

«ПОГОДЖЕНО»
Ректор ІДГУ
проф. Лебеденко О.М
«__»_____ 2011
р.

ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для вступу на ІІ курс на базі ОКР «молодший спеціаліст»
Іспит з фізичної культури включає в себе складання шести нормативів з фізичної культури.

ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

	ЮНАКИ												ДІВЧАТА											
	195-200	186-194	177-185	169-176	160-168	151-159	142-150	133-141	124-132	117-123	109-116	100-108	195-200	186-194	177-185	169-176	160-168	151-159	142-150	133-141	124-132	117-123	109-116	100-108
Бал зовнішнього оцінювання (100)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бал вступного випробування (12)	5			4			3			2			5			4			3			2		
Бал вступного випробування (4)	5			4			3			2			5			4			3			2		
Види випробувань																								
Біг на 100 м, с.	12,8	12,9	13,0	13,2	13,4	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,4	14,5	14,6	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6
Біг на 1000 м, хв	2.55	3.00	3.05	3.06	3.08	3.10	3.14	3.18	3.20	3.25	3.30	3.35	4.00	4.05	4.10	4.15	4.25	4.28	4.30	4.40	4.48	5.00	5.01	5.02
Стрибок з місця у довжину /см/	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200	210	205	200	198	197	195	190	187	185	180	175	170
Підтягування у висі на високій перекладині /раз/	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги /раз/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	25	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13
Човниковий біг 9 м x 4 / с./	8,6	8,7	8,8	9,0	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	10,0	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6
Плавання 100 м. /м/	100	92	83	75	67	58	50	42	33	25	17	9	100	92	83	75	67	58	50	42	33	25	17	9

1. **Біг на 100 м.** За командою “На старт” абітурієнти стають за стартову лінію в положенні низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.
2. **Біг на 1000 м.** За командою “На старт” абітурієнти стають до стартової лінії в положенні високого старту. За командою “Руш” вони починають біг, намагаючись подолати дистанцію якомога швидше.
3. **Стрибки у довжину з місця.** Абітурієнти стають носками до лінії, роблять замахи руками назад, потім виносять їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибають якомога долі. Результатом тестування є дальність в сантиметрах у кращій з двох спроб.
4. **а) Підтягування. (юнаки)** Абітурієнт береться за перекладину на ширині пліч, руки прямі. За командою “Можна” згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім абітурієнт повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна з умов.
б) Згинання і розгинання рук в упорі лежачі. (дівчата) Учасник тестування приймає положення упору лежачі, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою “Можна” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань за одну спробу. При згинанні необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш 3 секунд, лягти на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками не зараховуються.
5. **Човниковий біг 9 м x 4.** За командою “На старт” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його на стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад. І кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.
6. **Плавання.** За командою “На старт” абітурієнт займає положення старту на тумбочці або у воді. За командою “Руш” стрибають у воду або відштовхуються і пливуть обраним стилем, кожний по своїй доріжці. Для отримання позитивної оцінки стиль плавання не змінюють уздовж всієї дистанції. Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які засоби.

«ПОГОДЖЕНО»
Ректор ІДГУ
проф. Лебеденко О.М
«___»_____ 2011 р.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Бал зовнішнього оцінювання (100)	Бал вступного випробування (12)	Бал вступного випробування (4)	Кількість нормативних випробувань
195 - 200	12	5	6
186 - 194	11		6
177 - 185	10		6
169 - 176	9	4	6
160 - 168	8		6
151 - 159	7		6
142 - 150	6	3	6
133 - 141	5		6
124 - 132	4		6
117 - 123	3	2	6
109 - 116	2		6
100 - 108	1		6

Якщо абітурієнт отримав **3 – 1** бали (за 12 - бальною системою) в одному з видів програми, він не допускається до складення наступного виду.

На складання іспиту абітурієнту надається 6 годин:

Біг 100 м	- 45 хв.
Біг 1000 м	- 45 хв.
Стрибок з місця	- 45 хв.
Підтягування у висі на високій перекладині	- 45 хв.
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	- 45 хв.
Човниковий біг	- 45 хв.
Плавання	- 45 хв.

**ПРИМІТКА:* для складання практичної частини іспиту абітурієнти повинні мати спортивну форму. Для складання іспиту з плавання потрібно мати: купальний костюм, резинові тапки, рушник і мило.

Абітурієнти, які поступають на контрактну форму навчання здають іспит зі спеціальності.