

Міністерство освіти і науки України  
Хмельницький національний університет



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з  
науково-педагогічної роботи

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

» 04 2024 р.

### ПРОГРАМА

вступних фахових випробувань

«Рівень фізичної підготовки»

для вступників на навчання за ступенем «бакалавр»

(на базі повної середньої освіти)

(ТВОРЧИЙ КОНКУРС)

Спеціальність 017: «Фізична культура і спорт»

Галузі знань 01: «Освіта / Педагогіка»

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту протокол № 7 від «23» квітня 2024 р.

Зав.кафедри \_\_\_\_\_ д.пед.н., професор Олександр СОЛТИК

Затверджено:

Декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

\_\_\_\_\_ д.п.н., професор Євген ПАВЛЮК

Схвалено методичною радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту протокол № 7 від «30» квітня 2024 р.

Голова методичної ради

\_\_\_\_\_ д.п.н., професор Євген ПАВЛЮК



Хмельницький, 2024

### **Загальні положення.**

Дане положення розроблене на базі «Правил прийому ХНУ у 2024 році», «Положення про приймальну комісію ХНУ».

В основу вступних випробувань з «Рівня фізичної підготовки» покладено практичні випробування з багатоборства.

Вступні випробування відповідають положенню про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, за відміною змінених шкал оцінювання, які переведені до 200-бальної системи оцінювання.

Практичні випробування складаються з **багатоборства**:

- біг 60 м (чоловіки, жінки);
- стрибок у довжину з місця (чоловіки, жінки);
- підтягування на перекладині (чоловіки);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки);
- піднімання тулуба в сід (чоловіки, жінки).

За кожний вид випробування абітурієнт набирає від 80 до 200 балів в залежності від показаного ним результату. Система нарахування балів наведена в таблиці норм оцінок. Підсумковим результатом вступних випробувань з багатоборства є середнє значення з набраних абітурієнтом балів з чотирьох видів. Якщо абітурієнт набрав під час випробувань з багатоборства менше 100 балів, він не допускається до подальшого конкурсу.

### **Умови виконання вступних випробувань.**

До виконання вступних випробувань допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущенні лікарем, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

Обстеження лікарем проводиться напередодні або в день перед початком вступних випробувань.

Вступні випробування проводяться в один день: біг 60 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині (чол.), згинання і розгинання рук в опорі лежачи (жін.), піднімання тулуба в сід. Послідовність проходження вступних випробувань відповідає зазначеному порядку. Перед виконанням останнього нормативу передбачається перерва.

#### ***Біг 60 м.***

*Обладнання:* секундоміри, відміряна дистанція, стартовий прапорець.

*Опис проведення випробування.* За командою «На старт» учасники випробування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

*Результатом* випробування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

#### ***Стрибок у довжину з місця.***

*Обладнання.* Неслизька поверхня з лінією для відштовхування та розміткою в сантиметрах. Стрибки виконуються у секторі, який має

розмітку збоку від орієнтовного місця приземлення. Лінія відштовхування, шириною 5 сантиметрів, повинна бути чіткою, рівною.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування стає, торкаючись пальцями ніг до лінії відштовхування, робить замахи руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 0,01м в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає цілого сантиметра. Результат вимірюється від лінії для відштовхування до найближчої точки на місці приземлення, залишеною частиною тіла стрибуну, самої близької до зони відштовхування.

Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування.

*Загальні вказівки і зауваження.* Місця відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Спроба не зараховується, якщо учасник:

- торкається підлоги (грунту) між лінією для відштовхування та місцем для приземлення;
- відштовхується збоку від лінії;
- застосовує в стрибку будь-який варіант сальто;
- покидає місце для приземлення таким чином, що перший контакт з підлогою за межами місця приземлення робиться ближче до лінії вимірювання.

Кожний учасник може зробити пробні спроби в секторі для стрибків до початку змагань. Кожному учаснику надається дві залікові спроби. В кожній спробі час, який надається для її виконання, за правилами складає 1 хвилину і цей час не можна перевищувати.

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

#### ***Підтягування (чол.).***

*Обладнання:* горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

*Опис проведення тестування.* Учасник випробування хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

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

*Загальні вказівки і зауваження.* Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомагання собі.

#### ***Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жін.).***

*Обладнання:* рівний дерев'яний або земляний майданчик.

*Опис проведення випробування.* Учасник випробування приймає положення упору лежачи, руки прямі 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 і розгинати руки.

*Результатом* випробування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

*Загальні вказівки і зауваження.* Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

### ***Піднімання тулуба в сід.***

*Обладнання:* секундоміри, гімнастичні мати.

*Опис проведення випробування.* Для чоловіків і жінок умови випробування однакові.

Учасник випробування лягає спиною на гімнастичний мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками гімнастичного мата, після чого знову повертається у положення сидячи. Протягом 1 хвилини учасник повторює вправу з максимальною частотою.

*Результатом* випробування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину.

*Загальні вказівки і зауваження.* Відштовхуватись від гімнастичного мата ліктями забороняється.

Зав. кафедри теорії і методики  
фізичного виховання і спорту

Олександр СОЛТИК

## Норми оцінки

Бали	Види випробувань з багатоборства								
	Стрибок у довжину з місця (см)		Підтягування на перекладині (рази)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)		Біг 60 м, (с)		Піднімання тулуба в сід (рази)	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	
200	275	220	22	28	7,8	8,7	60	54	
198	274	219					59	53	
196	273	218	21	27	7,9	8,8	58	52	
194	272	217					57	51	
192	271	216	20	26	8,0	8,9	56	50	
190	270	215					55	49	
188	269	214	19	25	8,1	9,0	54	48	
186	268	213					53	47	
184	267	212	18	24	8,2	9,1	52	46	
182	266	211					51	45	
180	265	210	17	23	8,3	9,2	50	44	
178	264	209					49	43	
176	263	208	16	22	8,4	9,3	48	42	
174	262	207					47	41	
172	261	206	15	21		9,4	46	40	
170	260	205			8,5		45	39	
168	259	204	14	20		9,5	44	38	
166	258	203					43	37	
164	257	202	13	19	8,6	9,6	42	36	
162	256	201					41	35	
160	255	200	12	18			40	34	
158	254	199			8,7	9,7	39	33	
156	253	198	11	17			38	32	
154	252	197					37	31	
152	251	196	10	16	8,8	9,8	36	30	
150	250	195					35	29	
148	249	194		15			34	28	
146	248	193			8,9	9,9	33	27	
144	247	192	9	14			32	26	
142	246	191					31		
140	245	190		13	9,0	10,0	30	25	
138	243	189							
136	242	188	8	12			29	24	
134	240	187			9,1	10,1			
132	239	186		11			28	23	
130	237	185							
128	236	184	7	10	9,2	10,2	27	22	
126	234	183							
124	233	182		9			26	21	
122	231	181			9,3	10,3			
120	229	180	6	8			25	20	
118	227	178							
116	225	177		7	9,4	10,4	24	19	
114	223	175							
112	221	174	5	6			23	18	
110	219	172			9,5	10,5			
108	217	171		5			22	17	
106	215	169							
104	213	167	4	4	9,6	10,6	21	16	
102	211	165							
100	209	163					20	15	
98	207	161			9,7	10,7			
96	205	159	3	3			19	14	
94	202	157							
92	200	155			9,8	10,8	18	13	
90	197	152							
88	195	150	2	2			17	12	
86	192	147			9,9	10,9			
84	190	145					16	11	
82	187	142							
80	185	140	1	1	10,0	11,0	15	10	