

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**



ПРОГРАМА І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

співбесіди з «Фізичної підготовки та спеціалізації»

в інституті фізичного виховання і спорту

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напрями підготовки:

6.010201 Фізичне виховання

6.010202 Спорт

6.010203 Здоров'я людини

денна форма навчання

Розділ І. Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації швидкісно-силових видів спорту та видів спорту на витривалість: легка атлетика, плавання, веслування, важка атлетика, пауерліфтинг, стрільба кульова.

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації «Плавання»

Таблиця 1

Оцінки результатів вступного екзамену зі спеціалізації «Плавання»

Вільний стиль						Кількість балів
50м	100м	200м	400м	800м	1500м	
Чоловіки						
27,0	1.00,0	2.12,0	4.39,0	9.43,0	18.32,0	200
27,1	1.00,3	2.12,4	4.40,5	9.45,0	18.34,5	191
27,2	1.00,5	2.12,8	4.41,5	9.47,0	18.37,8	183
30,0	1.07,0	2.27,0	5.11,0	10.50,0	20.39,0	175
30,2	1.07,2	2.28,0	5.12,5	10.53,5	20.45,0	166
30,3	1.07,5	2.29,0	5.14,0	10.56,5	20.51,0	158
34,0	1.15,5	2.46,0	5.52,0	12.15,0	23.22,0	150
34,3	1.15,9	2.46,6	5.53,3	12.20,0	23.30,0	141
34,5	1.16,3	2.47,5	5.55,2	12.24,0	23.37,0	133
36,0	1.24,5	3.01,5	6.23,0	13.17,5	25.12,5	124
36,5	1.25,0	3.02,9	6.26,0	13.24,0	25.24,0	116
37,0	1.25,5	3.04,5	6.30,0	13.30,0	25.36,0	108
Жінки						
31,0	1.07,5	2.27,0	5.09,0	10.34,0	20.17,0	200
31,2	1.07,7	2.27,7	5.10,0	10.36,5	20.21,5	191
31,3	1.07,9	2.28,2	5.11,0	10.38,5	20.26,0	183
34,5	1.15,0	2.44,0	5.44,0	11.47,0	22.37,0	175
34,7	1.15,6	2.44,8	5.46,8	11.50,0	22.40,0	166
34,9	1.16,0	2.45,6	5.48,5	11.54,5	22.47,0	158
39,0	1.25,0	3.05,0	6.29,0	13.20,0	25.35,0	150
39,5	1.27,5	3.06,0	6.31,0	13.25,0	25.42,0	141
40,0	1.30,0	3.10,0	6.35,0	13.32,0	25.50,0	133
41,5	1.32,5	3.14,5	6.42,5	13.40,5	26.15,5	124
42,0	1.34,0	3.19,0	6.50,0	13.49,0	26.30,0	116
43,0	1.35,0	3.25,0	7.01,0	13.59,0	26.49,0	108

Таблиця 2

Брас			Батерфляй			Кількість балів
50м	100м	200м	50м	100м	200м	
Чоловіки						
34,3	1.15,0	2.42,0	29,5	1.05,5	2.24,5	200
34,4	1.15,2	2.42,5	29,6	1.05,8	2.25,0	191
34,5	1.15,4	2.43,0	29,7	1.06,1	2.25,5	183
38,1	1.23,5	3.01,0	33,0	1.13,0	2.41,0	175
38,3	1.23,7	3.01,6	33,1	1.13,5	2.42,0	166
38,4	1.24,1	3.02,4	33,3	1.13,8	2.42,8	158
43,1	1.34,5	3.25,0	37,5	1.22,5	3.02,0	150
43,3	1.34,8	3.26,7	37,7	1.23,2	3.03,5	141
43,5	1.35,4	3.27,8	37,9	1.23,6	3.04,5	133
47,1	1.44,5	3.49,0	39,6	1.28,4	3.14,0	124
47,5	1.46,0	3.50,5	39,9	1.30,0	3.16,5	116
47,9	1.47,5	3.53,0	40,5	1.32,5	3.19,0	108
Жінки						
39,0	1.24,0	3.01,0	33,0	1.13,5	2.41,0	200
39,1	1.24,2	3.01,8	33,1	1.13,8	2.41,4	191
39,2	1.24,4	3.02,3	33,2	1.14,0	2.41,9	183
43,5	1.34,0	3.22,0	37,0	1.22,0	2.59,0	175
43,8	1.34,5	3.22,9	37,3	1.22,5	3.00,0	166
44,0	1.34,9	3.23,7	37,5	1.23,0	3.01,0	158
49,5	1.46,0	3.48,0	42,0	1.33,0	3.22,0	150
49,8	1.47,0	3.49,3	42,4	1.33,5	3.23,5	141
50,0	1.48,5	3.50,5	43,0	1.35,0	3.26,0	133
52,5	1.54,5	4.06,0	44,0	1.38,1	3.33,5	124
53,5	1.56,0	4.10,5	45,5	1.40,0	3.36,0	116
55,0	1.58,0	4.15,0	47,0	1.42,5	3.40,0	108

Таблиця 3

На спині			Комплексне плавання			Кількість балів
50м	100м	200м	100м	200м	400м	
Чоловіки						
30,5	1.06,0	2.24,0	1.08,0	2.27,5	5.14,5	200
30,6	1.06,2	2.24,4	1.08,3	2.27,9	5.15,2	191
30,7	1.06,4	2.25,0	1.08,8	2.28,4	5.16,0	183
34,0	1.13,5	2.41,0	1.16,0	2.44,5	5.50,5	175
34,3	1.13,9	2.41,8	1.17,5	2.45,2	5.51,5	166
34,5	1.14,2	2.42,6	1.20,0	2.45,9	5.53,0	158
38,5	1.23,0	3.02,0	1.26,0	3.06,0	6.36,5	150

38,8	1.23,5	3.03,0	1.27,0	3.07,5	6.38,0	141
39,0	1.24,0	3.04,5	1.29,0	3.09,0	6.41,0	133
45,5	1.39,5	3.33,5	1.40,0	3.34,0	7.30,5	124
46,0	1.41,0	3.35,0	1.44,5	3.37,0	7.35,0	116
47,5	1.42,5	3.37,5	1.50,5	3.40,0	7.40,0	108
Жінки						
35,0	1.15,0	2.41,5	1.16,5	2.45,0	5.47,0	200
35,1	1.15,2	2.42,8	1.17,0	2.45,5	5.46,2	191
35,2	1.15,4	2.43,5	1.17,4	2.45,9	5.49,3	183
39,0	1.23,5	3.00,0	1.25,5	3.04,0	6.27,0	175
39,2	1.24,0	3.00,8	1.27,0	3.05,2	6.28,5	166
39,4	1.24,5	3.01,7	1.29,5	3.06,0	6.30,0	158
44,0	1.34,5	3.23,5	1.37,0	3.28,0	7.17,5	150
44,5	1.36,0	3.24,4	1.38,7	3.29,5	7.20,0	141
44,9	1.37,6	3.26,0	1.40,0	3.31,0	7.23,5	133
50,5	1.49,5	3.49,0	2.00,0	3.51,7	8.07,5	124
51,0	1.50,5	3.52,5	2.05,0	3.53,5	8.11,7	116
51,5	1.52,0	3.55,0	2.09,5	3.56,0	8.17,0	108

Екзамен з плавання проводиться за правилами «одного старту». Кожен абітурієнт має право вибрати будь – яку з вказаних у таблиці дистанцій.

Нуль балів абітурієнти отримують у таких випадках:

- при відмові від проливання зазначених дистанцій;
- якщо встановлено, що замість абітурієнта екзамен складала підставна особа;
- якщо абітурієнт зійшов з дистанції, тобто проплив обрану дистанцію не до кінця;
- при грубому порушенні правил змагань з плавання.

**Результати вступного випробування зі спортивної спеціалізації
«Легка атлетика» оцінюється за такою таблицею**

Види	Бали											
Чоловіки	200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
Біг на 100м	11,5	11,7	11,8	12,0	12,2	12,4	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5	13,7
200м	23,8	24,2	24,6	25,0	25,3	25,7	26,0	26,3	26,9	27,2	27,5	27,8
400м	52,5	53,2	53,8	55,0	56,0	57,0	58,0	59,0	1,00	1.01,0	1.02,0	1.03,0

800м	2,05	2,07	2,09	2,12	2,14	2,17	2,20	2,23	2,26	2,29	2,31	2,34
1500м	4,17	4,21	4,25	4,30	4,37	4,43	4,50	4,55	5,00	5,05	5,10	5,15
3000м	9,15	9,30	9,45	10,10	10,25	10,45	11,00	11,15	11,30	11,45	12,00	12,15
Бар'єрний біг 110 (106,7)	16,6	16,9	17,2	17,6	17,8	18,1	18,3	18,5	18,7	18,9	19,1	19,3
Бар'єрний біг 110 (100)	15,0	15,4	15,8	16,0	16,4	16,8	17,0	17,4	17,8	18,0	18,2	18,4
Бар'єрний біг 110 (91,4)	14,6	15,0	15,4	15,6	16,0	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6
Бар'єрний біг 400 (91,4)	58,0	59,5	1,01	1,04	1,05,5	1,07	1,08	1,10	1,12	1,14	1,16	1,18
Бар'єрний біг 400 (76,2)	57	58,5	1,00	1,01	1,03	1,05	1,07	1,09	1,11	1,13	1,15	1,17
Ходьба 5 км	23,30	24,00	24,30	25,00	25,20	25,40	26,00	26,30	27,00	27,30	28,00	28,30
Стрибки у висоту	190	185	183	180	175	173	170	165	162	159	156	153
Стрибки у довжину	650	640	630	620	610	605	600	590	580	570	560	550
Потрійний стрибок	13,50	13,40	13,30	13,20	13,00	12,90	12,70	12,60	12,50	12,40	12,30	12,20
Метання диска (2 кг)	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00	30,00	29,00	28,00
Метання диска (1,5 кг)	48,00	46,00	44,00	43,00	41,00	39,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00
Метання списа (800)	56,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
Метання списа (600)	61,00	59,00	57,00	52,00	50,00	48,00	42,00	40,00	38,00	36,00	34,00	32,00
Штовхання ядра (7,257)	12,50	12,25	12,10	11,50	11,00	10,30	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50
Штовхання ядра (5)	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50

Види	Бали											
<i>Жінки</i>	200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
Біг на 100м	13,0	13,2	13,4	13,6	13,9	14,2	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1
200м	27,5	27,8	28,2	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5
400м	1,02	1,03	1,04	1,05	1,06	1,07	1,08	1,09	1,10	1,11	1,12	1,13
800м	2,24	2,26	2,28	2,30	2,33	2,36	2,40	2,45	2,50	3,00	3,05	3,10
1500м	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,55	6,00
3000м	10,53	11,05	11,20	11,30	11,40	11,50	12,00	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50
Бар'єрний біг 100 (84,0)	16,5	16,7	16,8	17,0	17,2	17,3	17,5	17,7	17,9	18,1	18,3	18,5
Бар'єрний біг 100	15,8	16,2	16,6	16,8	17,0	17,2	17,6	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8

(76,2)												
Бар'єрний біг 400 (76,0)	1,10	1,10,5	1,11	1,12	1,13	1,14	1,15	1,16	1,17	1,18	1,19	1,20
Ходьба 3 км	14,45	15,00	15,30	16,00	16,20	16,40	17,00	17,20	17,40	17,50	18,00	18,20
Стрибки у висоту	160	158	155	153	152	148	145	142	139	135	130	125
Стрибки у довжину	5,30	5,20	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20
Потрійний стрибок	11,50	11,30	11,20	11,00	10,20	10,90	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00
Метання диска (1 кг)	37,0	36,0	35,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
Метання списа (600)	37,0	36,0	34,0	32,0	31,0	30,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
Штовхання ядра (4 кг)	12,00	11,50	11,00	10,50	10,40	10,20	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10	9,00
Штовхання ядра (3 кг)	13,60	13,30	13,00	12,00	11,70	11,40	10,00	9,70	9,40	9,00	8,70	8,40

Спеціалізація ПАУЕРЛІФТИНГ

1. Програма іспиту

1.1. Іспит з пауерліфтингу проводиться у трьох вправах у такій послідовності: присідання, жим, тяга.

1.2. Кожному абітурієнту надаються три спроби в кожній вправі. Більша піднята вага в кожній вправі зараховується до суми триборства.

1.3. Виконання вправ пауерліфтингу при складанні іспитів проводяться за чинними правилами Федерації пауерліфтингу України, що відповідають правилам міжнародної федерації пауерліфтингу.

Таблиця оцінки вступного випробування зі спеціалізації «ПАУЕРЛІФТИНГ»

ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ											бали
Чоловіки											
52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	125	125 і б.	
350	367,5	402,5	457,5	497,5	532,5	565	587,5	607,5	625	637,5	200
340	362,5	392,5	447,5	485	520	550	575	595	607,5	620	191
327,5	352,5	375	427,5	462,5	497,5	527,5	547,5	565	582,5	592,5	183
325	350	372,5	425	460	495	525	545	562,5	580	590	175
320	340	362,5	415	445	480	502,5	525	545	560	570	166

302,5	327,5	347,5	395	427,5	457,5	487,5	507,5	522,5	537,5	547,5	158
300	325	345	392,5	425	455	485	505	520	535	545	150
290	315	330	375	410	425	465	485	500	515	525	141
277,5	295	312,5	357,5	387,5	415	442,5	460	475	490	505	133
267,5	285	302,5	347,5	377,5	405	432,5	450	465	480	495	124
257,5	275	292,5	337,5	367,5	395	422,5	440	455	470	485	116
247,5	265	282,5	327,5	357,5	385	412,5	430	445	460	475	108

ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ										бали
Жінки										
44	48	52	56	60	67,5	75	82,5	90	+90	
217,5	237,5	257,5	277,5	285	315	335	347,5	357,5	367,5	200
212,5	230	250	267,5	282,5	305	325	337,5	345	355	191
205	222,5	240	257,5	277,5	295	312,5	325	335	342,5	183
202,5	220	237,5	255	275	292,5	310	322,5	332,5	340	175
195	215	230	247,5	265	282,5	300	312,5	320	330	166
190	207,5	222,5	240	255	272,5	287,5	300	310	327,7	158
187,5	205	220	237,5	252,5	270	285	297,5	307,5	325	150
180	200	215	230	245	260	275	287,5	302,5	315	141
172,5	190	205	220	235	247,5	265	275	295	300	133
162,5	180	195	210	225	237,5	255	265	285	290	124
152,5	170	185	200	215	227,5	245	255	275	280	116
142,5	160	175	190	205	217,5	235	245	265	270	108

В основу екзаменаційних вимог з пауерліфтингу покладено розрядні нормативи у 11 вагових категоріях для чоловіків, 10 вагових категоріях для жінок.

Спеціалізація ВАЖКА АТЛЕТИКА

1. Програма іспиту

1.4. Іспит з важкої атлетики проводиться у двох вправах у такій послідовності: ривок, поштовх.

1.5. Кожному абітурієнту надаються три спроби в кожній вправі. Більша піднята вага в кожній вправі зараховується до суми двоборства.

1.6. Виконання вправ у важкій атлетиці при складанні іспитів проводяться за чинними правилами Федерації важкої атлетики України, що відповідають правилам міжнародної федерації важкої атлетики.

**Таблиця оцінки вступного випробування зі спеціалізації
«ВАЖКА АТЛЕТИКА»**

ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ										бали
Чоловіки										
45	50	56	62	69	77	85	94	105	+105	
142,5	155	170	192,5	215	240	255	265	275	285	200
137,5	145	162,5	182,5	205	230	242,5	250	260	270	191
127,5	137,5	152,5	172,5	192,5	215	227,5	237,5	245	255	183
125	135	150	170	190	212,5	225	235	242,5	252,5	175
115	125	140	155	177,5	200	215	222,5	230	237,5	166
107,5	115	130	147,5	165	185	195	202,5	210	217,5	158
105	112,5	127,5	145	162,5	182,5	192,5	200	207,5	215	150
100	107,5	120	135	152,5	172,5	182,5	190	197,5	205	141
95	100	110	125	142,5	162,5	172,5	180	187,5	195	133
92,5	97,5	107,5	122,5	140	160	170	177,5	185	192,5	124
90	95	105	120	137,5	157,5	167,5	175	182,5	190	116
87,5	92,5	102,5	117,5	135	155	165	172,5	180	187,5	108

ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ								бали
44	48	53	58	63	69	75	+75	
105	110	117,5	127,5	137,5	142,5	152,5	167,5	200
100	105	112,5	122,5	130	135	145	160	191
95	100	107,5	115	122,5	127,5	137,5	150	183
92,5	97,5	105	112,5	120	125	135	147,5	175
87,5	90	100	105	110	115	125	137,5	166
82,5	85	92,5	97,5	105	110	117,5	127,5	158
80	82,5	90	95	102,5	107,5	115	125	150
75	77,5	82,5	90	95	100	110	120	141
72,5	75	77,5	85	87,5	92,5	105	115	133
70	72,5	75	82,5	85	90	102,5	112,5	124
67,5	70	72,5	80	82,5	87,5	100	110	116
65	67,5	70	77,5	80	85	97,5	107,5	108

В основу екзаменаційних вимог з важкої атлетики покладено розрядні нормативи у 10 вагових категоріях для чоловіків, 8 вагових категоріях для жінок.

Нормативні вимоги до вступного випробування зі спеціалізації

«Веслування на байдарках і каное»

Результати вступного випробування оцінюються за такою таблицею:

№ п/ п	клас човнів	Дист	Оцінка											
			200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
Веслування на байдарках Чоловіки														
1	К-1	200	0,39	0.39,3	0.39,9	0,40	0.40,5	0,41	0,42	0.42,5	0,43	0,44	0,45	0,46
2	К – 1	500	1,48	1,49	1,50	1,51	1,53	1,54	1,55	1,57	1,59	2,00	2,02	2,04
3	К – 1	1000	3,47	3,50	3,52	3,53	3,56	3,58	4,00	4,06	4,12	4,14	4,16	4,18
Жінки														
1	К – 1	200	0,45	0.45,3	0.45,9	0,46	0.46,5	0,47	0,48	0,49	0,50	0,51	0,52	0,53
2	К – 1	500	2,03	2,04	2,05	2,06	2,08	2,10	2,12	2,15	2,19	2,22	2,25	2,28
3	К – 1	1000	4,12	4,14	4,16	4,18	4,21	4,24	4,26	4,27	4,28	4,30	4,32	4,34
Веслування на каное														
1	К – 1	200	0,45	0.45,3	0.45,9	0,46	0.46,5	0,47	0,48	0,49	0,50	0,51	0,52	0,53
2	К – 1	500	2,03	2,04	2,05	2,06	2,07	2,09	2,10	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20
3	К – 1	1000	4,12	4,14	4,16	4,18	4,20	4,22	4,24	4,26	4,28	4,29	4,31	4,34

Нормативні вимоги до вступного випробування зі спеціалізації

«Стрільба кульова»

(для юнаків)

Виконання вправи ГП-1 (стрільба з пневматичної гвинтівки, калібру 4,5 мм на дистанцію 10 метрів, мішень №8, стоячи, кількість пробних мішеней – 1 шт., залікових – 2 мішені, кількість куль: пробних – 3 шт., залікових – 10 шт., час на стрільбу загальний – 15 хв.), або ПП-1 (стрільба з пневматичного пістолета, калібру 4,5 мм на дистанцію 10 метрів, мішень №9, кількість пробних мішеней – 1 шт., залікових – 2 мішені, кількість куль: пробних – 3 шт., залікових – 10 шт., час на стрільбу загальний – 15 хв.)

вправа	БАЛИ											
	200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
ПП-1	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70
ГП-1	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72

(для дівчат)

Виконання вправи ГП-1 (стрільба з пневматичної гвинтівки, калібру 4,5 мм на дистанцію 10 метрів, мішень №8, стоячи, кількість пробних – 1 шт., залікових – 2 шт., кількість куль: пробних – 3 шт., залікових – 10 шт., час на стрільбу загальний – 15 хв.) або ПП-1 (стрільба з пневматичного пістолета,

калібру 4,5 мм на дистанцію 10 метрів, мішень №9, кількість пробних мішень – 1 шт., залікових – 2 мішені, кількість куль: пробних – 3 шт., залікових – 10 шт., час на стрільбу загальний – 15 хв.)

вправа	БАЛИ											
	200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
ПП-1	91	89	87	85	83	81	79	77	75	73	71	70
ГП-1	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70

Набрані очки в мішенях переводяться в бали, згідно таблиці.

РОЗДІЛ II. Нормативні вимоги до вступних випробувань зі спеціалізації спортивних ігор: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, хокей на траві.

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації

«Баскетбол»

№ п/п	Вправи		Оцінки											
			200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
1	Штрафні кидки	ч	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
		ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0

№ п/п	Тести	Оцінки											
		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 40 с, м (чоловіки)	234	227	221	214	208	201	195	188	142	175	169	162
	Човниковий біг 40 с, м (жінки)	208	202	196	190	184	178	172	166	160	154	148	142

Примітка. Норматив «човниковий біг» виконується на баскетбольному майданчику. Старт з лицьової лінії. Абітурієнт(ка) виконує прискорення від лицьової лінії до протилежної лицьової упродовж 40 с, з обов'язковою умовою наступити на лицьову лінію. По закінченню часу фіксується відстань, яка була подолана.

**Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації
«Гандбол»**

№ п/п	Вправи		Оцінки											
			200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
1	Кидки на точність з розбігу (з 9-ти метрової лінії) – 6 кидків, кількість влучень	ч	6	-	5	-	4	-	3	-	2	1	-	-
		ж	6	-	5	-	4	-	3	-	2	1	-	-
2	Човниковий біг на 100м, с	ч	22,0	22,4	22,8	23,0	23,4	23,8	24,0	24,4	24,8	25,0	26,0	27,0
		ж	25,0	25,4	25,8	26,0	26,4	26,8	27,0	27,4	27,8	28,0	29,0	30,0

Примітка. Норматив «човниковий біг» виконується на гандбольному майданчику.

Старт – розпочинається з лицьової лінії, Абітурієнт (ка) біжить до 6-ти метрової лінії і повертається до лицьової лінії та біжить до 9-ти метрової лінії і повертається до лицьової лінії. А потім розпочинає біг до середньої лінії – 20 м і повертається до лицьової лінії та розпочинає біг до 9-ти метрової лінії і повертається назад, після чого біжить до 6-ти метрової і повертається до лицьової лінії – фініш.

На всі лінії необхідно наступати ногою.

**Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації
«Волейбол»**

№ п/п	Вправи	Оцінки											
		200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
1	Прямий силовий нападаючий удар із зон 2 і 4 в зони 1, 6, 5 по завданню екзаматора під час стрибка (6 спроб)	6	-	5	-	4	-	3	-	2	1	-	-

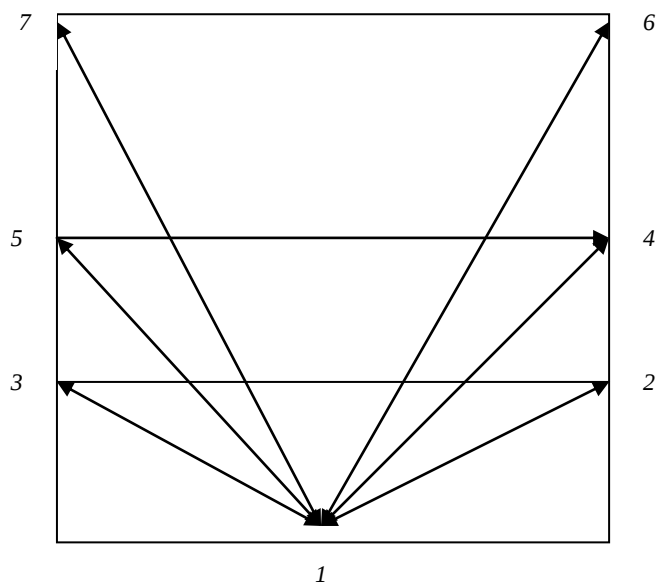
Абітурієнт виконує передачу двома руками зверху екзаматору, який знаходиться в зоні 3. Екзаматор виконує передачу в зону 2 або 4 по високій

траєкторії і називає під час стрибка зону, в яку абітурієнту необхідно виконати прямий силовий нападаючий удар через сітку (1, 5, 6 зони)

Примітка. Спроба коли м'яч спрямовується в межі майданчика (в названу зону) за траєкторією не зараховується.

Човниковий біг «Ялинкою» 92 м

№ п/п	Вправи	Оцінки											
		200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
1	Човниковий біг «Ялинкою» 92 м, (чоловіки), с	23,8	24,0	24,2	24,4	24,6	24,8	25,0	25,2	25,4	25,6	25,8	26,0
2	Човниковий біг «Ялинкою» 92 м, (жінки), с	25,8	26,0	26,2	26,4	26,6	26,8	27,0	27,2	27,4	27,6	27,8	28,0



Абітурієнт стартує з точки 1 посередині лицьової лінії і біжить до точки 2 торкається рукою і повертається назад до точки 1 торкається рукою і біжить до точки 3 і повертається до точки 1 і так відповідно біжить до точок 4, 5, 6 і 7. Після цього фінішує в точці 1.

Примітка. Точки на лініях волейбольного майданчика позначаються набивними м'ячами.

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації «Футбол»

№ п/п	Вправи	Оцінки											
		200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
1	Удар по воротах виконується з відстані 20 м (чол.) і 15 м (жін.) у ворота 3 × 2 м. Виконується 5 ударів. Спроба зараховується лише коли м'яч перетне лінії воріт по повітряю.	5	-	4	-	3	-	2	-	-	1	-	-
2	Човниковий біг 180 м, с (чоловіки)	37,5	38,0	38,2	38,5	39,0	39,2	39,5	40,0	40,5	41,0	41,5	42,0
	Човниковий біг 180 м, с (жінки)	38,8	39,4	40,0	40,6	41,2	41,8	42,4	43,0	43,6	44,2	44,8	45,4

Човниковий біг 180 м

На прямій лінії встановлюються 3 стійки на відстані 15 м одна від одної. Абитурієнт за сигналом екзаменатора починає біг від першої стійки, долаючи відстань 15 м, оббігає другу стійку, повертається до першої стійки, далі біжить до третьої стійки, оббігає її і повертається до першої стійки і без зупинки вправа повторюється ще раз. Кожна із стійок оббігається.

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації «Хокей на траві»

№ п/п	Вправи	Оцінки											
		200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
1	Ведення м'яча – обведення стійок – поштовх у ворота – оцінка швидкісної техніки, с.	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
2.	Човниковий біг 180 м, с	37,5	38,0	38,2	38,5	39,0	39,2	39,5	40,0	40,5	41,0	41,5	42,0

Умови виконання вправи 1 – абітурієнт веде м'яч від лінії воріт до стійки, що розташована за 21 м від старту, використовуючи не менше 5 торкань ключкою, потім обводить 5 стійок, що знаходяться за 2 м одна від одної на прямій лінії. Після обведення п'ятої стійки він повертається на 180° і поштовхом посилає м'яч в напрямку воріт, з яких він стартував.

Результат оцінюється за тривалістю виконання всієї вправи – від початку ведення до перетинання м'ячем лінії воріт.

Оцінюється кращий результат з двох спроб. Пауза між спробами 2 хв.

Загальна оцінка зі спеціалізації виставляється за середньою арифметичною величиною із суми балів, одержаних за виконання 2-х вправ.

РОЗДІЛ III. Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації складно-координаційних видів спорту та єдиноборств: акробатика, спортивна гімнастика, художня гімнастика, стрибки у воду, боротьба, бокс, велоспорт.

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації "Спортивна акробатика".

1. Технічна підготовленість.

Виконати вправи єдиної класифікаційної програми не нижче III розряду, оцінка з максимальної кількості балів:

Бали											
200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83

З урахуванням розрядного коефіцієнту згідно з правилами змагань:

III розряд - 1,0
II розряд - 1,2
I розряд - 1,3
КМС - 1,4
МС - 1,6

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації "Спортивна гімнастика".

I. Технічна підготовленість.

Виконати обов'язкові вправи єдиної класифікаційної програми не нижче III спортивного розряду (в трьох видах за вибором екзаменатора).

Оцінка від максимальної кількості балів з урахуванням розрядного коефіцієнту згідно правил змагань:

Бали											
200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
90	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79

Коефіцієнт:

III розряд - 1,0

II розряд - 1,05

I розряд - 1,1

КМС - 1,15

МС - 1,20

Нормативні вимоги до вступного екзамену зі спеціалізації "Художня гімнастика"

I. Технічна підготовленість.

Виконати вправи єдиної класифікаційної програми не нижче II розряду, оцінка з максимальної кількості балів:

Бали											
200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83

Коефіцієнт:

II розряд - 1,05

I розряд - 1,1

КМС - 1,15

МС - 1,20

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації "Велоспорт" (шосе і трек)

Юнаки

Дистан-ція	Бали											
	200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
2 км	2,10,0	2,13,0	2,15,0	2,16,0	2,17,0	2,18,0	2,19,0	2,20,0	2,21,0	2,22,0	2,23,0	2,24,0

4 км	5,18,0	5,19,0	5,20,0	5,24,0	5,28,0	5,33,0	5,38,0	5,40,0	5,42,0	5,44,0	5,46,0	5,48,0
10 км	14,10,0	14,25,0	14,40,0	15,00,0	15,10,0	15,30,0	15,50,0	16,00,0	16,10,0	16,20,0	16,30,0	16,40,0

На дистанції 2 км. Абітурієнт стартує двічі (у прямому і зворотному напрямках).

З суми результатів визначається середнє арифметичне, яке і оцінюється. Дистанцію в 4 і 10 км. Долають з поворотом (відповідно на 2 і 5 км.).

Дівчата

Дистан-ція	Бали											
	200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
500 м	41,5	42,0	42,5	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0	45,5	46,0	46,5	47,0
3 км	4,20,0	4,25,0	4,30,0	4,35,0	4,40,0	4,45,0	4,50,0	4,55,0	5,00,0	5,10,0	5,15,0	5,20,0
10 км	16,35,0	16,45,0	17,00,0	17,15,0	17,30,0	17,45,0	18,00,0	18,15,0	18,30,0	18,45,0	19,00,0	19,15,0

Умови ті ж, що і для юнаків.

Нормативні вимоги вступного випробування

зі спеціалізації "Стрибки у воду"

I. Технічна підготовленість.

Виконати вправи єдиної класифікаційної програми не нижче III розряду, оцінка з максимальної кількості балів:

Бали											
200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83

З урахуванням розрядного коефіцієнту згідно з правилами змагань:

III розряд - 1,0

II розряд - 1,2

I розряд - 1,3

КМС - 1,4

МС - 1,6

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації

"Спортивна боротьба" (греко-римська, вільна, самбо, дзюдо)

Екзамен починається з шикування абітурієнтів і ознайомлення їх з порядком проведення екзамену, технікою безпеки, після чого проводиться зважування своєї ваги. Абітурієнтам надається індивідуальна розминка

протягом 20 хвилин. Екзамен здійснюється у відповідності з їх спеціалізацією в черговості: борці греко-римської боротьби, вільної боротьби, самбо, дзюдо. Абітурієнти викликаються в зал по одній парі.

Оцінюються такі розділи:

1)техніка виконання комбінації базових прийомів із основних класифікаційних груп в стійці і партері;

2) рівень спеціальної технічної підготовленості.

Кожний абітурієнт, в залежності від виду боротьби, повинен продемонструвати техніку комбінацій прийомів без опору партнера з використанням трьох з нижче перерахованих базових прийомів як в стійці, так і в партері:

з греко-римської боротьби

прийоми боротьби в стійці - кидок нахилом із захватом тулуба; кидок поворотом захватом руки і шиї; кидок поворотом ("млин"); кидок прогином; переведення ривком, нирком, висідом; звалення збиванням, скручуванням;

прийоми боротьби в партері - кидок прогином зворотнім захватом тулуба;

перевороти скручуванням, забіганням, перекатом; переворот накатом; переворот з прогином;

з вільної боротьби

прийоми боротьби в стійці - кидок нахилом; кидок підворотом; кидок поворотом ("млин"); кидок прогином; переведення ривком, цирком, висідом; звалення скручуванням; збивання із зацепом;

прийоми боротьби в партері - кидок нахилом; кидок прогином;

переворот накатом; переворот переходом; переворот з прогином; переворот перекатом;

з боротьби самбо

прийоми боротьби в стійці - кидок поворотом через стегно; кидок підворотом через спину; кидок задньою підніжкою; кидок передньою

підніжкою; кидок підхватом; кидок підхватом; кидок зацепом; кидок підсічкою; кидок поворотом ("млин"); кидок садом (через голову) з упором ступнею чи гомілкою; кидок прогином;

прийоми боротьби в партері - больовий прийом ущемленням ахілового сухожилля; больовий прийом розгинанням руки; переворот забіганням, перекатом, скручуванням;

з боротьби дзюдо

прийоми боротьби в стійці - кидок підворотом через стегно; кидок підворотом через спину; кидок задньою підніжкою; кидок передньою підніжкою; кидок підхватом; кидок зацепом; кидок підсічкою; кидок поворотом ("млин"); кидок садом (через голову) з упором ступнею чи гомілкою; кидок прогином; кидок обертом;

прийоми боротьби в партері - больовий прийом на руку розгинанням; удушення зажиманням; удушення затягуванням;

переворот забіганням, перекатом, скручуванням.

Оцінка техніки кожної комбінації проводиться по шкалі:

Критерії	Бали
комбінація прийомів виконана правильно, з великою силою і швидкістю; всі прийоми органічно взаємопов'язані	200
комбінація прийомів виконана правильно, з достатньою силою, але не швидко; всі прийоми органічно взаємопов'язані	191
комбінація прийомів виконана правильно, з достатньою силою і швидкістю; спостерігається неузгодженість між прийомами	183
в цілому комбінація виконана правильно, однак допущено 1 неточність. Крім цього присутній недостатньо швидкий темп виконання або недостатня сила прикладена до партнера	175
в цілому комбінація виконана правильно, однак допущено 2	166

неточності. Крім цього присутній недостатньо швидкий темп виконання або недостатня сила прикладена до партнера	
в цілому комбінація виконана, однак допущені 1 груба помилка. Виконана з недостатньою швидкістю і силою	158
в цілому комбінація виконана, однак допущені 2 грубі помилки. Виконана з недостатньою швидкістю і силою	150
комбінація виконана неточно, допущено 1 груба помилка. Сила і швидкість виконання недостатня. Між прийомами відсутній взаємозв'язок	141
комбінація виконана неточно, допущено 2 грубих помилки. Сила і швидкість виконання недостатня. Між прийомами відсутній взаємозв'язок	133
комбінація виконана неточно, допущено 3 грубих помилки. Сила і швидкість виконання недостатня. Між прийомами відсутній взаємозв'язок	124
виконані окремі прийоми	116
виконані окремі прийоми з технічними помилками	108

Оцінка спеціальної фізичної підготовки проводиться за результатами виконання тесту - забігання на мосту 3 рази вправу і 3 рази в ліву сторону:

Критерії	Бали
крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 10 сек, голова і руки при цьому не рухаються	200
крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 11 сек, голова і руки при цьому не рухаються	191
крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 12 сек, голова і руки при	183

цьому не рухаються	
крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 13 сек, голова і руки при цьому не рухаються	175
крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 14 сек, голова і руки при цьому не рухаються	166
менш крутий міст, незначне зміщення рук і голови, 1 затримка при забіганні	158
менш крутий міст, незначне зміщення рук і голови, 2 затримки при забіганні	150
менш крутий міст, незначне зміщення рук і голови, 3 затримки при забіганні	141
менш крутий міст, незначне зміщення рук і голови, 4 затримки при забіганні	133
низький міст з упором на затыльну частину голови, значне зміщення рук і голови при забіганні, зупинки при переході із положення міст і навпаки	124
низький міст з упором на затыльну частину голови, значне зміщення рук і голови при забіганні, зупинки при переході із положення міст і навпаки	116
вправа не виконана	108

Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації «Бокс»

Спеціальна підготовленість

Оцінюється за результатами спарингів з рівнозначним суперником.

Прямі удари в 3-х раундах по 2 хв. (2х1) хвилинна перерва.

1-й раунд: тільки прямі лівою:

попадання в голову - по 1 балу;

попадання в тулуб - по 2 бали.

2-й раунд: захист від прямих лівою підставкою долоні і лікті - по 1 балу,

ухилення - по 2 бали

3-й раунд: серії прямих ударів лівою, правою попадання в голову - по 1 балу,

попадання в тулуб - по 2 бали.

Оцінки виставляються відповідно до набраних балів.

Бали											
200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

III. Оцінка спеціальної витривалості.

Нанесення ударів по боксерській груші (5 раундів по 2 хв.), інтервал відпочинку 1 хв. з різною інтенсивністю і акцентами.

Оцінки виставляються відповідно до набраних балів.

Критерії	Бали
удари виконуються з великою інтенсивністю	200
удари виконуються з великою інтенсивністю, присутні невеликі паузи	191
удари виконуються з великою інтенсивністю, присутні значні паузи	183
удари виконуються з середньою інтенсивністю	175
удари виконуються з середньою інтенсивністю, присутні невеликі паузи	166
удари виконуються з середньою інтенсивністю, присутні значні паузи	158
удари виконуються з низькою інтенсивністю	150
удари виконуються з низькою інтенсивністю, присутні невеликі паузи	141
удари виконуються з низькою інтенсивністю, присутні значні паузи	133

удари виконуються з низькою інтенсивністю, з незначними порушеннями в техніці виконання ударів	124
удари виконуються з низькою інтенсивністю, із значними порушеннями в техніці виконання ударів	116
завдання не виконано до кінця	108

Загальна оцінка зі спеціалізації виставляється за середньою арифметичною величиною із суми балів, одержаних за 2 критерії.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступне випробування з фізичної підготовки на очну форму навчання проводиться протягом одного дня у відповідності з правилами змагань з легкої атлетики та плавання.

Включає такі випробування:

- стрибок у довжину з місця;
- плавання 100м.

Нормативні вимоги до вступного випробування з фізичної підготовки

№ п/п	Вправа	Бали											
		200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
1	Стрибок в довжину з місця (см) - чоловіки - жінки	265	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210
		215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160
2	Плавання на дистанції 100м: Вільний стиль: - чоловіки - жінки	1.15,0	1.18,0	1.20,0	1.25,0	1.26,0	1.30,0	1.35,0	1.55,0	1.50,0	2.00,0	2.15,0	2.20,0
		1.25,0	1.26,0	1.27,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.42,0	2.00,0	2.10,0	2.15,0	2.30,0	3.00,0
		1.40,0	1.41,0	1.42,0	1.50,0	1.52,0	1.53,0	1.54,0	1.55,0	1.56,0	2.20,0	2.40,0	2.50,0
		1.50,0	1.51,5	1.52,0	2.00,0	2.01,5	2.03,0	2.04,0	2.05,0	2.06,0	2.40,0	3.00	3.20,0
	На спині:												

– чоловіки													
– жінки	1.45,0	1.46,0	1.46,5	1.55,0	1.57,0	1.58,0	1.59,0	2.00,0	2.01,0	2.30,0	2.50,0	3.00,0	3.00,0
Брас:	1.55,0	1.56,0	1.57,0	2.10,0	2.11,5	2.13,0	2.15,0	2.17,0	2.19,0	2.40,0	3.00,0	3.30,0	3.30,0
– чоловіки													
– жінки													

Загальна оцінка зі спеціалізації та фізичної підготовки виставляється за середньою арифметичною величиною із суми балів, одержаних за виконання нормативних вимог зі спеціалізації та фізичної підготовки.