

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

голова Приймальної комісії

\_\_\_\_\_ проф. І.Є. Цепенда  
„26” березня 2018 р.

**П Р О Г Р А М А**  
вступного випробування

**Творчий конкурс.**  
**Загальна фізична підготовка. Обраний вид спорту**

для зарахування на навчання за ступенем бакалавра  
за спеціальністю

**017 Фізична культура і спорт**

на основі повної загальної середньої освіти  
при прийомі на навчання у 2018 році

Розглянуто та схвалено

на засіданні Приймальної комісії

ДВНЗ “Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника”

Протокол № 4 від „26” березня 2018 р.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Метою вступного випробування з загальної фізичної підготовки та обраного виду спорту є перевірка рівня розвитку основних фізичних якостей та відбір вступників для зарахування на навчання за ступенем бакалавра за спеціальністю 017 - фізична культура і спорт при прийомі на навчання на основі повної загальної середньої освіти до ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» у 2018 році.

Програма містить основні вимоги з фізичної підготовки та обраного виду спорту.

Наведений перелік вимог, які виносяться на вступне випробування дасть можливість вступнику зорієнтуватися щодо рівня розвитку та прояву основних фізичних якостей на який треба звернути увагу при підготовці до вступного випробування.

# **ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

## **УМОВИ ПРИЙОМУ**

### **Напрямок підготовки: (017) Фізична культура і спорт**

На вступному випробуванні з фізичної культури абітурієнти екзамнуються з обраного виду спорту (баскетбол, футбол, волейбол, гімнастика, настільний теніс, легка атлетика, лижні перегони, бокс, боротьба, плавання, важка атлетика та пауерліфтинг) та загальної фізичної підготовки таб. 12.

Вступні випробування з обраного виду спорту та загальної фізичної підготовки оцінюються за 200 бальною шкалою: обраний вид спорту – 100 балів, фізична підготовка 100 балів (100 балів нараховується за участь у кожному іспиті).

Іспити з обраного виду спорту і загальної фізичної підготовки (загальна фізична підготовка є єдиною для всіх видів спорту) проводяться за умовами змагань. Протоколи додаються до екзаменаційних відомостей.

Абітурієнти, які отримали з одного із видів випробувань (обраного виду спорту або загальної фізичної підготовки) менше ніж 110 балів до наступного виду випробувань не допускаються.

Посвідчення заслуженого майстра спорту, майстра спорту міжнародного класу, майстра спорту, класифікаційна залікова книжка спортсмена додаються до документів, які вступник здає у приймальну комісію.

# КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ.

## 1. БАСКЕТБОЛ.

### 1.1. Обраний вид.

#### *1.1.1. Комбінований норматив.*

Абітурієнт без м'яча перебуває на лицьовій лінії майданчика під щитом. Зліва від нього, на куті майданчика лежить м'яч. З лівого кута до центрального кола по діагоналі на рівній відстані один від одного розміщені чотири стійки. За сигналом екзаменатора абітурієнт повинен пробігти до стійки, яка знаходиться в центральному колі, оббігти її і прибігти до м'яча. Оволодівши м'ячем, виконати ведення його між чотирма стійками. Пройшовши останню стійку, направитись до протилежного щита, кинути м'яч у щит, спіймати його у стрибку, обвести у трьох секундну зону справа і виконувати кидки в кільце до попадання. Ті ж самі дії у лівий бік. Після попадання м'яча в кільце, пімати його і зробити передачу на середню лінію. Секундомір виключається після того, як м'яч перетне середню лінію.

|          | Жінки   | Чоловіки |
|----------|---------|----------|
| 25 балів | 26 сек. | 24 сек.  |
| 20 балів | 28 сек. | 26 сек.  |
| 15 балів | 30 сек. | 28 сек.  |
| 10 балів | 32 сек. | 30 сек.  |
| 5 бала   | 34 сек. | 30 сек.  |

#### *1.1.2. Кидки з місця.*

Абітурієнт виконує по два рази кидки з п'яти точок шестиметрової зони (6,25 м) і десять штрафних кидків. Порядок і спосіб виконання кидків довільний.

Кількість влучень із шестиметрової зони та штрафні кидки підсумовуються і абітурієнт оцінюється згідно з наступною шкалою:

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 25 балів | - | 15 влучень |
| 20 балів | - | 13 влучень |
| 15 балів | - | 11 влучень |
| 10 балів | - | 9 влучень  |
| 5 бала   | - | 5 влучень  |

**1.1.3. Участь у двосторонній грі. Оцінюється техніка і тактика гри.**

- 50 балів - бездоганна техніка гри;
- 40 балів - добра техніка і тактика гри;
- 35 балів - добра техніка і тактика гри з допущенням незначних технічних і тактичних помилок;
- 25 балів — задовільна техніка гри з деякими помилками;
- 15 балів - задовільна техніка і тактика гри з деякими помилками;
- 10 бала - незадовільна тактика і техніка гри з суттєвими помилками

Загальна оцінка виставляється як сума трьох нормативів.

**Примітка:** Якщо кількість абітурієнтів, що складають іспит з обраного виду п'ять і менше, то вони оцінюються:

1) Комбінований норматив (див. опис вище)

| Бали        | 50   | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    | Прим. |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| Чол. (сек.) | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 31,0 | 32,0 | 33,0 | 34,0 |       |
| Жін. (сек.) | 23,0 | 24,0 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 31,0 | 32,0 |       |

2) Кидки з місця (див. опис вище)

| Бали | 50 | 25 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | Прим. |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| Чол. | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7 |       |
| Жін. | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7 |       |

Загальна оцінка виставляється як сума двох нормативів.

## 2. ВОЛЕЙБОЛ

### 2.1. Обраний вид.

2.1.1. За завданням екзаменатора виконується 6 верхніх подач на майданчик, розділений на 6 зон.

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 25 балів | - | 5 влучень  |
| 20 балів | - | 4 влучення |
| 15 балів | - | 3 влучення |
| 10 балів | - | 2 влучення |
| 5 бали   | - | 1 влучення |

2.1.2. Нападаючий удар. За завданням екзаменатора виконується шість нападаючих ударів (з власного підкидання м'яча) на майданчик, розділений на 6 зон:

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 25 балів | - | 5 влучень  |
| 20 балів | - | 4 влучення |
| 15 балів | - | 3 влучення |
| 10 балів | - | 2 влучення |
| 5 бали   | - | 1 влучення |

2.1.3. Участь у двосторонній грі. Оцінюється техніка і тактика гри:

|          |                                                                                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 балів | - бездоганна гра                                                                   |
| 40 балів | - добра техніка і тактика гри                                                      |
| 35 балів | - добра техніка і тактика гри з допущенням незначних тактичних і технічних помилок |
| 25 балів | - задовільна техніка і тактика гри                                                 |
| 15 балів | - задовільна техніка і тактика гри з допущенням грубих помилок                     |
| 5 бали   | - незадовільна техніка і тактика гри з суттєвими грубими помилками.                |

Загальна оцінка виставляється як сума трьох нормативів.

**Примітка:** Якщо кількість абітурієнтів, що складають іспит з обраного виду п'ять і менше, то вони оцінюються :

1.Верхні подачі (див. опис вище)

| Бали           | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | Прим. |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| Чол.<br>(сек.) | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |       |
| Жін.<br>(сек.) | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |       |

2. Нападаючий удар (див. опис вище)

| Бали           | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | Прим. |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| Чол.<br>(сек.) | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |       |
| Жін.<br>(сек.) | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |       |

Загальна оцінка виставляється як сума двох нормативів.

### 3. ФУТБОЛ

#### 3.1. Обраний вид.

3.1.1. Комбінований норматив для гравців. Від стартової відмітки, яка знаходиться за 50 м від воріт, по прямій лінії розставлені 4 стійки на відстані 7 м одна від одної. За сигналом екзаменатора абітурієнт виконує ведення м'яча між стійками і, не заходячи за лінію штрафного майданчика, виконує удар по воротах. Попадання у ворота обов'язкове. Час фіксується після того, коли м'яч перетнув лінію воріт по повітрю. Виконуються дві спроби. Воротарі виконують кидок м'яча рукою на дальність з розбігу в коридор шириною 5 м.

|          |   | Чоловіки | Жінки |
|----------|---|----------|-------|
| 25 балів | - | 8,5 сек. | 12,0  |
| 20 балів | - | 8,7 сек. | 12,3  |
| 15 балів | - | 9,0 сек. | 12,6  |
| 10 балів | - | 9,5 сек. | 13,0  |
| 5 бали   | - | 9,7 сек. | 14,0  |

3.1.1.а. Воротарі виконують кидок м'яча рукою з розбігу на дальність і влучність у прямокутник шириною 5 м (2 спроби). Зараховується краща спроба.

|          |   |      |
|----------|---|------|
| 25 балів | - | 35 м |
| 20 балів | - | 33 м |
| 15 балів | - | 31 м |
| 10 балів | - | 29 м |
| 5 бали   | - | 27 м |

3.1.2. Удари по м'ячу на дальність і точність для гравців і воротарів. Виконується три удари по нерухомому м'ячу із землі у прямокутник шириною 5м (2 спроби). Зараховується краща спроба.

|          |   | Чоловіки | Жінки |
|----------|---|----------|-------|
| 25 балів | - | 40 м     | 31 м  |
| 20 балів | - | 37 м     | 29 м  |
| 15 балів | - | 35 м     | 25 м  |
| 10 балів | - | 33 м     | 23 м  |
| 5 бали   | - | 31 м     | 20 м  |



### 3.1.3. Участь у двосторонній грі. Оцінюється техніка і тактика гри.

50 балів - бездоганна техніка і тактика гри.

40 балів - добра техніка і тактика гри.

35 балів - добра техніка і тактика гри з допущенням незначних технічних і тактичних помилок.

25 балів - задовільна техніка і тактика гри.

15 балів - задовільна техніка і тактика гри з допущенням грубих помилок.

5 бали - незадовільна техніка і тактика гри.

Загальна оцінка з обраного виду спорту виставляється як сума трьох нормативів.

**Примітка:** Якщо кількість абітурієнтів, що складають іспит з обраного виду п'ять і менше, то вони оцінюються :

1. Комбінований норматив (див. опис вище), але за 50-бальною шкалою

| Бали | 50  | 45  | 40  | 35  | 30  | 25  | 20   | 15   | 10   | 5    | Прим. |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|
| Сек. | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,3 | 10,6 | 11,0 |       |

2. Удари м'яча на дальність і точність (див. опис вище), але за 25-бальною шкалою

| Бали | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 10 | Прим. |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Метр | 40 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 |       |

Загальна оцінка виставляється як сума двох нормативів.

## 4. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.

### 4.1. Обраний вид.

4.1.1. Виконується 7 подач на точність у дві зони. Коротка 45 см від сітки, довга 15 см від крайньої лінії.

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 25 балів | - | 6 влучень  |
| 20 балів | - | 5 влучень  |
| 15 балів | - | 4 влучення |
| 10 балів | - | 3 влучення |
| 5 бали   | - | 2 влучення |

4.1.2. Діагональне перекидання тенісної кульки.

|          |   |                      |
|----------|---|----------------------|
| 25 балів | - | 36 ударів за 30 сек. |
| 20 балів | - | 34 ударів за 30 сек. |
| 15 балів | - | 32 ударів за 30 сек. |
| 10 балів | - | 30 ударів за 30 сек. |
| 5 бали   | - | 28 ударів за 30 сек. |

4.1.3. Участь у двосторонній грі. Оцінюється техніка і тактика гри.

50 балів - бездоганна техніка і тактика гри.

40 балів - добра техніка і тактика гри.

35 балів - добра техніка і тактика гри з допущенням незначних технічних і тактичних помилок.

25 балів - задовільна техніка і тактика гри.

15 балів - задовільна техніка і тактика гри з допущенням грубих помилок.

5 бали - незадовільна техніка і тактика гри.

Загальна оцінка обраного виду виставляється як сума трьох нормативів.

**Примітка:** якщо на спеціалізацію вступає один абітурієнт, то він оцінюється:

1. Точність подачі. Абітурієнт виконує 13 подач в зону на відстані 15 см

від задньої лінії стола.

| <b>Бали</b>      | <b>50</b> | <b>45</b> | <b>40</b> | <b>35</b> | <b>30</b> | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>10</b> | <b>5</b> | <b>Прим.</b> |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
| <b>Чол. к-ть</b> | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         | 4         | 3         | 2         | 1        |              |
| <b>Жін. к-ть</b> | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         | 4         | 3         | 2         | 1        |              |

2. Передачі справа-направо на швидкість. Абітурієнт виконує передачі справа-направо за сигналом екзаменатора протягом 30 сек. Виконується 2 спроби. Зараховується більша кількість.

| <b>Бали</b>      | <b>50</b> | <b>45</b> | <b>40</b> | <b>35</b> | <b>30</b> | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>10</b> | <b>5</b> | <b>Прим.</b> |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
| <b>Чол. к-ть</b> | 35        | 34        | 33        | 32        | 31        | 30        | 29        | 28        | 27        | 26       |              |
| <b>Жін. к-ть</b> | 32        | 31        | 30        | 29        | 28        | 27        | 26        | 25        | 24        | 23       |              |

Загальна оцінка обраного виду виставляється як сума двох нормативів.

## 5. ГІМНАСТИКА

### 5.1. Обраний вид.

| Бали | ЧОЛОВІКИ          |                      |       |       | ЖІНКИ             |       |       |       |
|------|-------------------|----------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|-------|
|      | Довільна програма | Обов'язкова програма |       |       | Довільна програма |       |       |       |
|      |                   | КМС                  | I     | II    | III               | КМС   | I     | II    |
| 100  | 24,5              | 24                   | 24    | 22,5  | 17,25             | 16,0  | 16,0  | 15,0  |
| 95   | 24,25             | 23,75                | 23,75 | 22,25 | 17,0              | 15,75 | 15,75 | 14,75 |
| 90   | 24,0              | 23,5                 | 23,5  | 22,0  | 16,75             | 15,5  | 15,5  | 14,5  |
| 85   | 23,75             | 23,25                | 23,25 | 21,75 | 16,5              | 15,25 | 15,25 | 14,25 |
| 40   | 23,5              | 23,0                 | 23,0  | 21,5  | 16,25             | 15,0  | 15,0  | 14,0  |
| 75   | 23,25             | 22,75                | 22,75 | 21,25 | 16,0              | 14,75 | 14,75 | 13,75 |
| 70   | 23,0              | 22,5                 | 22,5  | 21,0  | 15,75             | 14,5  | 14,5  | 13,5  |
| 60   | 22,75             | 22,25                | 22,25 | 20,75 | 15,5              | 14,25 | 14,25 | 13,25 |
| 50   | 22,5              | 22,0                 | 22,0  | 20,5  | 15,25             | 14,0  | 14,0  | 13,0  |
| 40   | 22,25             | 21,75                | 21,75 | 20,25 | 15,0              | 13,75 | 13,75 | 12,75 |
| 30   | 22,0              | 21,5                 | 21,5  | 20,0  | 14,75             | 13,5  | 13,5  | 12,5  |
| 20   | 21,75             | 21,25                | 21,25 | 19,75 | 14,5              | 13,25 | 13,25 | 12,25 |
| 15   | 21,5              | 21,0                 | 21,0  | 19,5  | 14,25             | 13,0  | 13,0  | 12,0  |
| 10   | 21,25             | 20,75                | 20,75 | 19,25 | 14,0              | 12,75 | 12,75 | 11,75 |
| 5    | 21,0              | 20,5                 | 20,5  | 19,0  | 13,75             | 12,5  | 12,5  | 11,5  |

**Пояснення:** при складанні іспиту з обраного виду гімнастика, абітурієнти виступають на трьох снарядах :

Чоловіки - вільні вправи, бруси, опорний стрибок

Жінки - вільні вправи, різновисокі бруси, опорний стрибок

## **6. ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ**

### **6.1. Обраний вид**

#### **6.1.1. Біг 3000 м (чол.) та 2000 м (жін.)**

| <b>Бали</b> | <b>Біг 3000м (чол.)</b> | <b>Біг 2000м (жін.)</b> |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>75</b>   | 10.00,0                 | 7.50,0                  |
| <b>70</b>   | 10.07,0                 | 7.55,0                  |
| <b>65</b>   | 10.14,0                 | 8.00,0                  |
| <b>30</b>   | 10.21,0                 | 8.05,0                  |
| <b>55</b>   | 10.28,0                 | 8.10,0                  |
| <b>50</b>   | 10.35,0                 | 8.15,0                  |
| <b>45</b>   | 10.42,0                 | 8.20,0                  |
| <b>40</b>   | 10.49,0                 | 8.25,0                  |
| <b>35</b>   | 10.56,0                 | 8.30,0                  |
| <b>30</b>   | 11.03,0                 | 8.35,0                  |
| <b>25</b>   | 11.10,0                 | 8.40,0                  |
| <b>20</b>   | 11.17,0                 | 8.45,0                  |
| <b>15</b>   | 11.24,0                 | 8.50,0                  |
| <b>10</b>   | 11.31,0                 | 8.55,0                  |
| <b>5</b>    | 11.38,0                 | 9.00,0                  |

6.1.2 Демонстрація техніки способів пересування (на власних лижеролерах) поперемінним двокроковим та одночасним однокроковим лижними ходами. Дистанція - 100м.

Оцінюється техніка:

25 балів - бездоганна техніка

20 балів - техніка із незначними помилками

15 балів - техніка із значними помилками

10 балів – техніка із грубими помилками

## **7. БОКС**

### **7.1. Обраний вид**

7.1.1. Бій з "тінню". Демонстрація техніки нападу і техніки захисту без партнера.

Виконання пересувань в бойовій стійці, прямих, бокових та ударів знизу, імітація захисту від ударів: руками (підставка, відбив, блокування), тулубом (ухили, пірнання), з допомогою ніг (крок назад, кроки вліво-вправо), а також комбінації однотипних та різнотипних ударів.

- 50 балів - досконале виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також чотирьохударних комбінацій, різнотипних ударів з максимальною швидкістю та координацією рухових дій
- 40 балів - досконале виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також трьохударних комбінацій різнотипних ударів з високою швидкістю без помилок
- 30 балів - виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій різнотипних ударів з високою швидкістю та без помилок
- 20 балів - виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій різнотипних ударів з невисокою швидкістю та з незначними помилками
- 10 балів - виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також комбінацій однотипних ударів з невисокою швидкістю та з помилками

7.1.2. Навчальний бій. Тактика ведення бою (умовний і вільний бій - 4 раунди по 2 хв.) боксерів згідно вагових категорій.

Оцінюється техніка і тактика ведення бою.

- 50 балів - досконала тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих,

розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих дій, захистів). Нанесення 11-12 точних ударів за раунд

40 балів - незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих дій, захистів). Нанесення 9-10 точних ударів за раунд

35 балів – незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній, середній, дистанції та суттєві помилки на ближній дистанції. Нанесення 7-8 точних ударів за раунд

20 бали – незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній та середній дистанції, неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 6-7 точних ударів за раунд

10 бали - суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 4-5 точних ударів за раунд.

Загальна оцінка з обраного виду виставляється як сума двох нормативів.

**Примітка:** якщо на спеціалізацію вступає один абітурієнт, то обраний вид оцінюється:

1. Виконання техніки прийомів із боксерським мішком, за завданням викладача. Оцінюється техніка нанесення ударів за 15 сек. (кількість разів):

| ЧОЛОВІКИ |          |          |           |              | ЖІНКИ |          |          |           |              |
|----------|----------|----------|-----------|--------------|-------|----------|----------|-----------|--------------|
| Бали     | до 57 кг | до 75 кг | До 91 кг. | Понад 91 кг. | Бали  | до 57 кг | до 75 кг | До 91 кг. | Понад 91 кг. |
| 50       | 94       | 92       | 90        | 86           | 50    | 86       | 84       | 82        | 80           |
| 40       | 90       | 88       | 86        | 82           | 40    | 84       | 82       | 80        | 78           |
| 30       | 86       | 84       | 82        | 78           | 30    | 82       | 80       | 78        | 76           |
| 20       | 82       | 80       | 78        | 74           | 20    | 80       | 78       | 76        | 74           |
| 10       | 78       | 76       | 74        | 70           | 10    | 78       | 76       | 74        | 72           |

Загальна оцінка з обраного виду виставляється як сума двох нормативів.

## 8. БОРОТЬБА

### 8.1. Обраний вид

8.1.1. Демонстрування техніки прийомів боротьби в стійці та партері за завданням екзаменатора. Оцінюється техніка і складність прийомів.

50 балів - бездоганна техніка;

40 балів - техніка виконання прийомів з незначними помилками;

30 балів - техніка виконання прийомів з суттєвими помилками;

20 балів - техніка виконання прийомів із значними помилками;

10 балів - техніка виконання прийомів з грубими помилками.

8.1.2. Контрольні сутички. Проводяться в нормах часу, відведеного правилами змагань.

Оцінюється техніка і тактика боротьби.

50 балів - бездоганна техніка і тактика ведення поєдинку;

40 балів - добра техніка і тактика ведення поєдинку;

30 балів - добра техніка і тактика ведення поєдинку з допущенням незначних технічних і тактичних помилок;

20 балів - задовільна техніка і тактика ведення поєдинку;

10 балів - незадовільна техніка і тактика ведення поєдинку.

Загальна оцінка з обраного виду виставляється як сума двох нормативів

**Примітка:** якщо на спеціалізацію вступає один абітурієнт, то обраний вид оцінюється:

1. Виконання вправи «забігання на мості». Вихідне положення – міст, руки з'єднані в «гачок». Вправа виконується по 2 рази в кожен бік. Оцінюється кращий час.

| Бали | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5  | Прим. |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Чол. | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 |       |
| Жін. | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 |       |

2. Демонстрація техніки прийомів боротьби з «опудалом» за вказівкою екзаменатора. Кидки через спину, кидки через спину захватом плеча зверху,



кидки через спину захватом руки й тулуба, кидки прогином та інші.

Оцінюється техніка прийомів:

50 балів - бездоганна техніка;

40 балів – техніка виконання прийомів із незначними помилками;

30 балів - техніка виконання прийомів із суттєвими помилками;

20 балів – техніка виконання прийомів зі значними помилками;

10 балів – техніка виконання прийомів із грубими помилками.

## 9. ВАЖКА АТЛЕТИКА ТА ПАУЕРЛІФТИНГ

### 9.1. Обраний вид

Випробування проводиться в формі змагань з обраного виду спорту: важка атлетика - виконується ривок та поштовх на три спроби, пауерліфтинг – присідання, жим, тяга Сума двоборства у важкій атлетиці і сума триборства у пауерліфтингу оцінюються згідно діючої спортивної кваліфікації. За виконання певного спортивного розряду нараховуються бали, згідно поданої таблиці. При умові, що результат в сумі багатоборства вищий за розрядний норматив, то за кожних 5 кг понад нормативу, додатково нараховується 1 бал, але не більше 20.

| ЧОЛОВІКИ |                    |                    | ЖІНКИ             |                   |
|----------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| Бали     | до 18 років        | Понад 18 років     | до 18 років       | Понад 18 років    |
| 100      | III розряд + 10 кг | II розряд          | III розряд + 5 кг | II розряд         |
| 80       | III розряд         | III розряд + 10 кг | III розряд        | III розряд + 5 кг |
| 60       | III розряд - 10 кг | III розряд         | III розряд - 5 кг | III розряд        |
| 40       | I юнацький         | III розряд - 10 кг | I юнацький        | III розряд - 5 кг |
| 30       | II юнацький        | I юнацький         | II юнацький       | I юнацький        |
| 10       | III юнацький       | II юнацький        | III юнацький      | II юнацький       |

**Примітка:** перед початком іспиту проводиться зважування і нормативи в сумі двоборства у важкій атлетиці та сумі триборства у пауерліфтингу оцінюються згідно вагових категорій.

Загальна оцінка з обраного виду виставляється по кількості балів набраних згідно вище поданої таблиці.

## 10. ПЛАВАННЯ

### 10.1. Обраний вид

| ЧОЛОВІКИ |                                   |                           |                    |                            |                            | ЖІНКИ                             |                           |                    |                            |                            |
|----------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|----------------------------|
| Бали     | СПОСОБИ ПЛАВАННЯ                  |                           |                    |                            |                            |                                   |                           |                    |                            |                            |
|          | Вільний<br>стиль<br>/100 м/<br>м/ | На<br>спині<br>/100<br>м/ | Брас<br>/100<br>м/ | Дель-<br>фін<br>/100<br>м/ | Ком-<br>плексне<br>/200 м/ | Вільний<br>стиль<br>/100 м/<br>м/ | На<br>спині<br>/100<br>м/ | Брас<br>/100<br>м/ | Дель-<br>фін<br>/100<br>м/ | Комп-<br>лексне<br>/200 м/ |
| 100      | 1.07,0                            | 1.15,0                    | 1.23,0             | 1.13,0                     | 2.41,0                     | 1.12,0                            | 1.23,0                    | 1.36,0             | 1.20,0                     | 3.03,0                     |
| 95       | 1.09,0                            | 1.16,5                    | 1.24,5             | 1.14,5                     | 2.42,5                     | 1.14,0                            | 1.25,0                    | 1.38,0             | 1.22,0                     | 3.05,0                     |
| 90       | 1.11,0                            | 1.18,0                    | 1.26,0             | 1.16,0                     | 2.44,0                     | 1.16,0                            | 1.27,0                    | 1.40,0             | 1.24,0                     | 3.07,0                     |
| 85       | 1.13,0                            | 1.19,5                    | 1.27,5             | 1.17,5                     | 2.45,5                     | 1.18,0                            | 1.29,0                    | 1.42,0             | 1.26,0                     | 3.09,0                     |
| 80       | 1.15,0                            | 1.21,0                    | 1.29,0             | 1.19,0                     | 2.47,0                     | 1.20,0                            | 1.31,0                    | 1.44,0             | 1.28,0                     | 3.11,0                     |
| 75       | 1.17,0                            | 1.22,5                    | 1.30,5             | 1.20,5                     | 2.48,5                     | 1.22,0                            | 1.33,0                    | 1.46,0             | 1.30,0                     | 3.13,0                     |
| 70       | 1.19,0                            | 1.23,0                    | 1.32,0             | 1.22,0                     | 2.50,0                     | 1.24,0                            | 1.35,0                    | 1.48,0             | 1.32,0                     | 3.15,0                     |
| 65       | 1.21,0                            | 1.24,5                    | 1.33,5             | 1.23,5                     | 2.51,5                     | 1.26,0                            | 1.37,0                    | 1.50,0             | 1.34,0                     | 3.17,0                     |
| 60       | 1.23,0                            | 1.26,0                    | 1.35,0             | 1.25,0                     | 2.53,0                     | 1.28,0                            | 1.39,0                    | 1.52,0             | 1.36,0                     | 3.19,0                     |
| 55       | 1.25,0                            | 1.27,5                    | 1.37,5             | 1.26,5                     | 2.54,5                     | 1.30,0                            | 1.41,0                    | 1.54,0             | 1.38,0                     | 3.21,0                     |
| 50       | 1.27,0                            | 1.29,0                    | 1.39,0             | 1.28,0                     | 2.56,0                     | 1.32,0                            | 1.43,0                    | 1.56,0             | 1.40,0                     | 3.23,0                     |
| 45       | 1.29,0                            | 1.30,5                    | 1.40,5             | 1.29,5                     | 2.57,5                     | 1.34,0                            | 1.45,0                    | 1.58,0             | 1.42,0                     | 3.25,0                     |
| 40       | 1.31,0                            | 1.32,0                    | 1.42,0             | 1.31,0                     | 2.59,0                     | 1.36,0                            | 1.47,0                    | 2.00,0             | 1.44,0                     | 3.27,0                     |
| 35       | 1.33,0                            | 1.33,5                    | 1.43,5             | 1.32,5                     | 3.00,5                     | 1.38,0                            | 1.49,0                    | 2.02,0             | 1.48,0                     | 3.29,0                     |
| 30       | 1.35,0                            | 1.35,0                    | 1.45,0             | 1.34,0                     | 3.02,0                     | 1.40,0                            | 1.51,0                    | 2.04,0             |                            | 3.31,0                     |
| 25       | 1.37,0                            | 1.36,5                    | 1.47,5             | 1.35,5                     | 3.03,5                     | 1.42,0                            | 1.53,0                    | 2.06,0             |                            | 3.33,0                     |
| 20       | 1.39,0                            | 1.38,0                    | 1.49,0             | 1.37,0-                    | 3.05,0                     | 1.44,0                            | 1.55,0                    | 2.08,0             | 1.52,0                     | 3.35,0                     |
| 15       | 1.41,0                            | 1.39,5                    | 1.50,5             | 1.38,5                     | 3.07,5                     | 1.46,0                            | 1.57,0                    | 2.10,0             | 1.54,0                     | 3.37,0                     |
| 10       | 1.43,0                            | 1.41,0                    | 1.52,0             | 1.40,0                     | 3.09,0                     | 1.48,0                            | 1.59,0                    | 2.12,0             | 1.56,0                     | 3.39,0                     |
| 5        | 1.45,0                            | 1.42,5                    | 1.53,5             | 1.41,5                     | 3.11,0                     | 1.50,0                            | 2.01,0                    | 2.14,0             | 1.58,0                     | 3.41,0                     |

**Пояснення:** дозволяється виступати в одному виді. Спосіб плавання абітурієнт вибирає довільно.

Загальна оцінка з обраного виду виставляється за кількості балів набраних згідно вище поданої таблиці.

## 11. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

### 11.1. Обраний вид. Чоловіки

#### ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

| Бали | 100  | 200  | 400  | 800    | 1500   | 3000    | Стрибок<br>у<br>довжину | Стрибок у<br>висоту | Потрійний<br>стрибок | ядро 7,260 | ядро 6,0 | спис 800гр. |
|------|------|------|------|--------|--------|---------|-------------------------|---------------------|----------------------|------------|----------|-------------|
| 100  | 11,8 | 24,0 | 55,0 | 2.10,0 | 4.25,0 | 9.35,0  | 6.00                    | 170                 | 12.80                | 11.40      | 13.80    | 50.00       |
| 95   | 11,9 | 24,1 | 55,2 | 2.11,0 | 4.27,0 | 9.40,0  | 5.95                    | 169                 | 12.75                | 10.30      | 13.50    | 49.50       |
| 90   | 12,0 | 24,2 | 55,4 | 2.12,0 | 4.30,0 | 9.45,0  | 5.90                    | 168                 | 12.70                | 11.20      | 13.40    | 46.00       |
| 85   | 12,1 | 24,3 | 55,6 | 2.13,0 | 4.32,0 | 9.47,0  | 5.85                    | 167                 | 12.65                | 11.00      | 13.35    | 45.50       |
| 80   | 12,2 | 24,4 | 55,8 | 2.14,0 | 4.33,0 | 9.49,0  | 5.80                    | 166                 | 12.60                | 10.90      | 13.20    | 44.00       |
| 75   | 12,3 | 24,5 | 56,0 | 2.15,0 | 4.34,0 | 9.50,0  | 5.75                    | 165                 | 12.55                | 10.70      | 13.00    | 43.50       |
| 70   | 12,5 | 24,9 | 56,2 | 2.16,0 | 4.35,0 | 9.55,0  | 5.70                    | 164                 | 12.50                | 10.50      | 12.90    | 43.00       |
| 65   | 12,6 | 25,0 | 56,4 | 2.17,0 | 4.36,0 | 10.01,0 | 5.65                    | 163                 | 12.45                | 10.40      | 12.50    | 42.50       |
| 60   | 12,8 | 25,3 | 56,6 | 2.18,0 | 4.37,0 | 10.04,0 | 5.60                    | 162                 | 12.40                | 10.30      | 12.20    | 42.00       |
| 55   | 12,9 | 25,5 | 56,8 | 2.19,0 | 4.38,0 | 10.07,0 | 5.55                    | 161                 | 12.35                | 10.20      | 11.00    | 41.50       |
| 50   | 13,0 | 26,0 | 57,0 | 2.20,0 | 4.39,0 | 10.10,0 | 5.50                    | 160                 | 12.30                | 10.10      | 11.50    | 41.00       |
| 45   | 13,2 | 26,1 | 57,2 | 2.21,0 | 4.40,0 | 10.13,0 | 5.45                    | 159                 | 12.25                | 9.90       | 11.35    | 40.50       |
| 40   | 13,3 | 26,2 | 57,4 | 2.22,0 | 4.41,0 | 10.16,0 | 5.40                    | 158                 | 12.20                | 9.80       | 11.20    | 40.00       |
| 35   | 13,4 | 26,3 | 57,6 | 2.23,0 | 4.42,0 | 10.19,0 | 5.35                    | 157                 | 12.15                | 9.70       | 11.05    | 39.50       |
| 30   | 13,5 | 26,4 | 57,8 | 2.24,0 | 4.43,0 | 10.20,0 | 5.30                    | 156                 | 12.10                | 9.60       | 10.90    | 39.00       |
| 25   | 13,6 | 26,5 | 58,0 | 2.25,0 | 4.44,0 | 10.23,0 | 5.25                    | 155                 | 12.05                | 9.50       | 10.75    | 38.50       |
| 20   | 13,7 | 26,6 | 58,2 | 2.26,0 | 4.45,0 | 10.26,0 | 5.20                    | 154                 | 12.00                | 9.40       | 10.60    | 38.00       |
| 15   | 13,8 | 26,7 | 58,4 | 2.27,0 | 4.46,0 | 10.29,0 | 5.15                    | 152                 | 11.95                | 9.30       | 10.45    | 37.50       |
| 10   | 13,9 | 26,8 | 58,6 | 2.28,0 | 4.47,0 | 10.31,0 | 5.10                    | 151                 | 11.90                | 9.20       | 10.30    | 37.00       |
| 5    | 14,0 | 26,9 | 58,8 | 2.29,0 | 4.48,0 | 10.34,0 | 5.05                    | 150                 | 11.85                | 9.10       | 10.15    | 36.50       |

## Жінки

| ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ |      |      |        |        |        |        |         |                   |                  |                   |           |              |
|----------------------|------|------|--------|--------|--------|--------|---------|-------------------|------------------|-------------------|-----------|--------------|
| Бали                 | 100  | 200  | 400    | 800    | 1000   | 1500   | 3000    | Стрибок у довжину | Стрибок у висоту | Потрійний стрибок | ядро 4 кг | Спис 600 гр. |
| 100                  | 13,3 | 28,5 | 1.05,0 | 2.30,0 | 3.20,0 | 5.10,0 | 11.20,0 | 5.05              | 145              | 11.70             | 11,80     | 35.00        |
| 95                   | 13,4 | 28,7 | 1.05,3 | 2.31,0 | 3.21,0 | 5.12,0 | 11.25,0 | 5.01              | 144              | 11.60             | 11,50     | 34.60        |
| 90                   | 13,5 | 28,9 | 1.05,6 | 2.32,0 | 3.22,0 | 5.14,0 | 11.30,0 | 4.97              | 143              | 11.50             | 11,70     | 34.20        |
| 85                   | 13,7 | 29,1 | 1.05,9 | 2.33,0 | 3.23,0 | 5.16,0 | 11.35,0 | 4.92              | 142              | 11.40             | 11,40     | 33.80        |
| 80                   | 13,8 | 29,3 | 1.06,1 | 2.34,0 | 3.24,0 | 5.18,0 | 11.40,0 | 4.89              | 140              | 11.30             | 11,00     | 33.40        |
| 75                   | 13,9 | 29,5 | 1.06,4 | 2.35,0 | 3.25,0 | 5.20,0 | 11.45,0 | 4.85              | 139              | 11.20             | 10,90     | 33.00        |
| 70                   | 14,0 | 29,7 | 1.06,7 | 2.36,0 | 3.26,0 | 5.22,0 | 11.50,0 | 4.81              | 138              | 11.10             | 10,80     | 32.60        |
| 65                   | 14,1 | 29,9 | 1.07,0 | 2.37,0 | 3.27,0 | 5.24,0 | 11.55,0 | 4.77              | 137              | 11.00             | 10,60     | 32.20        |
| 60                   | 14,2 | 30,1 | 1.07,3 | 2.38,0 | 3.28,0 | 5.26,0 | 12.00,0 | 4.73              | 136              | 10.90             | 10,40     | 31.80        |
| 55                   | 14,5 | 30,3 | 1.07,6 | 2.39,0 | 3.29,0 | 5.28,0 | 12.05,0 | 4.69              | 135              | 10.80             | 10,00     | 31.40        |
| 50                   | 14,7 | 30,5 | 1.07,9 | 2.40,0 | 3.30,0 | 5.30,0 | 12.10,0 | 4.65              | 134              | 10.70             | 9,50      | 31.00        |
| 45                   | 15,0 | 30,7 | 1.08,2 | 2.41,0 | 3.31,0 | 5.32,0 | 12.15,0 | 4.61              | 133              | 10.60             | 8.80      | 30.60        |
| 40                   | 15,1 | 30,9 | 1.08,5 | 2.42,0 | 3.32,0 | 5.34,0 | 12.20,0 | 4.57              | 132              | 10.50             | 8.60      | 30.20        |
| 35                   | 15,3 | 31,1 | 1.08,8 | 2.43,0 | 3.33,0 | 5.36,0 | 12.25,0 | 4.53              | 131              | 10.40             | 8.40      | 29.80        |
| 30                   | 15,4 | 31,3 | 1.09,1 | 2.44,0 | 3.34,0 | 5.38,0 | 12.30,0 | 4.49              | 130              | 10.30             | 8.20      | 29.40        |
| 25                   | 15,5 | 31,5 | 1.09,4 | 2.45,0 | 3.35,0 | 5.40,0 | 12.35,0 | 4.45              | 129              | 10.20             | 8.00      | 29.00        |
| 20                   | 15,6 | 31,7 | 1.09,7 | 2.46,0 | 3.36,0 | 5.42,0 | 12.40,0 | 4.41              | 128              | 10.10             | 7.80      | 28.60        |
| 15                   | 15,7 | 31,9 | 1.10,0 | 2.47,0 | 3.37,0 | 5.44,0 | 12.45,0 | 4.37              | 127              | 10.00             | 7.60      | 28.20        |
| 10                   | 15,8 | 32,1 | 1.10,3 | 2.48,0 | 3.38,0 | 5.46,0 | 12.50,0 | 4.33              | 126              | 9.90              | 7.40      | 27.80        |
| 5                    | 15,9 | 32,3 | 1.10,6 | 2.49,0 | 3.39,0 | 5.48,0 | 12.55,0 | 4.29              | 125              | 9.80              | 7.20      | 27.40        |

**Примітка:** Абітурієнту дозволяється приймати участь в одному з видів легкої атлетики, наведених в таблиці. Вид легкої атлетики вибирається довільно.

Загальна оцінка з обраного виду виставляється за кількістю балів, набраних згідно з таблицею.

## 12. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для напрямку підготовки: 017 - фізична культура і спорт

| Бали                   | ЧОЛОВІКИ (до 30 р.) |                     |                                   |                                           |
|------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
|                        | Біг 100м<br>(сек.)  | Біг 1000м<br>(сек.) | Стрибки в довжину<br>з місця (см) | Підтягування на<br>високій<br>перекладині |
| 25                     | 12,5                | 3.00.0              | 260                               | 25                                        |
| 20                     | 12,8                | 3.05.0              | 250                               | 20                                        |
| 15                     | 13,0                | 3.10,0              | 240                               | 15                                        |
| 10                     | 13,5                | 3.20,0              | 230                               | 10                                        |
| 5                      | 13,7                | 3.25,0              | 220                               | 7                                         |
| ЧОЛОВІКИ (після 30 р.) |                     |                     |                                   |                                           |
| 25                     | 13,0                | 3.20,0              | 220                               | 9                                         |
| 20                     | 13,2                | 3.30,0              | 210                               | 7                                         |
| 15                     | 13,5                | 3.40,0              | 205                               | 5                                         |
| 10                     | 14,0                | 3.50,0              | 200                               | 3                                         |
| 5                      | 14,5                | 4.00,0              | 190                               | 2                                         |

| Бали                | ЖІНКИ (до 30 р.)   |                         |                                      |                                                      |
|---------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                     | Біг 100м<br>(сек.) | Біг 500м<br>(хв., сек.) | Стрибки в<br>довжину з місця<br>(см) | Згинання і<br>розгинання рук в<br>упорі лежачи (раз) |
| 25                  | 14,5               | 1.40,0                  | 220                                  | 30                                                   |
| 20                  | 15,0               | 1.45,0                  | 210                                  | 25                                                   |
| 15                  | 15,5               | 1.50,0                  | 200                                  | 20                                                   |
| 10                  | 16,0               | 2.00,0                  | 190                                  | 16                                                   |
| 5                   | 16,5               | 2.10,0                  | 180                                  | 12                                                   |
| ЖІНКИ (після 30 р.) |                    |                         |                                      |                                                      |
| 25                  | 15,5               | 2.00,0                  | 200                                  | 16                                                   |
| 20                  | 16,0               | 2.10,0                  | 190                                  | 14                                                   |
| 15                  | 16,5               | 2.15,0                  | 180                                  | 12                                                   |
| 10                  | 16,8               | 2.20,0                  | 170                                  | 10                                                   |
| 5                   | 17,0               | 2.30,0                  | 160                                  | 8                                                    |

**Пояснення:** на всі нормативи із ЗФП для чоловіків та жінок, крім стрибків у довжину з місця, дається по одній спробі. У стрибках у довжину з місця - 3 спроби. Зараховується найкраща спроба.