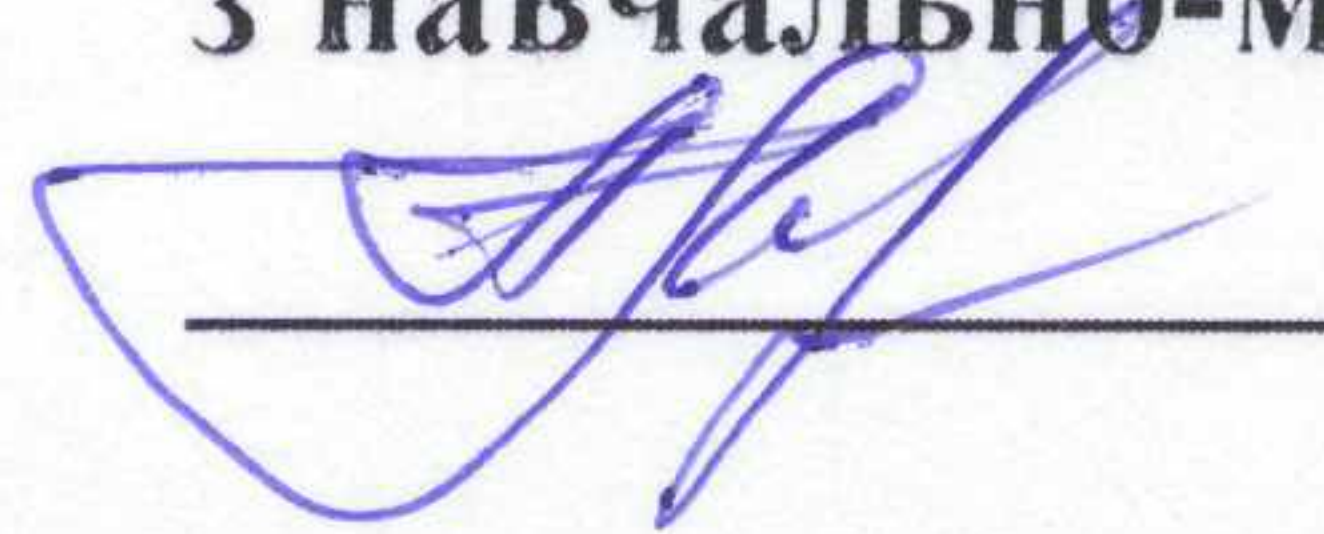


ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи


Алла ЛИКОВА

ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНОГО

на 2024-2025 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНЕ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 19 червня 2024 року о 10:00 годині;
 - за адресую: Гладкова, 39 (КЗ «ДФКС»ДОР» тренажерна зала).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Харченко Олександр Олександрович, Шапошников Леонід Анатолійович, Дивуляк Світлана Алімівна.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

Примітка: обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	
2	1 стрибок у довжину (м)	1,59	1,61	1,63	1,65	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75	
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
4	Плавання 50м										
СФП											
без урахування часу											
1	Концепт 500 м. / хв.	2.25.0	2.20.0	2.15.0	2.10.0	2.05.0	2.00.0	1.55.0	1.50.00	1.45.00	

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	
2	1 стрибок у довжину (м)	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80	
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
4	Плавання 50м	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18	1:16	1:14	1:12	1:10	
СФП											
1	Концепт 500 м. / хв.	2:22.0	2:17.0	2:12.0	2:07.0	2:02.0	1:57.0	1:52.0	1:47.00	1:43.00	

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Біг 2000 метрів (хв)	8:20	8:15	8:10	8:05	8:00	7:55	7:50	7:45	7:40	
2	1 стрибок у довжину (м)	1,74	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
4	Плавання 50м	1:21	1:19	1:17	1:15	1:13	1:11	1:09	1:07	1:05	
СФП											
1	Концепт 2000 м. / хв.	7:25.0	7:20.0	7:15.0	7:10.0	7:05.0	7:00.0	6:55.0	6:50.00	6:45.00	

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Біг 2000 метрів (хв)	8:10	8:05	8:00	7:55	7:50	7:45	7:40	7:35	7:30	
2	1 стрибок у довжину (м)	1,70	1,73	1,75	1,77	1,80	1,83	1,85	1,87	1,90	
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
4	Плавання 50м	1:19	1:17	1:15	1:13	1:11	1:09	1:07	1:05	1:03	
СФП											
1	„Концепт” 2000 м. / хв.	7:20.0	7:15.0	7:10.0	7:05.0	7:00.0	6:55.0	6:50.0	6:45.00	6:40.00	

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	8 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП												
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15			
2	1 стрибок у довжину (м)	1,44	1,46	1,48	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58			
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	2	3	4	5	6	7	8	9			
4	Плавання 50м	без урахування часу										
СФП												
1	Концепт 500 м. / хв.	2:39.0	2:34.0	2:29.0	2:24.0	2:19.0	2:14.0	2:09.0	2:04.0			1:59.0

№ з/п	Вправи	9 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП												
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00		
2	1 стрибок у довжину (м)	1,49	1,51	1,53	1,55	1,57	1,59	1,61	1,63	1,65		
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
4	Плавання 50м	1:49	1:47	1:45	1:43	1:41	1:39	1:37	1:35	1:33		
СФП												
1	Концепт 500 м. / хв.	2:36.0	2:31.0	2:26.0	2:21.0	2:16.0	2:11.0	2:06.0	2:01.0	1:56.0		

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Біг 2000 метрів (хв)	9:30	9:25	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50	
2	1 стрибок у довжину (м)	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
4	Плавання 50м	1:39	1:37	1:35	1:33	1:31	1:29	1:27	1:25	1:23	
СФП											
1	Концепт 2000 м. / хв.	8.35.00	8.30.00	8.25.00	8.20.00	8.15.00	8.10.00	8.05.00	8.00.00	7.55.00	

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Біг 2000 метрів (хв)	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50	8:45	8:40	
2	1 стрибок у довжину (м)	1,59	1,61	1,63	1,65	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75	
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
4	Плавання 50м	1:36	1:34	1:32	1:30	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20	
СФП											
1	Концепт 2000 м. / хв.	8.20.00	8.15.00	8.10.00	8.05.00	8.00.00	7.55.00	7.50.00	7.45.00	7.40.00	