

Затверджую

„ 15 ” лютого 2010 року



Ректор

В.Г.Скотний

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування зі
спеціалізації та загальної фізичної підготовки для абітурієнтів,
які вступають у 2010 році до Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка на напрям підготовки
6.010201 Фізичне виховання (денна форма 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	12
9,4 – 9,5	10
9,6 - 9,7	6
9,8 – 10,0	4
10,1 - 10,3	2
10,4 –10,6	1

2. Дівчата (сек):

Результат	Бали
10,5 і менше	12
10.6 - 10.7	10
10,8 – 10,9	6
11.0 - 11.1	4
11,2 – 11,4	2
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	6
12	5
11	4
10	3
9	2

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

Кількість разів	Бали
20	6
19-18	5
17-16	4
15-14	3
13-12	2

III. ПЛАВАННЯ

1. *Юнаки* – довільний стиль (хв, сек):

Дистанція	Результат	Бали
100м	1.33,0	12
100м	1.43,0	10
100м	Б/ч	6
50м	Б/ч	4
25м	Б/ч	2

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

Дистанція	Результат	Бали
100м	1.43,0	12
100м	1.55,0	10
100м	Б/ч	6
50м	Б/ч	4
25м	Б/ч	2

IV. СТИБОК У ДОВЖИНУ 3 МІСЦЯ

1. *Юнаки*:

Результат	Бали
245 см	6
240 см-235 см	5
230 см-225 см	4
220 см-215 см	3
210 см-205 см	2

2. *Дівчата*:

Результат	Бали
205 см	6
200 см-195 см	5
190 см-185 см	4
180 см	3
175 см	2

V. НАХИЛ ТУЛУБА УПЕРЕД ІЗ ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ

1. *Юнаки* (сек):

Результат	Бали
+15,0 і більше	12
+14	10
+13	6
+12	4
+11	2

2. Дівчата (сек):

Результат	Бали
+18,0 і більше	12
+17	10
+16	6
+14	4
+12	2

VI. МЕТАННЯ МАЛОГО М'ЯЧА (150 г)

1. Юнаки (м):

Результат	Бали
50	12
46	10
41	6
33	4
до 33	2

2. Дівчата (сек):

Результат	Бали
28	12
26	10
24	6
20	4
до 20	2

**НОРМАТИВИ
З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ (СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ)**

I. БАСКЕТБОЛ

1. Штрафні кидки (кількість влучень) з 8 спроб:

Бали	<i>юнаки</i>	<i>дівчата</i>
10	8	8
7	6-7	6-7
5	4-5	4-5
2	3	3
1	2	2

2. Кидки з дистанції (кількість влучень) з 8 спроб:

- *юнаки* - з тричкової зони;
- *дівчата* - з відстані 5,5 м.

Кидки виконуються з 4 точок по 2 спроби, в загальній кількості - 8 спроб.
Дві точки паралельно “лицевій” лінії, дві під кутом 45° до кільця.

Бали	<i>юнаки</i>	<i>дівчата</i>
10	8	8
7	6-7	6-7
5	4-5	4-5
2	3	3
1	2	2

3. Виконання 5 кидків м'яча кожною рукою від плеча в ціль на відстані 10 м (розмір цілі 50 x 50), (кількість влучень).

Бали	<i>юнаки</i>	<i>дівчата</i>
10	5	5
7	4	4
5	3	3
2	2	2
1	1	1

4. Участь у двосторонній грі. Оцінюється техніка та тактика виконання індивідуальних дій.

Бали – 10, 7, 5, 2.

II. ФУТБОЛ (для польових гравців)

1. Удар по нерухомому м'ячу з відстані 16,5 м від воріт, які розділені по вертикалі, в задану їх половину. М'яч повинен перетнути лінію воріт в повітрі. Виконується 5 спроб (кількість влучень).

Бали:

10	-	5 влучень
7	-	4
5	-	3
2	-	2
1	-	1

2. Удар по м'ячу в ціль після ведення. Від стартової мітки, розташованої на відстані 60 м від воріт, розміщено по прямій лінії 4 стійки. Перша через 7 м від стартової мітки, наступні - через 7м одна від одної. Після обведення стійки, удар по воротах із-за меж штрафної площі (попадання у ворота обов'язкове). М'яч повинен перетнути лінію воріт в повітрі. Виконується 3 спроби (сек):

Бали

10	-	7,00
7	-	7,1-8,0
5	-	8,1-9,0
2	-	9,1-10,0
1	-	10,1-11,0

3. Удари на дальність та влучність. Три удари по нерухомому м'ячу в квадрати розміром 5 x 5 м на дальність. З трьох спроб зараховується найкращий результат (м):

Бали:

10	-	35м
7	-	30м
5	-	25м
2	-	20м
1	-	15м

4. Двостороння гра. Оцінюється техніка та тактика виконання індивідуальних та командних дій.

Бали - 10, 7, 5, 2.

ФУТБОЛ (для воротарів)

1. Удар по м'ячу ногою з рук на дальність та точність, виконується з розбігу не виходячи за межі штрафного майданчика у коридорі шириною 10м.

Бали:

10	-	60м
7	-	55м
5	-	50м
2	-	45м
1	-	40м

2. Кидок м'яча на дальність у коридорі шириною 3 м. Виконується 3 спроби (зараховується найкраща спроба):

Бали:

10	-	24м
7	-	23м
5	-	22м
2	-	21м
1	-	20м

3. Діставання підвісного м'яча кулаком у стрибку виконується з розбігу поштовхом ноги, результат стрибка визначається різницею між висотою до м'яча і висотою витягнутої руки (зап'ястя стиснути в кулак на кожну висоту дається три спроби, зараховується краща спроба):

Бали:

10	-	68см
7	-	64см
5	-	60см
2	-	56см
1	-	52см

4. Двостороння гра. Оцінюється техніка та практика виконання індивідуальних та командних дій.

Бали – 10, 7, 5, 2.

III. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг 100 м (с)

Результат (хлопці)	Бали	Результат (дівчата)	Бали
11,7	40	13,6	40
11,8	38	13,7	38
11,9	36	13,8	36
12,0	34	13,9	34
12,1	32	14,0	32
12,2	30	14,1	30
12,3	28	14,2	28
12,4	26	14,3	26
12,5	24	14,4	24
12,6	22	14,5	22
12,7	20	14,6	20
12,8	18	14,7	18
12,9	16	14,8	16
13,0	14	14,9	14
13,1	12	15,0	12
13,2	10	15,1	10
13,3	8	15,2	8
13,4	6	15,3	6
13,5	4	15,4	4
13,6	2	15,5	2
13,7	1	15,6	1
13,8	0	15,7	0

Біг 200 м (с)

Результат (хлопці)	Бали	Результат (дівчата)	Бали
24,0	40	28,5	40
24,1	38	28,6	38
24,2	36	28,7	36
24,3	34	28,8	34
24,4	32	28,9	32
24,5	30	29,0	30
24,6	28	29,1	28
24,7	26	29,2	26
24,8	24	29,3	24
24,9	22	29,4	22
25,0	20	29,5	20
25,1	19	29,6	19
25,2	18	29,7	18
25,3	17	29,8	17
25,4	16	29,9	16
25,5	15	30,0	15
25,6	14	30,1	14
25,7	13	30,2	13
25,8	12	30,3	12
25,9	11	30,4	11
26,0	10	30,5	10
26,1	8	30,6	8
26,2	6	30,7	6
26,3	4	30,8	4
26,4	2	30,9	2
26,5	0	31,0	0

Біг 400 м (хв, с)

Результат (хлопці)	Бали	Результат (дівчата)	Бали
0.54,0	40	1.04,0	40
0.55,0	35	1.05,0	35
0.56,0	30	1.06,0	30
0.57,0	25	1.07,0	25
0.58,0	20	1.08,0	20
0.59,0	15	1.09,0	15
1.00,0	10	1.10,0	10
1.01,0	5	1.11,0	5
1.02,0	3	1.12,0	3
1.03,0	1	1.13,0	1
1.04,0	0	1.14,0	0

Біг 800 м (хв, с)

Результат (хлопці)	Бали	Результат (дівчата)	Бали
2.09,0	40	2.31,0	40
2.10,0	36	2.32,0	38
2.11,0	32	2.33,0	36
2.12,0	28	2.34,0	34
2.13,0	24	2.35,0	32
2.14,0	20	2.36,0	30
2.15,0	18	2.37,0	28
2.16,0	16	2.38,0	26
2.17,0	14	2.39,0	24
2.18,0	10	2.40,0	22
2.19,0	8	2.41,0	20
2.20,0	4	2.42,0	18
2.21,0	0	2.43,0	16
		2.44,0	12
		2.45,0	10
		2.46,0	8
		2.47,0	6
		2.48,0	4
		2.49,0	2
		2.50,0	0

Біз 1500 м (хв, с)

Результат (хлопці)	Бали	Результат (дівчата)	Бали
4.21,0	40	5.10,0	40
4.22,0	39	5.11,0	39
4.23,0	38	5.12,0	38
4.24,0	37	5.13,0	37
4.25,0	36	5.14,0	36
4.26,0	35	5.15,0	35
4.27,0	34	5.16,0	34
4.28,0	33	5.17,0	33
4.29,0	32	5.18,0	32
4.30,0	31	5.19,0	31
4.31,0	30	5.20,0	30
4.32,0	29	5.21,0	29
4.33,0	28	5.22,0	28
4.34,0	27	5.23,0	27
4.35,0	26	5.24,0	26
4.36,0	25	5.25,0	25
4.37,0	24	5.26,0	24
4.38,0	23	5.27,0	22
4.39,0	22	5.28,0	20
4.40,0	21	5.29,0	19
4.41,0	20	5.30,0	18
4.42,0	19	5.31,0	17
4.43,0	18	5.32,0	16
4.44,0	17	5.33,0	15
4.45,0	16	5.34,0	14
4.46,0	15	5.35,0	13
4.47,0	14	5.36,0	12
4.48,0	13	5.37,0	11
4.49,0	12	5.38,0	10
4.52,0	11	5.40,0	8
4.54,0	10	5.42,0	6
4.55,0	8	5.43,0	4
4.56,0	6	5.44,0	2
4.57,0	4	5.45,0	0
4.58,0	2		
4.59,0	0		

Стрибки в довжину з розбігу (см)

Результат (хлопці)	Бали	Результат (дівчата)	Бали
620	40	510	40
600	30	480	30
550	20	450	20
520	15	430	15
500	10	410	10
480	0	390	0

Ядро (м, см)

(маса снаряду: хлопці – 5 кг, дівчата, 3 кг)

Результат (хлопці)	Бали	Результат (дівчата)	Бали
11.50	40	11.00	40
11.00	35	10.50	38
10.50	30	10.00	36
10.00	25	9.50	34
9.50	20	9.00	30
9.00	18	8.50	25
8.50	16	8.00	20
8.00	14	7.50	16
7.50	12	7.00	12
7.00	10	6.50	8
6.50	8	6.00	6
6.00	4	5.50	4
5.50	0	5.00	0

IV. ВОЛЕЙБОЛ

1. Виконання 5 подач (у відповідності до правил з волейболу) у вказану екзаменатором зону.

Бали	Юнаки	дівчата
10	5	5
7	4	4
5	3	3
2	2	2
1	1	1

2. Передача м'яча.

Верхні та нижні передачі (висотою 1м-1,5м) у передній зоні за 30 сек. (разів) у переміщенні вліво та вправо .

Бали	Юнаки	дівчата
10	25	23
7	24	22
5	23-22	21
2	21	20
1	20	19

3. Нападаючий удар з власного підкидання у вказану екзаменатором зону.

Виконується 6 спроб, враховується кількісний показник (кількість влучень).

Бали	Юнаки	дівчата
10	6	6
7	5	5
5	4	4
2	3-2	3-2
1	1	1

4. Участь у двосторонній грі.

Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно вирішувати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Бали – 10, 7, 5, 2.

V. АКРОБАТИКА.

Виконуються I , II , III вправи I розряду довільної програми (бали):

<i>I вправа</i>		<i>II вправа</i>	
9,5-9,0	- 15 балів	9,5-9,0	- 15 балів
8,9-8,5	- 10 балів	8,9-8,5	- 10 балів
8,4-8,0	- 6 балів	8,4-8,0	- 6 балів
7,9	- 2 бали	7,9	- 2 бали

<i>III вправа</i>	
9,5-9,0	- 10 балів
8,9-8,5	- 7 балів
8,4-8,0	- 5 балів
7,9	- 2 бали

Програма фахового вступного випробування зі „Спеціалізації та 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