

Затверджую

„ 15 ” *лютого* 2010 року



В.Г.Скотний

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування із загальної фізичної підготовки для абітурієнтів, які вступають у 2010 році до Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка на напрями підготовки:

6.010201 Фізичне виховання (заочна форма навчання)

6.010203 Здоров'я людини (денна та заочна форми навчання)

НОРМАТИВИ З ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ:

- 1) човниковий біг 4x9 м (юнаки та дівчата);
- 2) підтягування – (юнаки);
згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві – (дівчата);
- 3) плавання (юнаки та дівчата).
- 4) стрибок у довжину з місця (юнаки та дівчата).
- 5) нахил тулуба уперед із положення сидячи (юнаки та дівчата).
- 6) метання малого м'яча (юнаки та дівчата).

I. ЧОВНИКОВИЙ БІГ 4X9 м (сек.)

1. Юнаки (сек):

Результат	Бали
9,3 і менше	20
9,4 – 9,5	17
9,6 - 9,7	10
9,8 – 10,0	7
10,1 - 10,3	3
10,4 –10,6	1

2. Дівчата (сек):

Результат	Бали
10,5 і менше	20
10.6 - 10.7	17
10,8 – 10,9	10
11.0 - 11.1	7
11,2 – 11,4	3
11,5 –11,7	1

II. ПІДТЯГУВАННЯ ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ НА ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВІ

1. Юнаки – підтягування на перекладині (кількість разів):

Кількість разів	Бали
13	10
12	8
11	6
10	4
9	2

2. Дівчата – згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (кількість разів):

Кількість разів	Бали
20	10
19-18	8
17-16	6
15-14	4
13-12	2

III. ПЛАВАННЯ

1. Юнаки – довільний стиль (хв, сек):

Дистанція	Результат	Бали
100м	1.33.0	20
100м	1.43.0	17
100м	Б/ч	10
50м	Б/ч	7
25м	Б/ч	1

2. Дівчата – довільний стиль (хв, сек):

Дистанція	Результат	Бали
100м	1.43.0	20
100м	1.55.0	17
100м	Б/ч	10
50м	Б/ч	7
25м	Б/ч	1

IV. СТИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

1. Юнаки:

Результат	Бали
245 см	10
240 см-235 см	8
230 см-225 см	6
220 см-215 см	4
210 см-205 см	2

2. Дівчата:

Результат	Бали
205 см	10
200 см-195 см	8
190 см-185 см	6
180 см	4
175 см	2

V. НАХИЛ ТУЛУБА УПЕРЕД ІЗ ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ

1. Юнаки (см):

Результат	Бали
+15.0 і більше	20
+14	17
+13	10
+12	7
+11	1

2. Дівчата (сек):

Результат	Бали
+18.0 і більше	20
+17	17
+16	10
+14	7
+12	1

VI. МЕТАННЯ МАЛОГО М'ЯЧА (150 г)

1. Юнаки (м):

Результат	Бали
50	20
46	17
41	10
33	7
31	3
29	1

2. Дівчата (сек):

Результат	Бали
28	20
26	17
24	10
20	7
18	3
16	1

Програма фахового вступного випробування із „Загальної фізичної підготовки” складена у відповідності до Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с., Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Фізична культура. – К.-Ірпінь: Перун. – 2005. – 272 с., Спортивної класифікації України. – К., 2007. – 12 с., а також «Проекту змін до навчальної програми з фізичної культури» (розробленого на виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 року.

Програма затверджена на засіданні приймальної комісії Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 3 від 15.02.2010 р.)

Відповідальний секретар
приймальної комісії

В.Ю.Ковальчук