

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



ПРОГРАМА
вступних випробувань
з БАСКЕТБОЛУ
на 2025-2026 навчальний рік
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

БАСКЕТБОЛ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводиться:
 - 12 червня 2025 року о 09:00 годині;
за адресою: Гладкова, 39 (КЗ «ДФКС»ДОР» ігровий зал).
2. Відповідальна вчитель зі спорту за вступні випробування **Онищенко Віола Миколаївна, Марков Дмитро Іванович, Мунтян Олександр Юрійович.**

Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Примітка: нормативи із загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної виконати вправи на вибір (не менше двох, для всіх з ЗФП та СФП).

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовленості на відділенні баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
7	12	3,49 і швидше	47 і вище	194 і довше	200 і більше (1х40 с)	18 і більше
	11	3,54	46	190	196	17
	10	3,57	45	187	192	16
	9	3,61	44	183	188	15
	8	3,64	43	180	184	14
	7	3,68	42	176	181	13
	6	3,72	40	172	177	12
	5	3,75	38	168	174	11
	4	3,79	36	164	170	10

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
8	12	3,40	49	215	390 (2х40 с)	20
	11	3,44	48	210	386	19
	10	3,47	47	205	382	18
	9	3,51	46	200	379	17
	8	3,54	45	195	376	16
	7	3,58	43	191	373	15
	6	3,62	41	187	370	14
	5	3,66	40	184	368	13
	4	3,70	39	181	366	12

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
9	12	3,33	54	224	396	22
	11	3,37	52	221	392	21
	10	3,40	50	217	389	20
	9	3,44	49	213	386	19
	8	3,48	48	209	382	18
	7	3,52	47	205	379	17
	6	3,56	46	201	376	16
	5	3,59	44	198	374	15
	4	3,63	42	195	372	14

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
10	12	3,20	57	237	400	24
	11	3,24	56	233	397	23
	10	3,27	55	230	394	22
	9	3,31	53	226	391	21
	8	3,34	52	223	388	20
	7	3,38	51	220	385	19
	6	3,41	50	217	383	18
	5	3,45	48	215	381	17
	4	3,48	47	213	380	16

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
11	3	12	3,18	66	249	415	26
		11	3,20	65	247	414	25
		10	3,22	64	244	413	24
		9	3,24	62	242	412	23
		8	3,26	60	239	411	22
		7	3,28	59	236	410	21
		6	3,29	57	232	409	20
		5	3,31	55	228	408	19
		4	3,32	54	225	407	18
	Н	12	3,23	62	245	412	25
		11	3,25	61	243	411	24
		10	3,27	60	241	410	23
		9	3,29	59	239	409	22
		8	3,30	58	237	408	21
		7	3,31	57	235	407	20
		6	3,33	56	234	406	19
		5	3,35	55	232	404	19
		4	3,37	54	230	403	18
	Ц	12	3,40	60	240	398	24
		11	3,42	59	238	396	23
		10	3,45	59	236	394	22
		9	3,47	58	234	392	21
		8	3,49	58	232	390	20
		7	3,51	57	230	389	20
		6	3,54	56	227	387	19
		5	3,57	56	224	385	19
		4	3,60	55	220	384	18

**спеціальної фізичної та технічної підготовки
(юнаки)**

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
7	12	60 і більше	35 і більше	26,8 і швидше
	11	59	34	27
	10	57	33	27,2
	9	55	32	27,4
	8	53	31	27,6
	7	51	30	27,8
	6	50	28	27,9
	5	48	26	28
	4	47	25	28,1

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
8	12	63	45	26,3
	11	62	43	26,5
	10	61	41	26,7
	9	60	39	26,9
	8	59	37	27
	7	57	35	27,2
	6	55	33	27,4
	5	53	31	27,6
	4	50	30	27,8

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
9	12	67	50	25,2
	11	65	49	25,4
	10	63	48	25,6
	9	61	47	25,7
	8	59	46	25,8
	7	57	45	25,9
	6	56	44	26
	5	55	42	26,1
	4	53	40	26,2

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
10	12	73	58	24,0
	11	71	56	24,1
	10	69	54	24,2
	9	67	52	24,3
	8	65	50	24,4
	7	63	48	24,6
	6	61	47	24,8
	5	59	46	24,9
	4	57	45	25,0

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
11	З	12	80	65	22,7
		11	78	63	22,8
		10	76	61	22,9
		9	74	59	23,0
		8	73	57	23,1
		7	72	55	23,2
		6	71	53	23,3
		5	69	51	23,4
		4	67	48	23,5
	Н	12	77	58	22,8
		11	75	57	22,9
		10	73	56	23,0
		9	71	55	23,2
		8	70	54	23,3
		7	69	53	23,4
		6	67	51	23,6
		5	65	49	23,8
		4	63	48	24,0
	Ц	12	73	50	23,0
		11	72	49	23,1
		10	71	48	23,2
		9	70	47	23,3
		8	69	46	23,4
		7	68	45	23,6
		6	67	43	23,8
		5	65	41	24,0
		4	63	40	24,1

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовленості (дівчата)

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
7	12	3,66	45 і вище	189 і довше	182 і більше	11*
	11	3,70	44	186	180	11
	10	3,74	43	183	178	10*
	9	3,78	42	180	175	10
	8	3,82	41	177	172	9*
	7	3,86	40	174	170	9
	6	3,90	39	171	167	8**
	5	3,95	38	168	164	8*
	4	4,00	37	165	160	8

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
8	12	3,53	48	200	370	12*
	11	3,57	47	197	366	12
	10	3,61	46	194	362	11*
	9	3,66	45	191	358	11
	8	3,70	44	187	354	10*
	7	3,75	43	183	350	10
	6	3,79	42	179	346	
	5	3,84	41	176	344	
	4	3,87	40	174	342	

* Якість виконання вправи

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
9	12	3,47	50	209	375	16*
	11	3,51	49	205	373	16
	10	3,56	48	201	371	15*
	9	3,60	47	195	369	15
	8	3,64	46	190	367	14*
	7	3,68	45	185	364	14
	6	3,70	44	181	362	13
	5	3,72	43	178	360	12
	4	3,74	42	176	359	11

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
10	12	3,42	54	215	377	17*
	11	3,45	53	211	375	17
	10	3,48	52	207	373	16*
	9	3,51	51	203	371	16
	8	3,54	50	199	369	15*
	7	3,58	48	195	367	15
	6	3,60	47	190	365	14
	5	3,62	46	185	363	13
	4	3,64	44	181	361	12

* Якість виконання вправи

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
11	З	12	3,26	56	220	380	18*
		11	3,28	55	218	378	18
		10	3,30	54	216	376	17*
		9	3,32	53	214	374	17
		8	3,33	52	212	372	16*
		7	3,34	50	210	370	16
		6	3,36	48	209	368	15*
		5	3,38	47	207	366	15
		4	3,40	46	206	364	14
	Н	12	3,40	54	218	375	17*
		11	3,42	53	216	373	17
		10	3,44	52	214	370	16*
		9	3,46	51	212	367	16
		8	3,48	50	210	364	15*
		7	3,50	48	208	361	15
		6	3,52	46	206	359	14*
		5	3,54	45	203	357	14
		4	3,56	44	200	355	13
	Ц	12	3,51	47	209	364	16*
		11	3,53	46	206	361	16
		10	3,55	45	203	358	15*
		9	3,57	44	200	355	15
		8	3,60	43	196	352	14*
		7	3,63	42	192	350	14
		6	3,65	41	189	347	13*
		5	3,67	40	187	345	13
		4	3,69	39	185	342	12

* Якість виконання вправи

**спеціальної фізичної та технічної підготовки
(дівчата)**

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
7	12	60 і більше	30 і більше	27,9 і швидше
	11	58	29	28,0
	10	56	28	28,1
	9	54	27	28,2
	8	52	26	28,4
	7	50	25	28,6
	6	49	23	28,7
	5	48	21	28,8
	4	47	20	28,9

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
8	12	63	40	26,8
	11	61	38	26,9
	10	59	36	27,0
	9	57	34	27,1
	8	55	32	27,3
	7	54	30	27,5
	6	53	28	27,7
	5	52	26	27,9
	4	50	25	28,0

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
9	12	67	48	25,5
	11	65	46	25,7
	10	63	44	25,9
	9	61	42	26,1
	8	59	40	26,3
	7	57	38	26,5
	6	56	36	26,7
	5	55	35	26,8
	4	53	33	27,0

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
10	12	70	50	24,7
	11	68	48	24,8
	10	66	46	24,9
	9	64	44	25,0
	8	62	42	25,2
	7	60	40	25,4
	6	59	38	25,5
	5	58	36	25,6
	4	57	35	25,8

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
11	З	12	80	55	23,5
		11	78	54	23,6
		10	76	53	23,7
		9	74	52	23,9
		8	73	50	24,0
		7	72	48	24,2
		6	71	47	24,4
		5	69	46	24,6
		4	67	45	24,8
	Н	12	77	53	24,0
		11	75	52	24,2
		10	73	51	24,4
		9	71	50	24,6
		8	69	48	24,8
		7	67	46	25,0
		6	66	45	25,3
		5	65	44	25,5
		4	63	43	25,8
	Ц	12	73	48	24,5
		11	71	47	24,7
		10	69	46	24,9
		9	67	45	25,1
		8	66	43	25,3
		7	64	42	25,5
		6	62	40	25,7
		5	61	39	25,9
		4	60	38	26,0