0,47	11	0,39	20
1.10,0	4	0,46	12	0,38	22
1.05,0	5	0,45	13	0,37	24
1.00,0	6	0,44	14	0,36	26
0,55	7	0,43	15	0,35	28
0,50	8	0,42	16	0,34	30

Таблиця № 7

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих у плаванні на 50 м (дівчата)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	0,54	9	0,46	17
1.45,0	2	0,53	10	0,45	18
1.30,0	3	0,52	11	0,44	20
1.20,0	4	0,51	12	0,43	22
1.10,0	5	0,50	13	0,42	24
1.05,0	6	0,49	14	0,41	26
1.00,0	7	0,48	15	0,40	28
0,55	8	0,47	16	39,0	30



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування з фізичної культури, галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», напрям підготовки 6.010203 «Здоров'я людини», складено відповідно до нормативних документів:

6. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні». Проблеми фізичного виховання в початковій національній школі // Матеріали першої республіканської наукової конференції – Луцьк, 1994.

7. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1.

8. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1 – 11 класи) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1.– С. 2 – 12.

9. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.

10. Контрольні нормативи оцінки стану фізичної підготовленості учнів 5 – 11-х класів / Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №11 – 12. – С. 15.

Згідно з правилами прийому Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка 2010 року абітурієнти напряму підготовки «Фізичне виховання» складають такі вступні іспити:

1. Українська мова та література (за сертифікатом державного центру ЗНО);
2. Біологія (за сертифікатом державного центру ЗНО);
3. Фізична культура (творчий).

Випробування проводиться у вигляді практичного тестування з фізичної культури (легкоатлетичних, гімнастичних вправ, плавання для кожного напряму підготовки окремо). Результати тестування оцінюються за 100 бальною шкалою. Протоколи додаються до екзаменаційних відомостей кожного напряму підготовки.

Кінцева оцінка з фізичної культури складається із суми балів отриманих за кожен вид практичного завдання з переводом у 200 бальну систему оцінювання якості знань за табл. 16.

Якщо абітурієнт отримує за будь-який вид програми тестування з фізичної культури менше 1 бала, він має право на участь в інших видах тестування. Якщо абітурієнт не з'являється на один із видів програми практичного тестування, його попередній результат анулюється.

Абітурієнтам, напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», які мають спортивне звання з посвідченням відповідного зразка «Майстер спорту України», за практичне тестування з фізичної культури автоматично нараховується максимальний тестовий результат – 200 балів.

Програму розглянуто на засіданні вченої ради Інституту фізичної культури та затверджено вченою радою СумДПУ ім. А.С. Макаренка, протокол № 7 від 2 березня 2011 року.



ПРОГРАМА ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (легкоатлетичні вправи)

Екзамен проводиться у формі практичного тестування фізичних якостей, на основі двох видів легкої атлетики, окремо серед юнаків і дівчат. Усі абітурієнти послідовно виконують:

3. Біг на 100 м.
4. Біг на 800 м.

Порядок проходження практичного тестування з фізичної культури (легкоатлетичні вправи)

1. Абітурієнт повинен з'явитися на місце проведення практичного екзамену (стадіон) за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати екзаменаційний лист, переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми практичного тестування.

2. Під час виконання спеціальних вправ потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки, які повідомляються членами предметної комісії на консультаціях і початком проходження кожного виду програми.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв, усіх абітурієнтів ознайомлюють із правилами проведення змагань і порядком виклику на старт, який встановлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

4. Тестовий результат і оцінка в балах. оголошується абітурієнту після кожного виду змагань.

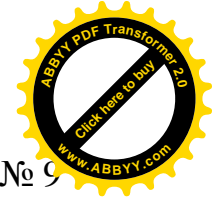
5. Загальний результат з практичного тестування (легкоатлетичні вправи) формується із суми балів, отриманих за виконання кожної із двох вправ.

За кожен вид програми нараховуються тестовий результат відповідно до поданих таблиць № 8 – 11.

Таблиця № 8

Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів, отриманих за виконання легкоатлетичних вправ (біг на 100 м, юнаки)

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	15,4	6	14,6	11
16,5	2	15,3	6,5	14,5	12
16,0	3	15,2	7	14,4	13
15,9	3,5	15,1	7,5	14,3	14
15,8	4	15,0	8	14,2	15
15,7	4,5	14,9	8,5	14,1	16
15,6	5	14,8	9	14,0	17
15,5	5,5	14,7	10	13,9	17,5



Таблиця № 9

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання легкоатлетичних вправ (біг на 100 м, дівчата)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	16,4	6	15,6	11
18,0	2	16,3	6,5	15,5	12
17,6	3	16,2	7	15,4	13
17,4	3,5	16,1	7,5	15,3	14
17,2	4	16,0	8	15,2	15
17,0	4,5	15,9	8,5	15,1	16
16,8	5	15,8	9	15,0	17
16,6	5,5	15,7	10	14,9	17,5

Таблиця № 10

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання легкоатлетичних вправ (біг на 800 м, юнаки)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	3,15	6	2,50	11
3,50	2	3,12	6,5	2,48	12
3,40	3	3,09	7	2,46	13
3,35	3,5	3,06	7,5	2,44	14
3,30	4	3,03	8	2,42	15
3,25	4,5	2,59	8,5	2,40	16
3,21	5	2,56	9	2,38	17
3,18	5,5	2,53	10	2,35	17,5

Таблиця № 11

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання легкоатлетичних вправ (біг на 800 м, дівчата)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	4,05	6	3,38	11
4,45	2	4,00	6,5	3,36	12
4,35	3	3,55	7	3,34	13
4,30	3,5	3,50	7,5	3,32	14
4,25	4	3,46	8	3,30	15
4,20	4,5	3,44	8,5	3,28	16
4,15	5	3,42	9	3,26	17
4,10	5,5	3,40	10	3,23	17,5



ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ФОРМИ **(легкоатлетичні вправи)**

Місце проведення: стадіон СумДПУ імені А.С. Макаренка.

Для юнаків: спортивні труси (шорти), майка або футболка, кросівки (кеди, шиповки), спортивний костюм, кепка для захисту від сонця.

Для дівчат: трико (лосини), футболка, кросівки (кеди, шиповки), спортивний костюм, кепка для захисту від сонця.

ПРОГРАМА ПРАКТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ** **(гімнастичні вправи)**

Юнаки

- 1. Поперечина:** класичне підтягування хватом зверху на кількість разів.
- 2. Вправи за вибором:** акробатичні вправи або вправи на брусах.

Акробатичні вправи

Довгий перекид уперед, перекид уперед з місця. Перекид назад в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно, руки у сторони. Стійка на голові (утримувати). Опускання в упор лежачи, упор присівши, встати, переворот у сторону.

Вправи на брусах (паралельні)

Із розмахування в упорі на руках зробити підйом махом уперед в сід, ноги нарізно. Стійка на плечах. Перекид уперед в сід ноги нарізно. Кут (тримати 3 сек). Мах назад, мах уперед, махом назад зіскок.

Дівчата

- 1. Піднімання прямих ніг:** у висі на гімнастичній драбині до кута 90 градусів.
- 2. Вправи за вибором:** акробатичні вправи або вправи на різновисоких брусах.

Акробатичні вправи

Зробити крок уперед, хвилю руками у сторони й утримувати рівновагу на лівій нозі «Ластівка». Вихідне положення – основна стійка, руки на пояс, крок лівою ногою вперед, два кроки «польки» і перекидний стрибок у випад на правій нозі, руки у сторони. Перекид у сід кутом (утримувати 3 с). Перекатом назад стійка на лопатках (утримувати 3 с). Згинаючи ноги, зробити перекат через плече у сід на п'ятах з нахилом уперед, руки вгору. Перекатом у сторону лягти на спину – «гімнастичний міст». Поворотом ліворуч (праворуч) – упор присівши і стрибок угору прогнувшись.



Вправи на брусах (різновисокі)

З розмахування на верхній жердині і згинаючи ноги зробити перемах у вис, лежачи на нижній жердині, поворот ліворуч у сід на стегні. Сід кутом, права рука вверх у сторону. Згинаючи праву ногу, встати на нижню жердину в горизонтальну рівновагу. Упор присівши на правій нозі, махом прямої лівої ноги зробити назад зіскок.

Порядок проходження практичного тестування з фізичної культури (гімнастичні вправи)

1. Абітурієнт повинен з'явитися до гімнастичної зали за розкладом приймальної комісії, переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми практичного тестування.

2. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (самострахування та страхування), які повідомляються членами предметної комісії на консультаціях.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв, усі абітурієнти виходять із гімнастичної зали, і викликаються одним з членів предметної комісії відповідно до екзаменаційної відомості.

4. Після виклику до гімнастичної зали абітурієнт з екзаменаційним листом з'являється перед предметною комісією й особисто заявляє про самостійно обраний порядок проходження видів практичного тестування.

5. Перед виконанням кожного виду програми абітурієнт повинен проінформувати членів предметної комісії про свою готовність до виконання вправ підняттям угору прямої правої руки.

6. Після виконання кожного виду вправ результат оцінюється за десятибальною шкалою і повідомляється абітурієнту предметною комісією.

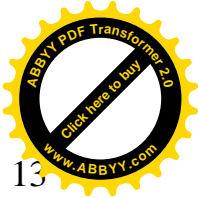
7. Загальний тестовий результат з практичного тестування (гімнастичні вправи) формується із суми балів, отриманих за виконання кожної із двох вправ.

8. Результати оцінюються відповідно поданих таблиць № 12, та № 13.

Таблиця № 12

Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів, отриманих за виконання гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на брусах – юнаки, дівчата)

Тестовий результат, бали	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, бали)	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, бали	100-бальна шкала, бали
0	1	8,5	6	9,3	11
5,0	2	8,6	6,5	9,4	12
6,0	3	8,7	7	9,5	13
6,5	3,5	8,8	7,5	9,6	14
7,0	4	8,9	8	9,7	15
7,5	4,5	9,0	8,5	9,8	16
8,0	5	9,1	9	9,9	17
8,4	5,5	9,2	10	10	17,5



**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання гімнастичних вправ (підтягування
на поперечині – юнаки, піднімання прямих ніг – дівчата)**

Тестовий результат, бали	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, бали)	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, бали	100-бальна шкала, бали
0	1	8	6	16	11
1	2	9	6,5	17	12
2	3	10	7	18	13
3	3,5	11	7,5	19	14
4	4	12	8	20	15
5	4,5	13	8,5	21	16
6	5	14	9	22	17
7	5,5	15	10	23	17,5

***ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ФОРМИ
(гімнастичні вправи)***

Місце проведення: гімнастична зала спортивного комплексу СумДПУ імені А.С. Макаренка.

Для юнаків: спортивні труси або шорти, біла майка або футболка, білі шкарпетки або чешки.

Для дівчат: трико (лосини), біла футболка, білі шкарпетки (панчохи) або чешки.

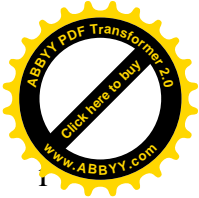
**ПРОГРАМА ПРАКТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(плавання)**

Екзамен проводиться у вигляді змагань із плавання на дистанції 25 м, окремо для юнаків і дівчат, вільним стилем у 25-метровому критому плавальному басейні спортивного комплексу СумДПУ імені А.С. Макаренка.

***Порядок проходження практичного тестування
з фізичної культури (плавання)***

1. Абітурієнт повинен з'явитися до плавального басейну відповідно до розкладу приймальної комісії з екзаменаційним листом.

2. Кожен абітурієнт повинен мати купальний костюм, змінне взуття, мило, мочалку, рушник, а дівчата гумову шапочку.



3. Після проходження загальноприйнятих гігієнічних процедур і санітарного контролю, який здійснює медичний працівник, абітурієнти виконують самостійно під наглядом членів предметної комісії розминку, яка триває 20 хв, суворо дотримуючись правил техніки безпеки, про які попереджує на консультації екзаменаційна комісія.

4. Після розминки всі абітурієнти виходять з басейну до роздягальні та запрошуються до старту за запливами.

5. Абітурієнт з'являється на старт з екзаменаційним листом.

6. Після фінішу абітурієнту оголошується результат за часом.

Результати оцінюються за поданими таблицями № 14 та № 15.

Таблиця № 14

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих у плаванні на 25 м (юнаки)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	0.25,0	9	0.18,5	17
0.48,0	2	0.24,0	10	0.18,0	18
0.44,0	3	0.23,0	11	0.17,5	20
0.40,0	4	0.22,0	12	0.17,0	22
0.36,0	5	0.21,0	13	0.16,5	24
0.33,0	6	0.20,0	14	0.16,0	26
0.30,0	7	0.19,5	15	0.15,5	28
0.27,0	8	0.19,0	16	0.15,0	30

Таблиця № 15

**Схема переведення у 100-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих у плаванні на 25 м (дівчата)**

Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали	Тестовий результат, секунди	100-бальна шкала, бали
0	1	0.30,0	9	0.23,5	17
0.59,0	2	0.29,0	10	0.23,0	18
0.53,0	3	0.28,0	11	0.22,5	20
0.47,0	4	0.27,0	12	0.22,0	22
0.43,0	5	0.26,0	13	0.21,5	24
0.39,0	6	0.25,0	14	0.21,0	26
0.36,0	7	0.24,5	15	0.20,5	28
0.33,0	8	0.24,0	16	0.20,0	30



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ 6.010202 «СПОРТ»

Згідно з правилами прийому Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка 2011 року абітурієнти напряму підготовки 6.010202 «Спорт» складають такі вступні іспити:

- 1. Українська мова та література (за сертифікатом державного центру ЗНО);**
- 2. Біологія (за сертифікатом державного центру ЗНО);**
- 3. Фізична культура (творчий).**

До вступних іспитів на денну і заочну форми навчання допускаються особи, які мають спеціальну спортивну підготовку не нижче II спортивного розряду з обраного виду спорту. Залікова кваліфікаційна книжка спортсмена подаються у приймальну комісію.

Практичний іспит складається з трьох вправ загальної фізичної підготовки та трьох вправ спеціальної фізичної підготовки і проводиться за правилами змагань. Протоколи додаються до екзаменаційних відомостей. Заслужені майстри спорту і майстри спорту міжнародного класу звільняються від вступного іспиту «Фізична культура». Цим особам у екзаменаційній відомості виставляється оцінка з максимальною сумою балів – 200. Абітурієнтам, які отримали нижче 4 балів за виконання окремої вправи, ця кількість балів до підрахунку загальної суми балів за іспит не зараховується.

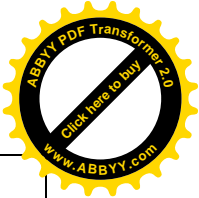
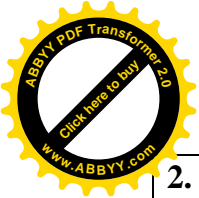
При проведенні іспитів з видів спорту, де частина іспиту, яка стосується спеціальної фізичної підготовки складається з однієї вправи, кількість балів нижче 12 до загальної суми за іспит не зараховується.

Кінцева оцінка з фізичної культури складається із суми балів отриманих за кожен вид практичного завдання за 100 бальною шкалою з переводом у 200 бальну систему оцінювання якості знань за табл. 16.

Програму розглянуто на засіданні вченої ради Інституту фізичної культури та затверджено вченою радою СумДПУ ім. А.С. Макаренка, протокол № 7 від 2 березня 2011 року.

БОРОТЬБА

Вправа	Оцінка у балах	Вагові категорії				
		до 54	до 63	до 76	до 97	понад 97
1. Забігання на "мосту".	17	17,0	18,0	18,0	20,0	28,0
В.п. – "міст", руки з'єднані в замок,	14	20,0	21,0	21,0	23,0	30,0
передпліччя торкаються килима (по	12	22,0	23,0	23,0	25,0	32,0
5 разів в кожен бік) (сек).	10	24,0	25,0	25,0	27,0	34,0
	8	25,0	26,0	26,0	28,0	35,0
	6	27,0	28,0	28,0	30,0	37,0
	4	28,0	29,0	29,0	31,0	39,0



2. Лазіння по канату – 4 м (сек).	17	4	4	4	5	5
	14	5	6	6	7	8
	12	7	9	9	10	11
	10	9	11	11	12	13
	8	10	13	13	13	15
	6	12	15	15	15	17
	4	14	17	17	17	19
3. Біг 30 м з високого старту (сек).	16	4,2	4,1	4,1	4,2	4,3
	14	4,5	4,4	4,4	4,5	4,6
	12	4,6	4,5	4,5	4,6	4,7
	10	4,7	4,6	4,6	4,7	4,8
	8	4,8	4,7	4,7	4,8	4,9
	6	5,0	4,9	4,9	5,0	5,1
	4	5,2	5,1	5,1	5,2	5,3

4. У партері. Перевороти: закрученням, забіганням, переходом, перекидом, розчином (тільки для вільної боротьби), накатом, прогином.

Кидки: накатом (тільки для вільної боротьби), прогином, через спину.

Оцінка до 17 балів.

5. У стійці. Переводи: нирком, висідом (тільки для вільної боротьби).

Кидки: через плечі, через спину, прогином.

Завалювання: згинанням, закрученням.

Комбінації головних прийомів в стійці. **Оцінка до 17 балів.**

6. Контрольні поєдинки

1-3 поєдинки за завданням екзаменатора, проводяться в рамках часу, відведеного правилами змагань. **Оцінка до 16 балів.**

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Група видів: біг на короткі дистанції, бар'єрний біг

Вправа	чоловіки							жінки						
	1. Біг 100 м (сек)	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	12,8	13,0	13,6	14,2	14,8	15,2
або біг 200 м (для спеціалізації 100 м)	23,2	23,6	24,2	24,0	26,0	28,2	30,2	27,2	27,6	28,6	30,6	31,6	32,6	33,6
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Біг 800 м (хв. сек)	2.10,0	2.15,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0	2.40,0	2.45,0	2.45,0	2.50,0	2.55,0	3.00,0	3.05,0	3.15,0	3.20,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Стрибок у довжину (м)	6,20	5,90	5,60	5,30	5,00	4,70	4,50	5,20	4,95	4,70	4,45	4,20	3,95	3,50
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4



Група видів: біг на середні, довгі, по наддовгі дистанції та спортивної ходьби

Вправа	чоловіки							жінки						
1. Біг 100 м (сек)	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	13,8	14,2	14,6	15,2	15,8	16,2	16,6
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Біг 400 м (хв. сек)	54,0	56,0	57,0	58,0	59,0	1.10,0	1.12,0	1.04,0	1.07,0	1.08,0	1.09,0	1.10,0	1.13,0	1.15,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Стрибок у довжину (м)	5,40	5,20	5,00	4,80	4,60	4,40	4,20	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

Група видів: стрибки

Вправа	чоловіки							жінки						
1. Біг 100 м (сек)	11,4	11,9	12,3	12,7	13,6	14,0	14,6	13,2	13,6	14,0	14,6	15,2	15,8	16,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Біг 400 м (хв. сек)	54,0	56,0	57,0	58,0	59,0	1.10,0	1.12,0	1.04,0	1.07,0	1.08,0	1.09,0	1.10,0	1.15,0	1.18,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Штовхання ядра (м) 6 кг	10,0	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,60	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,60
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

Група видів: метання

Вправа	чоловіки							жінки						
1. Біг 100 м (сек)	12,4	13,0	13,6	14,2	14,8	15,2	15,4	14,6	15,2	15,6	16,2	16,8	17,2	17,6
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Біг 400 м (хв. сек)	1.04,0	1.09,0	1.12,0	1.15,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.05,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.45,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Стрибок у довжину (м)	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	4,10	3,80	3,60	3,40	3,20	3,00	2,75
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

Примітка: у нормативах зі штовхання ядра у чоловіків у чисельнику вказано вимоги для юнаків віком до 18 років, ядро вагою 5 кг; для дорослих – ядро вагою 7,260 кг, для юніорів до 20 років 6 кг; для жінок – ядро вагою 4 кг.

Оцінка в балах	СПРИНТЕРСЬКИЙ БІГ						БАР'ЄРНИЙ БІГ						
	100 м		200 м		400 м		400 м з\б			100 м з\б		110 м з\б	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Юн.	Жін.	Жін.	Дів.	Чол.	Юн.
50	11.1	12.7	22.8	26.6	51.1	1.00.0	58.7	57.5	1.07.2	16.0	15.5	15.6	15.4
46	11.2	12.9	23.0	26.9	51.7	1.00.8	59.6	58.4	1.08.4	16.3	15.8	15.8	15.6
42	11.3	13.1	23.2	27.2	52.3	1.01.6	1.00.5	59.3	1.09.6	16.7	16.1	16.0	15.8
38	11.4	13.3	23.4	27.5	52.9	1.02.4	1.01.4	1.00.2	1.10.8	17.0	16.4	16.2	16.0
34	11.5	13.5	23.6	27.9	53.5	1.03.2	1.02.3	1.01.1	1.12.0	17.3	16.7	16.4	16.2
30	11.6	13.7	23.8	28.3	54.1	1.04.0	1.03.2	1.02.0	1.13.2	17.7	17.0	16.6	16.4
27	11.7	13.9	24.1	28.7	54.8	1.04.9	1.04.1	1.02.9	1.14.4	18.0	17.3	16.8	16.6
24	11.9	14.1	24.4	29.1	55.2	1.05.8	1.05.0	1.03.8	1.15.6	18.3	17.6	17.0	16.8
21	12.1	14.3	24.7	29.5	56.2	1.06.7	1.05.9	1.04.7	1.16.8	18.7	17.9	17.2	17.0
18	12.3	14.5	25.0	30.0	56.9	1.07.6	1.06.8	1.05.6	1.18.0	19.0	18.2	17.4	17.2
15	12.5	14.7	25.3	30.5	57.5	1.08.5	1.07.7	1.06.5	1.19.2	19.4	18.5	17.6	17.4
12	12.7	14.9	25.6	31.0	58.3	1.09.4	1.08.6	1.07.4	1.20.4	19.7	18.8	17.8	17.6
Оцінка	СТРИБКИ						ВИДИ ВИТРИВАЛОСТІ						
	довжина		висота		потрійний		800 м		1500 м		5000 м		
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	
50	6.85	5.55	1.93	1.65	14.30	12.50	2.00.0	2.22.0	4.08.0	4.50.0	15.20.0	18.30	
46	6.75	5.45	1.90	1.62	14.10	12.30	2.02.0	2.25.0	4.12.0	4.55.0	15.35.0	18.50	
42	6.65	5.35	1.87	1.59	13.90	12.10	2.04.0	2.28.0	4.16.0	5.00.0	15.50.0	19.10	
38	6.55	5.25	1.84	1.56	13.70	11.90	2.06.0	2.31.0	4.20.0	5.05.0	16.05.0	19.30	
34	6.45	5.15	1.81	1.53	13.50	11.70	2.08.0	2.34.0	4.24.0	5.10.0	16.20.0	19.50	
30	6.35	5.05	1.78	1.50	13.30	11.50	2.10.0	2.37.0	4.28.0	5.15.0	16.35.0	20.10	
27	6.25	4.95	1.75	1.47	13.10	11.30	2.12.0	2.40.0	4.32.0	5.20.0	16.50.0	20.30	
24	6.15	4.85	1.72	1.44	12.90	11.10	2.14.0	2.43.0	4.36.0	5.25.0	17.05.0	20.50	
21	6.05	4.75	1.69	1.41	12.70	10.90	2.16.0	2.46.0	4.40.0	5.30.0	17.20.0	21.10	
18	5.95	4.65	1.66	1.38	12.50	10.70	2.18.0	2.49.0	4.44.0	5.35.0	17.35.0	21.30	
15	5.85	4.55	1.63	1.35	12.30	10.50	2.20.0	2.52.0	4.48.0	5.40.0	17.50.0	21.50	
12	5.75	4.45	1.60	1.32	12.10	10.30	2.22.0	2.55.0	4.52.0	5.45.0	18.05.0	22.10	
Оцінка	МЕТАННЯ												
	ШТОВХАННЯ ЯДРА				ДИСК				СПИС				
	Чол.	юніор	юнак	Жін.	Чол.	юніор	юнак	Жін.	Чол.	Жін.			
50	13.50	16.40	17.50	13.00	44.00	46.00	48.70	41.50	59.00	42.00			
46	13.10	15.90	17.10	12.60	42.80	45.00	47.60	40.40	57.50	40.60			
42	12.70	15.40	16.70	12.10	41.60	44.00	46.50	39.30	56.00	39.20			
38	12.30	14.90	16.30	11.70	40.40	43.00	45.40	38.20	54.50	37.80			
34	11.90	14.40	15.90	11.30	39.20	42.00	44.30	37.10	53.00	36.40			
30	11.50	13.90	15.50	10.90	38.00	41.00	43.20	36.00	51.50	35.00			
27	11.10	13.40	15.50	10.50	36.80	40.00	42.00	34.90	50.00	33.60			
24	10.70	12.80	14.50	10.00	35.60	39.00	40.80	33.80	48.50	32.20			
21	10.30	12.20	14.00	9.50	34.40	38.00	39.60	32.60	46.00	30.80			
18	9.90	11.60	13.50	9.00	33.10	37.00	38.40	31.40	44.50	29.40			
15	9.50	11.00	13.00	8.50	31.80	36.00	37.20	30.20	43.00	28.00			
12	9.10	10.40	12.50	8.00	30.50	35.00	36.00	29.00	41.50	26.60			

Примітка: у видах: бар'єрний біг для юнаків на 110 м з\б висота бар'єра 91.4 см, на 100 м з\б у дівчат 76.2 см, на 400 м з\б у юнаків 84.4 см; у штовханні ядра для юнаків ядро вагою 5 кг, для юніорів – 6 кг, у метанні диска для юнаків вага диску 1,5 кг, для юніорів 1,75 кг; визначення вікових категорій юнаки і дівчата – до 18 років, юніори до 20 років, всі особи старші 20 років змагаються у віковій категорії дорослі спортсмени згідно правил ІААФ.



БАСКЕТБОЛ

Вправа	чоловіки								жінки							
	1. Біг 30 м (сек.)	4,0	4,1	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,4	5,6	
Оцінка балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4		
2. Стрибок уверх з місця (см)	70	65	60	55	50	45	40	60	55	50	45	40	35	30		
Оцінка балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4		
3. Човниковий біг (сек.)	15,0	15,4	15,8	16,6	17,0	18,0	18,6	16,6	17,0	17,3	17,6	17,9	18,8	19,2		
Оцінка балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4		

Примітка: човниковий біг проводиться на баскетбольному полі, старт і фініш на лицьовій лінії. Абітурієнт біжить до лінії штрафного кидка і повертається до лінії старту, потім біжить до центральної лінії і повертається до лінії штрафного кидка, потім продовжує біг до протилежної лінії штрафного кидка і повертається до місця старту.

Вправа	чоловіки								жінки							
	4. Кидки м'яча в кільце з 6 м (з 10 кидків влучень)	9	7	6	4	3	2	1	9	7	6	4	3	2	1	
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4		
5. Комплексна вправа: ведення м'яча зі зміною напрямку руху (змійкою) від щита до щита з кидком м'яча з-під кільця лівою рукою і теж саме у зворотний бік з кидком правою рукою з обов'язковим влучанням у кільце (виконується на час, в сек.)	22	25	29	30	31	33	35	24	27	30	31	33	35	32		
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4		

6. Участь у двосторонній грі (оцінка техніки і тактики). **Оцінка до 16 балів.**



ВОЛЕЙБОЛ

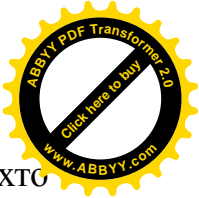
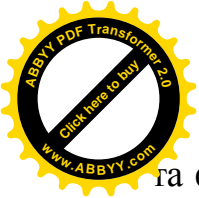
Вправа	чоловіки							жінки						
	4,1	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4
1. Біг 30 м (сек.)	4,1	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Стрибок угору з розбігу поштовхом двох ніг з торканням відмітки	88	83	78	75	73	68	66	65,0	60	58	55	50	45	40
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови двома руками у стрибку з місця, (м)	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	13,5	13,0	12,0	11,0	10,5	10,0	9,0
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4
4. Передача м'яча двома руками зверху над собою у стрибку у колі діаметром 2 м (із 10 передач)	10	9	8	7	6	5	4	10	9	8	7	6	5	4
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
5. Нападаючий удар із зони 4,2 у зони 1,6,5 по завданню під час стрибка (із 8 спроб)	8	6	5	4	3	2	1	8	6	5	4	3	2	1
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4

6. Участь у двосторонній грі (оцінка техніки і тактики). **Оцінка до 16 балів.**

ГАНДБОЛ

Вправа	чоловіки							жінки						
	4,1	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5
1. Біг 30 м з високого старту (сек)	4,1	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Човниковий біг на 100 м (сек)	21,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	23,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Потрійний стрибок з місця (м)	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	7,3	7,0	6,5	6,3	6,0	5,5	5,3
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

Примітка: 2. "Човниковий біг" виконується на половині ігрового поля. Старт



га фініш на лицьовій лінії. Кожного разу, повертаючись до лицьової лінії, той, хто складає іспит, біжить до 6-ої лінії, до 9-ої лінії, потім до центральної лінії, потім знову до 9-ої лінії і до 6-ої лінії, повертаючись до лінії старту.

Вправа	чоловіки							жінки						
4. Кидки м'яча на точність після ведення (сек)	11,0	11,6	12,5	13,6	14,2	14,8	15,6	13,0	13,5	14,5	15,5	16,5	17,0	17,5
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
5. Кидки м'яча на дальність і точність (коридор 3 м), (м)	40	37	35	32	30	27	25	37	35	32	30	27	25	23
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4

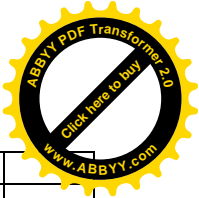
6. Участь у двосторонній грі (оцінка техніки і тактики). **Оцінка до 16 балів.**

Примітка. Вправа 1. Кидки м'ячів на точність після ведення (старт на лицьовій лінії). Той, хто складає іспит, підкинувши м'яч до центру ігрового поля, наздоганяє його, виконує кидок у ворота, потім підбирає другий м'яч, який лежить на 9-й лінії, обводить три стійки і виконує кидок з 9-ої лінії в ціль розміром 60х60 см, розміщену в кутках навпроти стоячих воріт. Кидок виконується в стрибку. Стійки розташовані: середня в центрі ігрового поля, дві інші на відстані 3 м від середньої.

Замість вправи №1 воротар виконує спеціальний тест. Воротар розташовується у центрі воріт. Після сигналу, відштовхуючись ногами, правою рукою торкається правого від себе верхнього кутка воріт, потім лівою рукою торкається нижнього кутка лінії штанги, правою рукою - правого нижнього кутка і лівою рукою - лівого верхнього кутка. Зазначені дії в такій послідовності виконуються 5 разів. Торкання штанг повинно бути не нижче 20 см у верхній частині воріт та не вище 20 см в нижній частині воріт.

ЛИЖНИЙ СПОРТ, БІАТЛОН

Вправа	чоловіки							жінки						
1. Підтягування на перекладині (кількість разів)	25	20	17	14	11	9	7							
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4							
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)								40	35	30	25	20	15	12
Оцінка у балах								17	14	12	10	8	6	4
2. П'ятикратний стрибок у довжину з ноги на ногу з місця (м)	14,5	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11	12,0	11,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Біг 3 км (лижники, біатлоністи) (хв., сек)	9,30	10,00	10,30	11,00	11,30	12,0	12.20							



Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4							
Біг 2км (лижниці, біатлоністки) (хв. сек.)								7,30	8,00	8,30	9,00	9,30	10,0	10,20
Оцінка у балах								16	14	12	10	8	6	4

Біг на лижах (чоловіки, жінки)

Показ техніки пересування на лижеролерах 3 x 100 м:

4. З малою інтенсивністю. Оцінка до 17 балів.
5. З середньою інтенсивністю. Оцінка до 17 балів.
6. З великою інтенсивністю. Оцінка до 16 балів.

Біатлон (чоловіки, жінки)

Показ техніки одночасного 2-крокового ковзанярського бігу на лижеролерах – 3x100 м :

4. З малою інтенсивністю. Оцінка до 17 балів.
5. З середньою інтенсивністю. Оцінка до 17 балів.
6. З великою інтенсивністю. Оцінка до 16 балів.

ФУТБОЛ

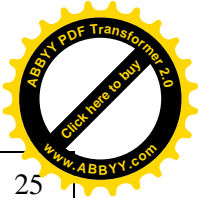
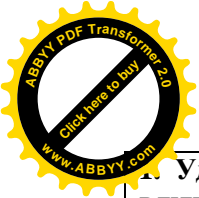
Вправа							
1. Біг 30 м (сек)	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,7	4,9
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4
2. Стрибок у довжину з місця, (см)	270	260	250	240	230	220	2,10
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4
3. 12-хв. біг (тест Купера), (м)	3250	3200	3150	3100	3000	2900	2800
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4
4. Футболіст знаходиться в центрі поля (відстань 50 м від лінії воріт). За сигналом жонглює (не менше 5 разів) м'ячем, просуваючись вперед. Перед 1-ю стійкою зупиняє м'яч і послідовно обводить 5 стійок (відстань між стійками 7 м). Обвівши останню стійку, але не дійшовши до лінії штрафного майданчика, виконує удар по воротам. М'яч повинен у повітрі перетнути лінію воріт. Оцінюється час виконання вправ (1спроба) (сек).	8	10	12	14	16	18	20
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4
5. Удар по нерухомому м'ячу на точність і силу (з 6 спроб)	6	5	4	3	2	1	1
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4

6. Участь у двосторонній грі (оцінка техніки і тактики). **Оцінка до 16 балів**

Примітка: Удар по нерухомому м'ячу з відстані 16,5 м в одну з трьох частин воріт, розділених по вертикалі за завданням екзаменатора. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі за відміткою 10 м (враховуються кількість влучень з 6 спроб).

ДЛЯ ВОРОТАРІВ

Вправа							
--------	--	--	--	--	--	--	--

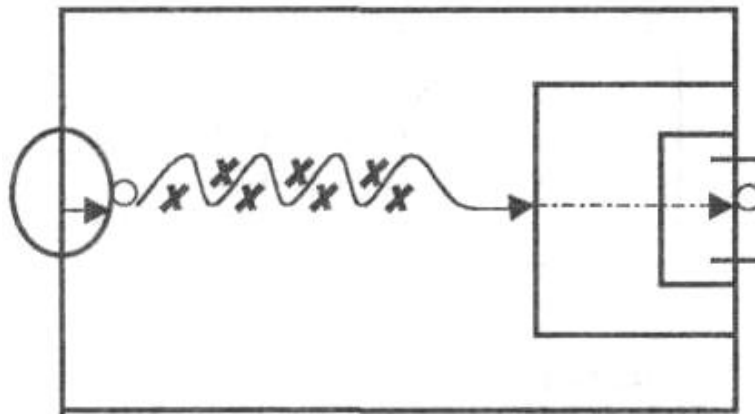


1. Удар з землі по нерухомому м'ячу на відстань і влучність у квадрат 5x5 (1спроба) (м)	48	45	40	35	30	28	25
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4
2. Кидок м'яча на дальність (м)	37	34	32	30	28	26	24
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4

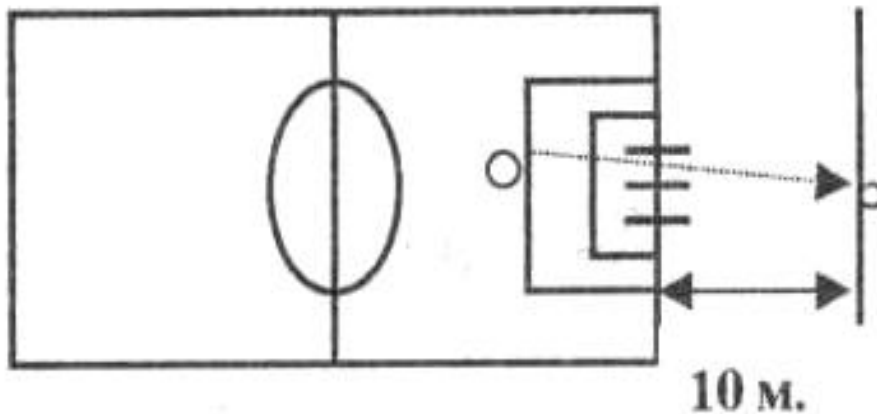
Примітка: воротар виконує ці вправи замість вправи № 4, 5 для польових гравців.

Додаток

Вправа 1

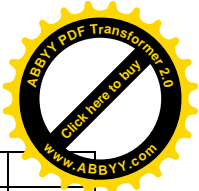
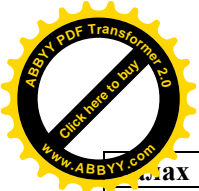


Вправа 2



ХОКЕЙ НА ТРАВІ

Вправа	чоловіки							жінки						
	1. Біг 30 м	4,1	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Човниковий біг – 180 м	36,0	37,0	37,5	38,0	38,5	39,0	39,5	37,5	39,0	40,0	41,0	43,0	45,0	46,0
Оцінка у	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4



...ах														
3. 12-хв. біг (тест Купера)	3200	3100	3050	3000	2900	2800	2700	2850	2800	2700	2600	2500	2450	2400
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

Додаток

Вправа 2

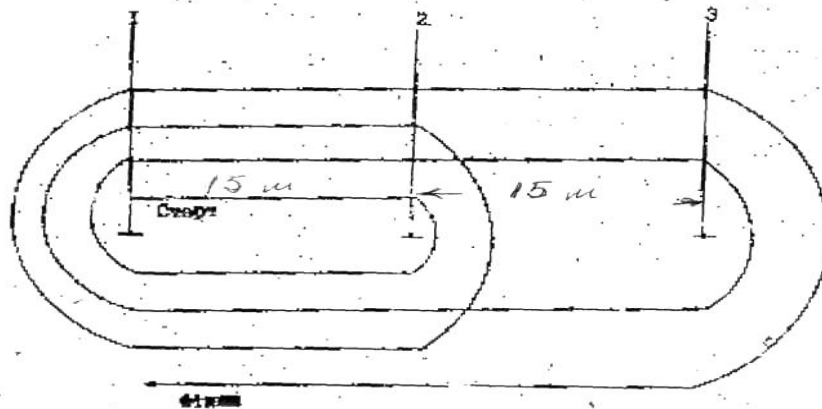


Схема проходження тесту: човниковий біг 180 м

Швидкість на витривалість в комплексі з вправністю оцінюється за допомогою човникового бігу (спортсмени пробігають по прямій 180 м плюс відстань на повороті). Для проведення човникового бігу ставляться три стояки на відстані 15 м один від одного (мал.). Хокеїст (хокеїстка) починає біг від стояка 1, пробігає 15 м, оббігає стояк 2, повертається назад, оббігає стояк 1, пробігає 30 м, оббігає стояк 3, повертається назад, оббігає стояк 1, і в такій послідовності вся вправа повторюється ще раз без перерви.

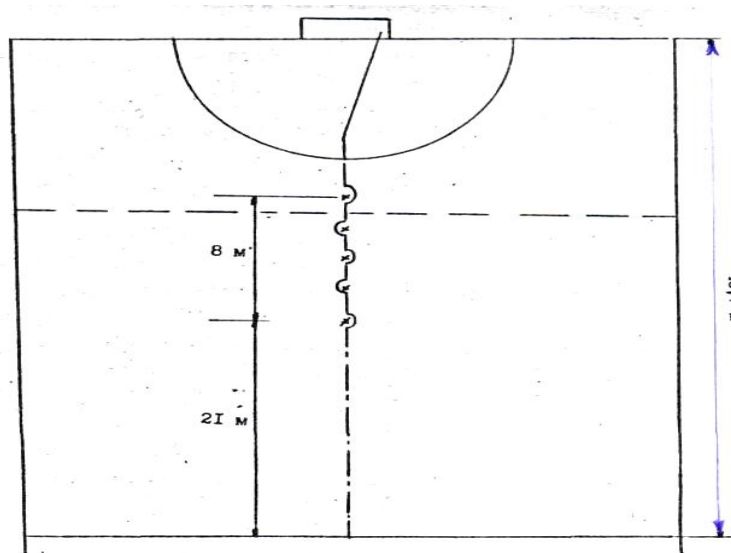
Вправа	чоловіки							жінки						
4. Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах.	7,6	8,0	8,3	8,6	9,0	9,6	10,0	8,0	8,3	8,6	9,0	9,4	9,8	10,2
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
5. Кидок м'яча ключкою на дальність (м)	35	32	30	28	25	22	21	28	25	23	21	19	17	15
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4

6. Участь у двосторонній грі (оцінка техніки і тактики). **Оцінка до 16 балів.**

Примітка: абітурієнт починає ведення м'яча на відстань 45,7 м від лінії воріт, веде його до 1-ої стійки, яка розташована на відстані 21 м від старту, використовуючи при цьому не менше 5 дотиків до м'яча ключкою, потім обводить 5 стійок, які знаходяться 2 м одна від одної по прямій лінії, входить в коло удару (не далі як за 2 метри від лінії) і виконує удар по воротах.

Оцінюється час виконання всієї вправи від першого до останнього дотику м'яча.

Вправа 1



БОКС, КІК-БОКСІНГ, КАРАТЕ-ДО

Вправа														
1. Біг 30 м (сек)	4,1	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0							
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Біг 1000 м (хв. сек.)	2,5	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,45							
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	45	40	35	30	25	20	18							
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4

БОКС

4. Базова техніка роботи руками

Удари:

1. Прямий (панч) поперемінно правою, лівою рукою.

2. Боковий (хук) те саме.

3. Знизу (аперкот) те саме. **Оцінка до 17 балів.**

5. Ведення бою на середніх та ближніх дистанціях: маневрування, захисні та контратакуючі дії (умовний бій – 2 хвилини), за завданням екзаменатора. Оцінка до 17 балів.

6. Техніка і тактика двобою у вільному бою. **Оцінка до 16 балів.**

КІК-БОКСІНГ, КАРАТЕ-ДО



4. Базова техніка роботи ногами (без партнера)

Оцінка до 17 балів.

1. Прямий удар (фронт кік) попереду, позаду стоячою ногою.
2. Удар убік (сайд кік) попереду стоячою ногою.
3. Боковий удар (раундхауз кік) позаду стоячою ногою.
4. Удар навідмашку (хіл кік) попереду стоячою ногою.
5. Удар зверху (екс кік) позаду стоячою ногою.
6. Удар назад з обертом (бек кік) позаду стоячою ногою.
7. Удар навідмашку з обертом (кріссей кік) позаду стоячою ногою.
5. Удари ногою у стрибку.

Оцінка до 17 балів.

1. Прямий удар (фронт джампінг кік) позаду стоячою ногою.
 2. Удар назад з обертом (бек джампінг кік) позаду стоячою ногою.
 3. Удар навідмашку з обертом (кріссей джампінг кік) позаду стоячою ногою.
 6. Техніка і тактика двобою у вільному бою
- Провести 3 раунди по 2 хвилини. **Оцінка до 16 балів.**

**ГІМНАСТИКА СПОРТИВНА, ХУДОЖНЯ,
СПОРТИВНА АКРОБАТИКА**

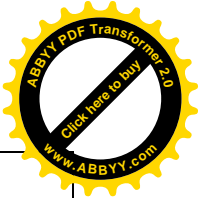
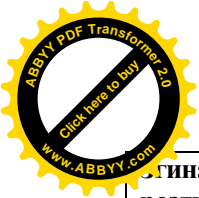
Вправа	чоловіки							жінки						
	1. Біг 30 м (сек)	4,4	4,7	4,9	5,1	5,2	5,4	5,6	4,9	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Стрибок у довжину з місця (м)	2,80	2,70	2,50	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,10	2,00	1,85	1,70	1,60	1,55
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Біг 800 м	2,20	2,30	2,40	2,50	3,00	3,10	3,20	2,50	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

4. Виконати вправи кваліфікаційної програми (оцінка не нижче 9,0):

- МС – 50 балів
- КМС – 45 балів
- I р-д – 35 бал
- II р-д – 30 бали
- III р-д – 20 бали
- Нижче III-го розряду – 12 балів.

ПЛАВАННЯ

Вправа	чоловіки							жінки						
	1. Біг 100 м (сек)	12,4	13,0	13,5	14,3	14,5	14,8	15,0	14,8	15,2	15,7	16,0	16,2	16,4
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Біг 1500 м Біг 800 м	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	2,45	2,50	2,55	3,00	3,05	3,15	3,25
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Підтягування на високій перекладині	20	15	14	12	10	8	6	25	20	17	15	12	10	8



Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)															
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4	

4. Показати результат у обраному виді (способі плавання)

МС – 50 балів

КМС – 45 балів

I р-д – 35 бал

II р-д – 30 бали

III р-д – 20 бали

Нижче III-го розряду – 12 балів

ТЕНІС

Вправа	чоловіки							жінки						
1. Біг 30 м (сек.)	4,1	4,3	4,5	4,9	5,1	5,4	5,6	4,4	4,6	4,9	5,3	5,5	5,8	6,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Стрибок у довжину з місця (м)	2,30	2,10	2,05	2,00	1,95	1,85	1,75	2,20	2,00	1,90	1,80	1,75	1,65	1,55
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	45	35	30	25	20	15	12	35	25	20	15	10	8	6
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

4. Виконання елементів техніки гри за завданням екзаменатора. **Оцінка до 17 балів.**

5. Тактика ведення захисної та атакуючої гри за завданням екзаменатора. **Оцінка до 17 балів.**

6. Участь у двосторонній грі (оцінка техніки і тактики). **Оцінка до 16 балів.**

СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ

Вправа	чоловіки							жінки						
1. Біг 30 м (сек.)	4,4	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,6	4,8	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Стрибок у довжину з місця (м)	2,80	2,70	2,55	2,40	2,25	2,00	1,90	2,30	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Біг 800 м	2,20	2,30	2,40	2,50	3,00	3,10	3,15	2,50	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,45
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

4. *Європейська програма (стандарт – standard)*

Повільний вальс (Slow Waltz). Оцінка до 17 балів.

1. Закрита переміна з лівої ноги



2. Закрита переміна з правої ноги
3. Правий поворот
4. Лівий поворот
5. Віск

5. Латиноамериканська програма (Latina)

Самба (Samba). Оцінка до 17 балів.

1. Бейзік баунс
2. Альтернативний бейзік баунс
3. Основний рух з правої, з лівою ноги
4. Самба-ход з лівої (правої) ноги
5. Віски вправо (вліво)
6. Вольта вправо (вліво)

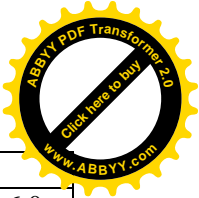
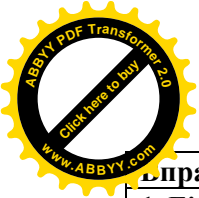
6. Ча-ча-ча (Cha-cha-cha). Оцінка до 16 балів.

1. Основний рух
2. Веєр
3. Алемана
4. Хокейна ключка
5. Рука до руки
6. Нью-Йор

СТРІЛЬБА З ЛУКА

Вправа	чоловіки							жінки						
1. Біг 30 м (сек.)	4,1	4,3	4,5	4,9	5,1	5,3	5,5	4,4	4,7	5,0	5,3	5,6	5,8	6,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Стрибок у довжину з місця (м)	2,30	2,10	2,05	2,00	1,95	1,85	1,75	2,20	2,00	1,90	1,80	1,75	1,65	1,55
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Підтягування та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	30	25	20	17	15	12	10	30	25	20	15	10	8	6
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4
4. КД-1 (сума очок)	345	335	330	315	285	280	260	340	330	325	310	290	285	275
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
5. КД-2 (сума очок)	640	625	615	585	550	515	490	645	610	600	570	535	480	465
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
6. СД-1 (сума очок)	1020	955	935	885	825	765	720	980	930	925	865	810	760	715
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

ФІТНЕС



Вправа	чоловіки							жінки						
1. Біг 30 м (сек)	4,4	4,7	4,9	5,1	5,3	5,6	5,8	4,8	5,1	5,2	5,3	5,4	5,8	6,0
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
2. Стрибок у довжину з місця (м)	2,80	2,70	2,55	2,40	2,25	2,10	2,00	2,30	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,65
Оцінка у балах	17	14	12	10	8	6	4	17	14	12	10	8	6	4
3. Біг 800 м	2,20	2,30	2,40	2,50	3,00	3,10	3,20	2,50	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50
Оцінка у балах	16	14	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8	6	4

4. Обов’язкова програма. Оцінка до 17 балів.

- а) Стрибки: ноги нарізно, ноги разом (4 рази без зупинки);
- б) Амплітудні махи: великі батмани (4 рази поперемінно);
- в) Вправи для м’язів живота: лежачи на спині піднімання тулуба ноги зігнуті в колінах (4 рази);
- г) Згинання, розгинання рук в упорі лежачи: виконується в різних варіантах з опорою на одну чи дві руки та одну чи дві ноги) (4 рази поперемінно);

Примітка: всі вправи виконуються під музичну фонограму, тривалість композиції до 1,0 хв. Елементи виконуються без зупинок, на достатньому амплітудному і технічному рівні. Показ вправ повинен мати свій творчий стиль та хореографічну постановку.

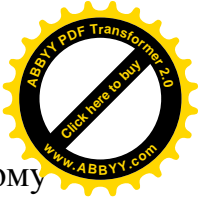
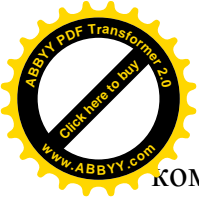
5. Довільна програма. Оцінка до 17 балів.

- а) Стрибки: високі стрибки «Кабріоль», перекидне жете «Джакс», ноги нарізно (жете) до шпагату на місці і в русі, стрибок Шутунової ;
- б) Амплітудні махи: коловий мах (правою, лівою), поштовховий мах, супінований віялоподібний мах лежачи на спині, підсікання у присіді, кола 2 ногами на підлозі з опором на руках;
- в) Вправи для м’язів живота: з упору лежачи силовий підйом в упор кутом зігнувши, «Венсон» – одиночний (опір зовнішній однією ногою на зігнутій руці у шпагаті з опором і без опором на підлозі другої ноги).
«Венсон» подвійний (опір зовнішній двома ногами) горизонтальний та вертикальний.
- г) Згинання та розгинання рук у одиночному та подвійному «Венсоні».

Примітка: всі вправи виконуються під музичну фонограму, тривалість композиції 1,5 хв. Елементи виконуються без зупинок, на достатньому амплітудному і технічному рівні. Показ вправ повинен мати свій творчий стиль та хореографічну постановку.

6. Довільна програма (за вибором абітурієнта). Оцінка до 16 балів.

Примітка: всі вправи виконуються під музичну фонограму, тривалість



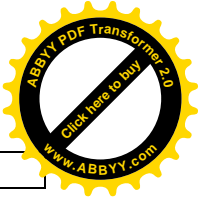
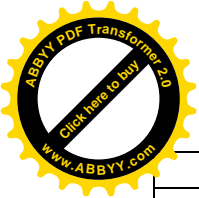
композиції 1,5 хв. Елементи виконуються без зупинок, на достатньому амплітудному і технічному рівні. Показ вправ повинен мати свій творчий стиль та хореографічну постановку.

Примітка. Програма вступного іспиту складена кафедрою олімпійського і професійного спорту на основі нормативних вимог для випускників ДЮСШ та СДЮШОР України.

Таблиця № 16

Схема переведення тестового результату за 100-бальною шкалою у 200-бальну систему оцінювання якості знань

Сума балів за видами практичного іспиту	Сума балів за системою оцінювання знань 100-200 балів	Сума балів за видами практичного іспиту	Сума балів за системою оцінювання знань 100-200 балів	Сума балів за видами практичного іспиту	Сума балів за системою оцінювання знань 100-200 балів
1	101	35	135	69	169
2	102	36	136	70	170
3	103	37	137	71	171
4	104	38	138	72	172
5	105	39	139	73	173
6	106	40	140	74	174
7	107	41	141	75	175
8	108	42	142	76	176
9	109	43	143	77	177
10	110	44	144	78	178
11	111	45	145	79	179
12	112	46	146	80	180
13	113	47	147	81	181
14	114	48	148	82	182
15	115	49	149	83	183
16	116	50	150	84	184
17	117	51	151	85	185
18	118	52	152	86	186
19	119	53	153	87	187
20	120	54	154	88	188
21	121	55	155	89	189
22	122	56	156	90	190
23	123	57	157	91	191
24	124	58	158	92	192
25	125	59	159	93	193
26	126	60	160	94	194
27	127	61	161	95	195
28	128	62	162	96	196
29	129	63	163	97	197
30	130	64	164	98	198
31	131	65	165	99	199



32	132	66	166	100	200
33	133	67	167		
34	134	68	168		

