

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

«Затверджено»

Голова приймальної комісії,
в.о. ректора Волинського національного
університету імені Лесі Українки

Анатолій ГІБОСЬ

Протокол приймальної комісії № 3
від 23 квітня 2025 р.*



**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
ДЛЯ УЧАСТІ У КОНКУРСНОМУ ВІДБОРІ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ
ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І
СПОРТ»**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу складена з урахуванням матеріалу навчальних програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (Наказ № 698 Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 р.) та навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (Наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698) та відповідно до Правил прийому до Волинського національного університету імені Лесі Українки в 2025 році (Протокол Вченої ради № 4 від 28 березня 2025 р.). Абітурієнти складають творчий конкурс фізичних здібностей. Вступникам запропоновано комплекс контрольних вправ та нормативів, виходячи з положень комплексного підходу до оцінки рівня розвитку фізичних якостей абітурієнтів:

- 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);
- 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 4×9 м);
- оцінювання швидко-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).

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (**медична довідка 0-860**), документ, що посвідчує особу (**паспорт/ID картка**), спортивний одяг та взуття, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу, і зараховані до основної групи з фізичної культури.

Отже, творчий конкурс фізичних здібностей включає практичне виконання вправ:

- легкої атлетики: стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4×9 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).

Творчий конкурс фізичних здібностей відбувається у відповідності до правил змагань з легкої атлетики, гімнастики.

Вступник повинен з'явитися на місце проведення творчого конкурсу згідно розкладу, складеним приймальною комісією ВНУ імені Лесі Українки. Тривалість творчого конкурсу фізичних здібностей відбувається в один день.

Відеозаписи творчих конкурсів, відеоматеріали після проведення творчого конкурсу оприлюднюються на вебсайті Волинського національного університету імені Лесі Українки впродовж трьох робочих днів після оприлюднення оцінок вступників та зберігаються на цих ресурсах у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань.

ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

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 0-860), чітко усвідомили його специфіку, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час тестування.

Результати тестування фіксуються у протоколі оцінювання творчого конкурсу та відомостях вступного випробування, які зберігаються в установленому порядку й заносяться до університетської комп'ютерної бази даних.

Послідовність проведення творчого конкурсу:

- легка атлетика (човниковий біг 4×9 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 4×9 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 (10×10 см).

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.

3. Підтягування

Обладнання. Перекладина діаметром 2-3 см, лава, магнезія. 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 перекладини. 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.

4. 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 по чергово, згинати й розгинати руки не з повною амплітудою.

Згинання і розгинання рук, які виконуються з помилками, не зараховуються.

5. 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.

6. 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 з човникового
бігу 4 × 9 м
(максимальна кількість балів 30)**

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
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

Таблиця 2

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

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
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

Таблиця 3

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу
з 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 з упору 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 зі 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 з 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.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п>.
3. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п>.
4. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Наказ № 698 Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>.

8. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-standartu-vishoyi-osviti-za-specialnistyu-017-fizichna-kultura-i-sport-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishoyi-osviti>.

9. Положення про Приймальну комісію Волинського національного університету імені Лесі Українки від 28 січня 2021 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://vnu-taskid841251.s3.eu-north-1.amazonaws.com/s3fs-public/File/2021/02/PolozhenniproPryimalnu_komisiiu.pdf.

10. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА СТРУКТУРА ОЦІНКИ

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.

Предметна екзаменаційна комісія складає протокол оцінювання творчого конкурсу (Додаток 1) та передає приймальній комісії в день складання творчого конкурсу фізичних здібностей.

Результати оцінювання творчого конкурсу оприлюднюється не пізніше наступного дня на офіційному сайт Університету/вкладка ВСТУПНИКУ.

Голова предметної
екзаменаційної комісії



Віктор РОМАНЮК

Відповідальний секретар
приймальної комісії



Олег ДИКИЙ

Протокол оцінювання творчого конкурсу

п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	човниковий біг 4X9 м		стрибок у довжину з місця		підтягування на перекладині (юнаки і чоловіки)		кут в упорі (юнаки і чоловіки)		згинання рук в упорі лежачи (дівчата, жінки)		піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с (дівчата, жінки)		Загальна кількість балів
		Час, с	Бали	м	Бали	Кількість разів	Бали	Час, с	Бали	Кількість разів	Бали	Кількість разів	Бали	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														
16.														
17.														
18.														
19.														
20.														
21.														
22.														
23.														
24.														
25.														

Дата проведення творчого конкурсу: _____

Голова предметної комісії _____

Екзаменатори: _____
