

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАМ'ЯНСЬКИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Затверджую**  
Голова приймальної комісії  
**Чибісов В.І.**  
« 03 » \_\_\_\_\_ 2019 р.



**УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

напрямок підготовки: 01 «Освіта» 014.11 «Середня освіта (фізична культура)

01 «Освіта» 017 «Фізична культура і спорт»

(обраний вид спорту : легка атлетика)

на 2018-2019 навчальний рік

(денна форма навчання)

на основі повної загальної середньої освіти

м. Кам'янське

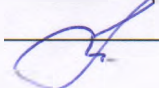
2019р.

**УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**  
з легкої атлетики  
**Базова загальна середня освіта (9 класів)**  
**юнаки**

**I. Нормативні вимоги з ОВС («Легка атлетика»)**

Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<b>I. Біг</b>												
100 м	12,8	13,0	13,1	13,2	13,4	13,6	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,7
200 м	26,6	26,8	27,0	27,5	28,0	28,5	28,8	29,5	29,8	30,2	30,4	30,6
400 м	1.00,0	1.01,0	1.01,5	1.02,0	1.03,0	1.04,0	1.05,0	1.06,0	1.06,5	1.07,0	1.08,0	1.08,5
800 м	2.21,0	2.23,0	2.25,0	2.26,0	2.28,0	2.30,0	2.33,0	2.36,0	2.39,0	2.41,0	2.43,0	2.45,0
1500 м	4.50,0	4.53,0	4.57,0	5.01,0	5.05,0	5.10,0	5.14,0	5.17,0	5.20,0	5.23,0	5.26,0	5.30,0
3000 м	16.40,0	16.45,0	16.59,0	17.05,0	17.10,0	17.15,0	17.20,0	17.25,0	17.30,0	17.35,0	17.40,0	17.45,0
с/ходьба 3000 м	16.40,0	16.45,0	16.50,0	16.55,0	17.00,0	17.05,0	17.10,0	17.15,0	17.25,0	17.30,0	17.35,0	17.40,0
<b>II. Стрибки</b>												
Довжину (см)	525	515	510	500	490	480	470	460	450	440	420	410
Висоту (см)	155	152	149	146	143	140	137	134	131	128	125	122
<b>III. Метання</b>												
Диску (1,5кг)	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00
Спису (600г)	42,00	41,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00
Ядро (5 кг)	11,00	10,75	10,50	10,25	10,00	9,75	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25

Розглянуто і ухвалено  
на засіданні циклової  
комісії легкої та важкої атлетики  
Протокол № 10 від 21.03 2019 р.  
Голова ЦК

 М.А. БОРИСОВ

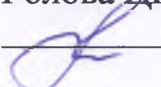
**УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**  
з легкої атлетики  
**Базова загальна середня освіта (9 класів)**  
**дівчата**

**I. Нормативні вимоги з ОВС («Легка атлетика»)**

Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<b>I. Біг</b>												
100 м	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6
200 м	31,3	31,8	32,4	32,6	32,8	33,5	34,0	34,6	34,8	35,0	35,2	35,4
400 м	1.10,5	10.11,5	1.12,0	1.13,3	1.14,3	1.15,0	1.16	1.17,5	1.18	1.18,5	1.19	1.19,5
800 м	2.47	2.50	2.52	2.53,7	2.56,7	2.58	3.01,9	3.03	3.08	3.12	3.13	3.15
1500 м	5.54	5.58	6.05	6.10,2	6.20	6.25	6.30	6.35	6.40	6.45	6.50	6.55
с/ходьба 2000 м	12.50	13.00	13.15	13.28	13.48	14.00	14.14	14.20	14.25	14.30	14.35	14.40
<b>II. Стрибки</b>												
Довжину (см)	440	430	420	415	410	400	390	380	375	370	365	360
Висоту (см)	135	132	129	124	123	120	117	114	111	108	105	102
<b>III. Метання</b>												
Диску (1,5кг)	27,00	26,00	25,00	24,50	22,50	21,50	21,80	20,00	19,50	19,00	18,50	18,00
Спису (600г)	24,00	23,00	22,00	21,55	21,00	20,00	19,0	18,0	17,50	17,00	16,50	16,00
Ядро (5 кг)	8,50	8,25	8,00	7,80	7,65	7,25	6,95	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50

Розглянуто і ухвалено  
на засіданні циклової  
комісії легкої та важкої атлетики  
Протокол № 10 від 21.03.2019р.

Голова ЦК

 М.А. БОРИСОВ

**Умови творчого конкурсу  
загальна фізична підготовка  
Базова загальна середня освіта (9 класів)**

**I Нормативні вимоги (таблиця № 1)**

№ п / п	Види випробувань	Показники. Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	<b>Віджимання в упорі лежачи (разів)</b>												
	Юнаки	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
	Дівчата	20	19	18	16	15	14	12	10	8	6	4	2
2	<b>Стрибок в довжину з місця (см)</b>												
	Юнаки	240	235	230	225	220	215	205	200	190	185	180	175
	Дівчата	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
3	<b>Біг 60 м (с)</b>												
	Юнаки	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
	Дівчата	8,9	9,0	9,1	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
4	<b>Крос (с)</b>												
	Юнаки 1000м	3.17,0	3.25,0	3.30,0	3.37,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.10,0	4.15,0	4.20,0	4.25,0	4.30,0
	Дівчата 500м	2.00,0	2.02,0	2.05,0	2.10,0	2.12,0	2.15,0	2.20,0	2.22,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.40,0

Кожне з 4 випробувань творчого конкурсу з ЗФП оцінюється окремо. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом додавання оцінок за кожний норматив і виставляються відповідно до критеріїв оцінювання (табл. №2).

**Критерії оцінювання (таблиця №2).**

Оцінка	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
<b>Сума балів</b>	1 -4	5 - 8	9 -12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	41-44	45-48

Розглянуто і ухвалено  
на засіданні циклової  
комісії легкої та важкої атлетики  
Протокол № 10 від 21.03 2019р.  
Голова ЦК.

М.А. БОРИСОВ

