

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Кам'янського коледжу
фізичного виховання

В.І. Чибісов

«10» травня 2022 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступу на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня
Фахового молодшого бакалавра
до Кам'янського коледжу фізичного виховання у 2022 році
на основі базової середньої освіти

Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
Спеціальність 014 «Середня освіта (Фізична культура)»

Обговорено та затверджено
на засідання Приймальної
комісії

Протокол № 3

Від « 10 » травня 2022 р.

Відповідальний секретар
Приймальної комісії

Р.В. Клячковська

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до Правил прийому до Кам'янського коледжу фізичного виховання прийом проводиться на конкурсній основі за результатами вступних випробувань.

Вступники денної форми навчання складають наступні випробування:

Спеціальність 014 «Середня освіта (фізична культура)»:

На основі базової загальної середньої освіти денної форми навчання:

- творчий конкурс - спортивна спеціалізація та загальна фізична підготовка (практично);

На основі повної загальної середньої освіти заочної форми навчання складають наступні випробування:

- творчий конкурс - загальна фізична підготовка (практично):

Вступники, які раніше здобули освітньо-кваліфікаційний рівень молодшого спеціаліста або ступені бакалавр, спеціаліст, магістр для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за іншою спеціальністю (спеціалізацією, напрямом) у межах вакантних місць ліцензованого обсягу складають наступні випробування:

- творчий конкурс - загальна фізична підготовка (практично):

До складання творчого конкурсу зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовки на денну та заочну форми навчання допускаються вступники, які пройшли медичну комісію та отримали відповідне повідомлення Приймальної комісії.

Творчий конкурс проводиться у формі змагань згідно з затвердженим розкладом.

Випробування з творчого конкурсу проводиться наступним чином:

1. Зі спортивної спеціалізації (відповідно до правил змагань) та із загальної фізичної підготовки (проводиться відповідно до «Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» та «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України»). Включає виконання 3 тестових вправ (при цьому оцінки 100-119 балів, отримані за виконання окремих вправ, не враховуються).

Творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою з урахуванням сотих (протоколи додаються). Загальна оцінка виставляється як середньо арифметична за сумою оцінок зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовки (оцінки 100-119 балів, отримані за спортивну спеціалізацію або загальну фізичну підготовленість, не враховуються).

Для вступників, які вступають на основі повної загальної середньої освіти, загальна оцінка за творчий конкурс оцінюється у 200-бальну шкалу, згідно додатку до Правил прийому до Кам'янського коледжу фізичного виховання.

Якщо вступник не з'явився на іспит або відмовився від складання нормативів, бали не нараховуються.

До участі в конкурсі на зарахування до Кам'янського коледжу фізичного виховання допускаються тільки ті вступники, котрі склали творчий конкурс та отримали 120 балів (на основі базової середньої освіти) а також (на основі повної загальної середньої освіти) і більше.

Норма часу (в астрономічних годинах) для обліку роботи педагогічних працівників для приймання творчого конкурсу – 0,25 години на одного вступника. Приймання творчого конкурсу одного вступника оцінює один член комісії.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Вимоги до виконання вправ

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки, дівчата).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи є вправою, під час виконання якої задіяна верхня частина тулуба (м'язи плечей та плечового поясу).

Обладнання. Рівний майданчик, платформа заввишки 5 см.

Вихідне положення. Учасник творчого конкурсу після виклику екзаменатора підходить до рівного майданчика і після дозволу займає вихідне положення: упору лежачи на підлозі, руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу.

Виконання починається після команди екзаменатора: «Приступити».

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та фіксує його на 0,5 сек. Продовжує виконання випробування (тесту).

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо вступник не в змозі більше виконувати безпомилково згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Екзаменатор зобов'язаний попереджати учасника тестування про не зараховані спроби. Екзаменатор має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук в упорі лежачи за одну спробу.

Спроба не зараховується за наявності наступних ознак:

1. Відсутнє торкання грудьми опори, платформи.
2. Торкання підлоги стегнами колінами, тазом.
3. Порушення прямого положення тіла « плечі – тулуб – ноги».
4. Відсутність фіксації вихідного положення.
5. Почергове розгинання рук.
6. Розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

2. Стрибки у довжину з місця.

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце для відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям.

Обладнання. Лінія для відштовхування з неслизькою поверхнею.

Опис проведення. Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед, та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Результат. Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь- якою ногою до найближчого сліду,

залишеного будь якою частиною тіла учасника. Учаснику надається три спроби. В залік йде кращий результат у кращій із трьох спроб.

Спроба не зараховується у разі:

1. Заступ за лінію відштовхування або торкання до неї.
2. Виконання відштовхування з попереднього підскоку.
3. Відштовхування однією ногою, позачергове відштовхування ногами.

Загальні вказівки та зауваження. Місця відштовхування й приземлення повинні перебувати на одному рівні.

2. Піднімання тулуба з положення лежачи

Теоретичний опис виконання контрольного нормативу:

Піднімання тулубу в сід за 1 хв. Учасник тестування лягає спиною на підлогу (каримат, ковдра та ін.), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Ноги закріплені (можна закріпити ноги за допомогою партнера, чи іншим способом). Учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги (каримат, ковдра та ін.), після чого знову повертається в положення сидячи. Оцінюється кількість виконаних разів.

**Нормативні вимоги
загальна фізична підготовка
Базова загальна середня освіта (9 класів)**

№ п/п	Види випробувань	Показники. Бали										
		200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
1	Віджимання в упорі лежачи (разів)											
	Юнаки	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	Дівчата	20	19	18	16	15	14	12	10	8	6	4
2	Стрибок в довжину з місця (см)											
	Юнаки	240	235	230	225	220	215	205	200	190	185	180
	Дівчата	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
3	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1хв.											
	Юнаки	55	50	45	40	35	30	25	23	21	19	17
	Дівчата	48	44	41	38	31	25	18	16	14	12	10

Кожне з 3 випробувань творчого конкурсу з загальної фізичної підготовки оцінюється окремо за 200-бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (3).

Нормативні вимоги
загальна фізична підготовка
Повна загальна середня освіта (11 класів)

Бали	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		Стрибок у довжину з місця (см.)		Піднімання тулуба із положення лежачи за 1хв.	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
200	45	25	250см	205см	58	55
199						
198						
197					57	54
196			245см			
195				200см		
194	44	24			56	53
193						
192						
191			240см		55	52
190				195см		
189	43	23				
188					54	51
187			235см			
186						
185				190см	53	50
184						
183	42	22	230см			
182					52	49
181						
180				185см		
179			225см		51	48
178						
177	41	21				
176					50	47
175			220см	180см		
174						
173					49	46
172						
171	40	20				
170			215см	175см	48	45
169						
168						
167					47	44
166	39	19	210см			
165				170см		

164					46	43
163						
162			205см			
161					45	42
160	38	18		165см		
159						
158			200см		44	41
157						
156						
155				160см	43	40
154	37	17	195см			
153						
152					42	39
151						
150			190см	155см		
149	36	16			41	38
148						
147						
146					40	37
145			185см	150см		
144						
143	35	15			39	36
142						
141			180см			
140				145см	38	35
139						
138						
137	34	14	175см		37	34
136						
135				140см		
134					36	33
133			170см			
132						
131	33	13			35	32
130				135см		
129			165см			
128					34	31
127						
126	32	12				
125					33	30
124			160см	130см		
123						
122					32	29
121	31	11				
120			155см	125см		

119					31	28
118						
117						
116	30	10	150см		30	27
115				120см		
114						
113					29	26
112			145см			
111	29	9				
110				115см	28	25
109						
108			140см			
107					27	24
106	28	8				
105				110см		
104			135см		26	23
103						
102						
101					25	22
100	27	7	130см	105см	24	21

Кожне з 3 випробувань оцінюється окремо за 200 бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (3).

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БАЗОВА ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА (9 КЛАСІВ)

«Легка атлетика»

Юнаки

Вид	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
I. Біг											
100 м	12,8	13,0	13,1	13,2	13,4	13,6	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5
200 м	26,6	26,8	27,0	27,5	28,0	28,5	28,8	29,5	29,8	30,2	30,4
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
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
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
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
с/хода 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
II. Стрибки											
Довжина (см)	525	515	510	500	490	480	470	460	450	440	420
Висота (см)	155	152	149	146	143	140	137	134	131	128	125
III. Метання											
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
Спису (600г)	42,00	41,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00
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

Учасник конкурсу обирає 1 вид випробування і по його результатам нараховуються бали.

Дівчата

Вид	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
I. Біг											
100 м	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5
200 м	31,3	31,8	32,4	32,6	32,8	33,5	34,0	34,6	34,8	35,0	35,2
400 м	1.10,5	1.11,5	1.12,0	1.13,3	1.14,3	1.15,0	1.16	1.17,5	1.18	1.18,5	1.19

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
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
с/хода 2000 м	12.50	13.00	13.15	13.28	13.48	14.00	14.14	14.20	14.25	14.30	14.35
II. Стрибки											
Довжина (см)	440	430	420	415	410	400	390	380	375	370	365
Висота (см)	135	132	129	124	123	120	117	114	111	108	105
III. Метання											
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
Спису (600г)	24,00	23,00	22,00	21,55	21,00	20,00	19,0	18,0	17,50	17,00	16,50
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

Учасник конкурсу обирає 1 вид випробування і по його результатам нараховуються бали.

«Кіокушин карате» Нормативні вимоги

№ з/п	Види випробувань	Показники / Бали										
		200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
1	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1хв.											
	Юнаки	55	50	45	40	35	30	25	23	21	19	17
	Дівчата	48	44	41	38	31	25	18	16	14	12	10
2	Нахили тулуба в перед із положення сидячи (см)											
	Юнаки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	Дівчата	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

Вимоги до виконання вправ

1. Піднімання тулуба з положення лежачи

Теоретичний опис виконання контрольного нормативу:

Піднімання тулубу в сід за 1 хв. Учасник тестування лягає спиною на підлогу (каримат, ковдра та ін.), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Ноги закріплені (можна закріпити ноги за допомогою партнера, чи іншим способом). Учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги (каримат, ковдра та ін.), після чого знову повертається в положення сидячи. Оцінюється кількість разів.

2. Нахили тулуба в перед із положення сидячи (см).

Учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинає колін, намагається дотягнутися руками якомога далі за п'яти. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 сек., фіксуються пальці на розмітці (лінійка). Тест повторюється двічі. Кращий результат записується.

Бали	3. Нормативні вимоги з техніко-тактичних дій.
200	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: ✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вверху; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою ногами у тулуб та

	голову, під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; наносить бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі; ✓ каратист наносить правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови; ✓ каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі. Спаринг проходить за правилами Федерації кіокушинкарате України.
190	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: ✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вгору; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою ногами у тулуб та голову, під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; наносить бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі; ✓ каратист наносить правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови; ✓ каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі. Спаринг проходить за правилами Федерації кіокушинкарате України. Але каратист має не значні помилки: короткочасні притримування, відштовхування.

180	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: ✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вверху; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою ногами у тулуб та голову, під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; наносить бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі; ✓ каратист наносить правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови; ✓ каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі. Спаринг проходить за правилами Федерації кіокушинкарате України. Каратист одержує перемогу за рішенням голови або заступника екзаменаційної комісії. Але каратист має наступні помилки: відсутні обманні дії, пальці нещільно зігнуті в кулак.
170	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність, але не повністю дотримується правил змагань, що призводить до наступних порушень: має незначні помилки в нанесенні ударів руками: удари наносяться в спину, незначні помилки в нанесенні ударів ногами: удари наносяться в коліно противника. тим самим отримує зауваження від рефері на татамі.
160	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил поєдинку та допускає наступні порушення: свідомо виконує утримування противника, відштовхування противника для виконання подальших дій.
150	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але має наступні порушення: свідомо виконує утримування противника, штовхання противника, переводить спаринг в боротьбу, ще

	призводить до зупинки бою.
140	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил змагань що призводить до зупинки бою: утримує противника, відштовхує, виконує кидкові прийоми, каратист не зважає на зауваження від рефері на татамі,.
130	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил змагань що призводить до зупинки бою: утримує противника, відштовхує, виконує кидкові прийоми, навмисне виконує удари руками в спину, ногами в коліно противника.
120	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але виконує наступні прийоми що призводять до зупинки бою: утримує противника, відштовхує, виконує кидкові прийоми, навмисне виконує удари руками в спину, ногами в коліно противника, та навмисно уникає контакту з противником.
110	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист не вміє виконувати удари руками та ногами, використовувати захисні дії, переміщення, маневри, атаки, контратаки.
100	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв Каратист отримав поразку, і не в змозі далі проводити двобій.

Кожне з 3 випробувань оцінюється окремо по 200-бальній системі. Загальна оцінка зі спортивної спеціалізації (кіокушин карате) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (3).

«Боротьба дзюдо»

1. Нормативи спеціальних фізичних вправ борця.

1.1. Три перекиди вперед, два перекиди назад у групуванні.

Оцінки в балах	Оцінювання виконання вправи
200	Перекиди у групуванні виконані безперервно в швидкому темпі
190	Перекиди у групуванні виконані безперервно в середньому темпі
180	Перекиди у групуванні виконані безперервно в повільному темпі
170	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в швидкому темпі
160	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в середньому темпі
150	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в повільному темпі
140	Перекиди з відсутністю групування виконані в швидкому темпі
130	Перекиди з відсутністю групування виконані в середньому темпі
120	Перекиди з відсутністю групування виконані в повільному темпі
110	Перекиди з відсутністю групування виконані з невеликими зупинками.
100	Часткове виконання з відсутністю групування

1.2. Стійка на голові і руках. Результат зараховується в секундах.

Оцінки в балах											
Стать	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Юнаки (секунд)	30	29-25	24-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4
Дівчата (секунд)	25	24-20	19-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1

1.3. Забігання тулубом кругом голови.

В.п. – «міст» руки з'єднані в «замок», передпліччя торкаються килима.

Вправа виконується по 5 разів в кожну сторону.

Оцінки в балах											
Стать	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Юнаки (секунд)	26	27	28.	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44
Дівчата (секунд)	30	31	32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48

«Футбол»

1. Ведення м'яча з обведенням п'яти стоек (стійку можна замінити любим предметом)

Дистанція між стойками 3м, перша стойка встановлюється на відстані 10 м. від лінії старту. Час фіксується в момент удару по м'ячу (с).

За сигналом вступник обводить змійкою стойки, час фіксується після того як він перетне лінію на 30 м.

Дозволяється дві спроби

Бали	Оцінка	Час(сек)		Бали	Оцінка	Час (сек)	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	6,8	9,0	140	6	7,4	9,6
190	11	6,9	9,1	130	5	7,5	9,7
180	10	7,0	9,2	120	4	7,6	9,8
170	9	7,1	9,3	110	3	7,7	9,9
160	8	7,2	9,4	100	2	7,8	10,0
150	7	7,3	9,5	100	1	7,9	10,1

2. Жонгливання м'ячем (правою, лівою ногою, головою) (кількість)

Дозволяється дві спроби

Бали	Оцінка	кількість		Бали	Оцінка	кількість	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	45	25	140	6	39	19
190	11	44	24	130	5	38	18
180	10	43	23	120	4	37	17
170	9	42	22	110	3	36	16
160	8	41	21	100	2	35	15
150	7	40	20	100	1	34	14

Човниковий біг 4х9м. За сигналом екзаменатора з високого старту треба пробігти 9м, торкнутися будь-якою рукою підлоги за лінією повернення, обернутися кругом і вернутися на лінію старту торкнутися підлоги і т. п., всього 4р (с.)

Одна спроба.

Бали	Оцінка	Час (сек)		Бали	Оцінка	Час(сек)	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	9,0	10,3	140	6	10,0	10,9
190	11	9,3	10,4	130	5	10,2	11,0
180	10	9,5	10,5	120	4	10,4	11,2
170	9	9,7	10,6	110	3	10,6	11,3
160	8	9,8	10,7	100	2	10,8	11,4
150	7	9,9	10,8	100	1	11,0	11,5

Кожне з 3 випробувань оцінюється по 200-бальній шкалі. Загальна оцінка з спортивної спеціалізації (футбол) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (3).

«Баскетбол»

1. Штрафні кидки (16 кидків).

За сигналом екзаменатора вступник виконує штрафні кидки в зоні штрафник кидків

Дозволяється дві спроби

Бали	Оцінка	кількість		Бали	Оцінка	кількість	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	12	12	140	6	6	6
190	11	11	11	130	5	5	5
180	10	10	10	120	4	4	4
170	9	9	9	110	3	3	3
160	8	8	8	100	2	2	2
150	7	7	7	100	1	1	1

У нормативі 4 зараховується краща спроба. Кожне з 4 випробувань оцінюється по 200-бальній шкалі. Загальна оцінка з спортивної спеціалізації (баскетбол) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (4).

2. Ведення м'яча 30 м.

Виконується правою або лівою рукою, рух починати за командою екзаменатора, секундомір виключається після закінчення дистанції.

Одна спроба

Бали	Оцінка	кількість		Бали	Оцінка	кількість	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	5,3	5,7	140	6	5,9	6,3
190	11	5,4	5,8	130	5	6,0	6,4
180	10	5,5	5,9	120	4	6,1	6,5
170	9	5,6	6,0	110	3	6,2	6,6
160	8	5,7	6,1	100	2	6,3	6,7
150	7	5,8	6,2	100	1	6,4	6,8

Човниковий біг 4х9м. За сигналом екзаменатора з високого старту треба пробігти 9м, торкнутися будь-якою рукою підлоги за лінією повернення, обернутися кругом і вернутися на лінію старту торкнутися підлоги і т. п., всього 4р (с.)

Одна спроба.

Бали	Оцінка	Час (сек)		Бали	Оцінка	Час(сек)	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	9,0	10,3	140	6	10,0	10,9
190	11	9,3	10,4	130	5	10,2	11,0
180	10	9,5	10,5	120	4	10,4	11,2
170	9	9,7	10,6	110	3	10,6	11,3
160	8	9,8	10,7	100	2	10,8	11,4
150	7	9,9	10,8	100	1	11,0	11,5

Кожне з 3 випробувань оцінюється по 200-бальній шкалі. Загальна оцінка з спортивної спеціалізації (Баскетбол) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (3).

«Волейбол»

1. Передачі м'яча двома руками зверху виконуються над собою на висоту 1,5-2м у колі діаметром 3,6м. Дозволяється допомагати двома руками знизу, але вони не зараховуються до кількості передач.

Примітка: два дотики чи захват м'яча вважається помилкою.

Дозволяється дві спроби (результат по кращій).

Бали	Оцінка	кількість		Бали	Оцінка	кількість	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	27	22	140	6	21	16
190	11	26	21	130	5	20	15
180	10	25	20	120	4	19	14
170	9	24	19	110	3	18	13
160	8	23	18	100	2	17	12
150	7	22	17	100	1	16	11

2. Передачі м'яча двома руками знизу виконується над собою на висоту 1,5-2 м у колі діаметром 3,6 м

Примітка: два дотики чи захват м'яча вважається помилкою.

Дозволяється дві спроби (результат по кращій).

Бали	Оцінка	кількість		Бали	Оцінка	кількість	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	27	22	140	6	21	16
190	11	26	21	130	5	20	15
180	10	25	20	120	4	19	14
170	9	24	19	110	3	18	13
160	8	23	18	100	2	17	12
150	7	22	17	100	1	16	11

3. Човниковий біг 4х9м. За сигналом екзаменатора з високого старту треба пробігти 9м, торкнутися будь-якою рукою підлоги за лінією повернення, обернутися кругом і вернутися на лінію старту торкнутися підлоги і т. п., всього 4р (сек.)

Одна спроба.

Бали	Оцінка	Час (сек)		Бали	Оцінка	Час(сек)	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	9,0	10,3	140	6	10,0	10,9
190	11	9,3	10,4	130	5	10,2	11,0
180	10	9,5	10,5	120	4	10,4	11,2
170	9	9,7	10,6	110	3	10,6	11,3
160	8	9,8	10,7	100	2	10,8	11,4
150	7	9,9	10,8	100	1	11,0	11,5

Для 1 і 2 вправи надається дві спроби зараховується краща з них. Кожне з 4

випробувань оцінюється за 200-бальною шкалою. Загальна оцінка з спортивної спеціалізації (волейбол) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (3).

«Важка атлетика»

Сума триборства. Загальна оцінка складається з середньої суми оцінок за виконання нормативів у трьох тестах.

1. Присід на одній нозі з опорою однією рукою (стілець, стіл та ін.).
Кут у колінному суглобі 90 градусів, без відриву п'ятки від підлоги.
Результатом тестування є кількість безпомилкових присідів.

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	100
Кількість (дівчата)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість (юнаки)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

2. Згинання, розгинання рук у висі (підтягування).

а) Юнаки: згинання, розгинання рук у висі на високій перекладені (підтягування).

б) Дівчата: згинання, розгинання рук у висі лежачи на низькій перекладені (підтягування лежачи. Кут між тулубом та поверхнею 45 градусів).

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань.

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	100
Кількість (юнаки)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2
Кількість (дівчата)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2

3. Із положення лежачи піднімання, опускання тулуба (кількість під'йомів за 30 сек.).

Вихідне положення: учасник тестування лягає спиною на підлогу. Ноги прямі, закріплені, руки зігнуті за головою. Учасник переходить у положення сидячи, потім знову повертається у вихідне положення. Оцінюється кількість разів за 30 секунд.

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	100
Кількість (юнаки)	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	14
Кількість (дівчата)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2

«Спортивна гімнастика»

Екзамен проводиться відповідно до правил змагань за програмою III спортивного розряд категорії «Б» (масові розряди).

Дівчата:

- виконання комбінації вільних вправ;
- виконання комплексу ритмічної гімнастики;
- виконання вправи на гнучкість («міст»).

Юнаки:

- виконання вправи на брусах;
- виконання довільної комбінації на перекладині з 3-6 елементів;
- виконання вільних вправ: (рівновага на одній нозі, махом однією поштовхом другою стійка на руках і перекид вперед, стійка на голові, опускання в упор присівши, стрибок вверх прогнувшись).

Максимальна оцінка за виконання вправи на одному виді багатоборства: 200 бали. Загальна оцінка зі спортивної гімнастики виводиться шляхом середньої суми балів, набраних в гімнастичному багатоборстві.

Програма зі спортивної гімнастики категорії «Б» III розряд

Дівчата

Вільні вправи

Комбінація складності III розряду категорії Б

	В.П. - основна стійка
1.	Кроком вперед - рівновага на правій (лівій) нозі -
2.	Випрямляючись в о.с. - кроком вперед, два перекиди вперед -
3.	Перекатом назад - стійка на лопатках -
4.	Перекатом вперед стійка на правій (лівій), ліву (праву) вперед на носок -
5.	Переворот в сторону («колесо») -
6.	Приставаючи праву (ліву), напівприсід, руки вниз-назад, стрибок вгору прогнувшись

Оцінювання вільних вправ

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Оцінка комбінацій в балах	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Ритмічна гімнастика

Комплекс ритмічної гімнастики під музичний супровід (8-10 вправ довільно)

Оцінювання ритмічної гімнастики

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Оцінка комбінацій в балах	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Вправа на гнучкість
Максимальний нахил тулуба назад з опорою на руки «Міст»
Оцінювання вправи на гнучкість «міст»

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Оцінка вправи в балах	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Юнаки
ВІЛЬНІ ВПРАВИ

В.п. - основна стійка

1. Рівновага на одній нозі.
2. Махом однією поштовхом другою стійка на руках і перекид вперед.
3. Стійка на голові, опускання в упор присівши.
4. Стрибок вверх прогнувшись.

Оцінювання вільних вправ

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Оцінка вправи в балах	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Бруси

Утримування кута в упорі

Оцінювання вправи на брусах (кут)

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Час (сек.)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

ПЕРЕКЛАДИНА

Зв'язка з 3-6 елементів (складність IIIр., категорії «Б» або вище)

Оцінювання вправ на перекладині

Бали	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Оцінка комбінації в балах	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

