

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**



**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ВСТУПНИКІВ НА ОСНОВІ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА**

ЛУЦЬК – 2021

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасні реалії розвитку вищої школи, за яких вступ до вузу здійснюється не тільки за державним замовленням, а й за кошти фізичних, юридичних осіб, вимагають особливого підходу до відбору потенційного студента, зокрема до рівня його фізичної підготовленості. Вступні випробування спрямовані на виявлення відповідності рівня і можливостям успішно навчатися на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я (засвоїти передбачені навчальними програмами знання, уміння та навички).

Програма складена з урахуванням матеріалу навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (наказ № 52 міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р.; наказ №201 від 10.02.2017 р.) та базових навчальних програм з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року для вступників за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт», освітній рівень – бакалавр). Абітурієнти складають вступні випробування із загальної фізичної підготовки. Вступникам запропоновано тестові завдання виходячи з положень комплексного підходу до оцінки рівня розвитку фізичних якостей абітурієнтів:

1) оцінювання силових можливостей (утримання кута в упорі на паралельних брусах; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі на перекладині; піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с);

2) оцінювання спритності, як здатності до ефективного розв'язування рухових завдань за рахунок раціональної організації зусиль (швидко засвоювати складно-координаційні рухові дії, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки та здатності перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась (човниковий біг 4x9 м.);

3) оцінювання швидкісно-силових якостей як здатності людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль за мінімальний проміжок часу (стрибок у довжину з місця);

Отже, вступні випробування із загальної фізичної підготовки включають практичне виконання вправ:

- легкої атлетики: стрибок у довжину з місця; човниковий біг  $4 \times 9$  м (юнаки (чоловіки); дівчата (жінки));
- гімнастики: підтягування у висі на високій перекладині, упор кутом на низьких брусах – юнаки (чоловіки);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – дівчата (жінки).

Випробування відбуваються у відповідності до правил змагань з легкої атлетики, гімнастики.

## **ПОЛОЖЕННЯ ПРО ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛИНСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Тестові завдання й нормативи оцінювання фізичної підготовленості вступників затверджені головою приймальної комісії Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Тестування з окремих видів випробувань проводить предметна комісія, затверджена ректором університету, діяльність якої контролює її голова.

До тестування допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-86У), чітко усвідомили його специфіку, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час тестування.

Результати тестування фіксуються у відомостях, які зберігаються в установленому порядку й заносяться до університетської комп'ютерної бази даних.

Послідовність проведення вступного іспиту:

– легка атлетика (“човниковий” біг  $4 \times 9$  м, стрибок у довжину з місця - юнаки (чоловіки); дівчата (жінки));

– гімнастика (підтягування на перекладині, кут в упорі – юнаки (чоловіки);

– згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – дівчата (жінки). Тестування проводиться у вигляді змагань.

Вступники під час тестування повинні бути в спортивному одязі і взутті:

– гімнастика – футболка (майка) і спортивні труси, чешки або білі шкарпетки;

– легка атлетика – спортивне взуття загального призначення, футболка (майка), спортивні труси.

### **1. “Човниковий” біг ( $4 \times 9$ м)**

**Обладнання.** Секундоміри, які фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 12 м., обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см. з центром на лінії, 2 дерев'яних кубики ( $10 \times 10$  сантиметрів).

**Опис проведення тестування.** За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м. до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

*Загальні вказівки і зауваження.* Кожному учаснику надається одна спроба. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо учасник кидає, кубик, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

## 2. Стрибок у довжину з місця

**Обладнання.** Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

**Опис тестування.** Учасник тестування стає носками до лінії, робить мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій з двох спроб.

**Загальні вказівки і зауваження.** Тестування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

## 2. Підтягування

**Обладнання.** Перекладина діаметром 2-3 см., лава, магnezія. Перекладина повинна бути розташована на такій висоті, щоб учасник у положенні вис не торкався ногами підлоги (землі).

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей і приймає положення вис. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил (20 і більше).

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

**Загальні вказівки й зауваження.** Кожному учасникові дозволяється тільки один підхід до перекладины. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, ривки, згинатися в колінних суглобах.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд.

## 3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

**Обладнання.** Рівний дерев'яний, земляний майданчик або гімнастичний килим.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування набирає положення лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "Можна!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати й розгинати руки. Результат зараховується, коли під час виконання вправи кут у ліктьовому суглобі складає 90°.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань за одну спробу.

**Загальні вказівки й зауваження.** При згинанні рук не потрібно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло й ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 с, лягати на

підлогу, згинати руки почергово, згинати й розгинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, які виконуються з помилками, не зараховуються.

#### 4. Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с.

**Обладнання.** Секундомір, гімнастичний мат (або килим).

Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

**Проведення тесту.** Учасник тестування сідає на мат (килим), зігнувши ноги у колінах на 90 градусів. Ступні повністю спираються на поверхню мата (килима), відстань між ними близько 30 см. Кисті рук з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні. Після команди «Увага!» учасник лягає на спину, торкаючись плечима мата (килима). За командою «Руш!» учасник піднімається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту залишається незмінним. Необхідно протягом 30 с. виконати максимальну кількість повторень, не порушуючи умов.

**Результат:** максимальна кількість піднімань із положення лежачи на спині у положення сидячи протягом 30 с.

**Загальні вказівки та зауваження.** У положенні лежачи, кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін, ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів.

#### 5. Кут в упорі на брусах

**Обладнання.** Бруси середньої висоти, секундомір.

**Проведення тесту.** Абітурієнт стає між жердинами та приймає положення упор на брусах. За командою “Можна” піднімає ноги до прямого кута. Коли учасник прийме стійке положення кут в упорі, включається секундомір.

**Результат.** Кількість секунд, які утримував абітурієнт кут в упорі без коливань.

**Загальні вказівки і зауваження:**

1) секундомір не включають до тих пір, поки абітурієнт не прийме стійке положення кут в упорі;

2) секундомір виключається, коли абітурієнт опускає ноги або згинає руки;

3) кут не зараховується, якщо під час виконання вправи відбувається дрижання тіла або кінцівок.

**НАРАХУВАННЯ БАЛІВ  
ЗА ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ**

*Таблиця 1*

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу  
човниковий біг 4 × 9 м  
(максимальна кількість балів 30)**

<b>Юнаки, чоловіки</b>		<b>Дівчата, жінки</b>	
Час, с	Бали	Час, с	Бали
8.30	30	9.30	30
8.35	29	9.35	29
8.40	28	9.40	28
8.45	27	9.45	27
8.50	26	9.50	26
8.55	25	9.55	25
8.60	24	9.60	24
8.65	23	9.65	23
8.70	22	9.70	22
8.75	21	9.75	21
8.80	20	9.80	20
8.85	19	9.85	19
8.90	18	9.90	18
8.95	17	9.95	17
9.00	16	10.00	16
9.05	15	10.05	15
9.10	14	10.10	14
9.15	13	10.15	13
9.20	12	10.20	12
9.25	11	10.25	11
9.30	10	10.30	10
9.35	8	10.35	8
9.40	6	10.40	6

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу  
стрибок у довжину з місця  
(максимальна кількість балів 30)**

<b>Юнаки, чоловіки</b>		<b>Дівчата, жінки</b>	
м	Бали	м	Бали
2.80	30	2.30	30
2.78	29	2.28	29
2.76	28	2.26	28
2.74	27	2.24	27
2.72	26	2.22	26
2.70	25	2.20	25
2.68	24	2.18	24
2.66	23	2.16	23
2.64	22	2.14	22
2.62	21	2.12	21
2.60	20	2.10	20
2.58	19	2.08	19
2.56	18	2.06	18
2.54	17	2.04	17
2.52	16	2.02	16
2.50	15	2.00	15
2.48	14	1.98	14
2.46	13	1.96	13
2.44	12	1.94	12
2.42	11	1.92	11
2.40	10	1.90	10
2.38	8	1.88	8
2.36	6	1.86	6



**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу  
підтягування у висі на перекладині (юнаки і чоловіки)  
(максимальна кількість балів 20)**

Кількість разів	Бали
14	20
13	18
12	17
11	16
10	15
9	14
8	12
7	10
6	8
5	6

Таблиця 4

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу  
упор кутом на низьких брусах (юнаки і чоловіки)  
(максимальна кількість балів 20)**

Час, с	Бали
7.0	20
6.0	17
5.0	13
4.0	9
3.0	6

Таблиця 5

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу  
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата, жінки)  
(максимальна кількість балів – 20)**

Кількість разів	Бали
25	20
24	19
23	18
22	17
21	16
20	15
18	14
16	13
14	12
12	10
10	8
8	6

Таблиця 6

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу  
піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (дівчата, жінки)  
(максимальна кількість балів – 20)**

Кількість разів	Бали
30	20
29	19
28	18
27	17
26	16
25	15
24	14
22	13
20	12
18	10
16	8
14	6

*Примітка:* якщо абітурієнт показує результат, який лежить між результатами вказаними в таблицях, то нарахування балів відбувається в бік нижчого результату (табл. 1 – 6).

Таким чином абітурієнту може бути максимально нараховано: хлопці: 30 балів (човниковий біг 4×9 м) + 30 балів (стрибки у довжину з місця) + 20 балів (підтягування у висі на перекладині) + 20 балів (упор кутом на низьких брусах) = 100 балів;

дівчата: 30 балів (човниковий біг 4×9 м) + 30 балів (стрибки у довжину з місця) + 20 балів (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) + 20 балів (Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с) = 100 балів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі / В.Г.Ареф'єв, В.В.Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посібник / Бичук О.І. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
3. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей / Благуш П. (Пер. с чеш.) – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / Бойко В.В. – М. : ФиС, 1990. - 192с.
5. Бріжятий О.В. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті : Навчально-методичний посібник / О.В.Бріжятий, В.І.Підлісний. – Суми : СДП, 1997. – 120 с.

6. Бузюн О.І. Гімнастика в школі (початкові класи) / Бузюн О.І. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 65 с.
7. Бузюн О.І. Гімнастика в школі (середні класи) / Бузюн О.І. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 77 с.
8. Бузюн О.І. Гімнастика в школі / Бузюн О.І. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 78 с.
9. Булгакова Н.Н. Навчання плавання в школі / Булгакова Н.Н. – К. : Здоров'я, 1994.
10. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок / Вайнбаум Я.С. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
11. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей / Вильчковский Э.С. – К. : Здоровье, 1983. – 208 с.
12. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів / Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. – К., 1998. – 229 с.
13. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Волков Л.В. – К. : Вища школа, 1993. – 153 с.
14. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
15. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры : Учебник / Гужаловский А.А. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 365 с.
16. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.–Київ, Каб. Міністрів України № 80 від 15.01.1996.
17. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В.Тихвинского, С.В.Хрущева. – М. : Медицина, 1991. – 560с.
18. Зимкин Н.В. Физиология человека / Зимкин Н.В. – М. : Физкультура й спорт, 1975. – 496 с.
19. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В.В. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
20. Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог учнів V-XI класів на уроках фізичної культури : методичні рекомендації / За ред. Ю.Й.Волинця та ін. – Луцьк : Обл. навч.-метод. Інститут післядипломної освіти пед. кадрів, 2001. – 16 с.
21. Линець М.М. Основы методики развития руховых качеств / Линець М.М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
22. Международные правила соревнований по легкой атлетике. – Кіровоград : Інфо-Плюс, 2006. – 188 с.
23. Навчальна програма з фізичної культури [для загальноосвітніх навчальних закладів, 10-11 класи. Рівень стандарту] [Текст] : Рекомендовано МОН України (лист від 31.08.10 № 1/11-8297) [авт. Т.Ю. Круцевич та ін.] . – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> +<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf> або [http://rmpk-leninsport.ucoz.ua/publ/dokumenty/vchitelja/programi/navchalna\\_programa\\_z\\_fizichnoji\\_kulturi\\_dlja\\_uchniv\\_10\\_11\\_klasiv\\_2010\\_rik/13-1-0-12](http://rmpk-leninsport.ucoz.ua/publ/dokumenty/vchitelja/programi/navchalna_programa_z_fizichnoji_kulturi_dlja_uchniv_10_11_klasiv_2010_rik/13-1-0-12).

24. Овчаренко Т. Педагогічний контроль фізичної підготовки учнів XI класів загальноосвітньої школи / Овчаренко Т., Ніфака Я., Цюпак Т., Цюпак Ю. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Випуск IV. – Рівне, 2006.
25. Операйло С.І. Навчальна програма для 12-річної школи «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи / С.І.Операйло та інші/. – К. : Перун, 2005.
26. Основи здоров'я і фізична культура / Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №1. – С.13–44.
27. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
28. Правила соревнований ИААФ на 2006-2007 год.
29. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / Фізична культура. 5-12 класи. – К. : Перун, Ірпінь, 2005. – 272 с.
30. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П. – К. : Олімпійська література, 2001 – 439 с.
31. Суворова Т.І. Прогнозування і оцінка фізичної підготовленості дівчат-підлітків / Суворова Т.І. – Луцьк : Вежа, 2007.
32. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое развитие детей и подростков / Сухарев А.Г. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.
33. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.1, 2.
34. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2006-2007 годы. – М. : Терра-Спорт, 2006. – 144 с.
35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М. : Академия, 2007. – 345 с.
36. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фабер Д.А. – М. : Просвещение, 1990. – 320 с.
37. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I-III ступенів / Цьось А.В., Довганюк В.М., Ковальчук Н.М. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.
38. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. – Т. 1, 2.
39. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.
40. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. – Львів : ЛОУНМЮ, 1996. – 220 с.
41. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Захаров Е.Н. – М.: Лентос, 1994. – 368.
42. Ялович В.Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі / Ялович В.Т., Сергієнко В.М. – Луцьк : Вежа, 2006. – 228 с.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:

Конкурсний бал вступника для здобуття ступеня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів.

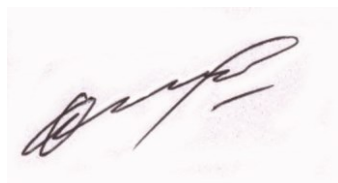
Результати виконання завдань вступного іспиту дозволяють виявити рівень підготовки вступника: 1 рівень (високий): 200-180 балів; 2 рівень (середній): 179-160 балів; 3 рівень (достатній): 159-136 балів; 4 рівень (низький): 135-100 балів.

Голова  
предметної екзаменаційної комісії



Світлана ІНДИКА

Відповідальний секретар  
приймальної комісії



Олег ДИКИЙ