

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  
*Євген Павлюк* д.п.н., професор Євген ПАВЛЮК

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



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-балльної 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 тулуза 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 подального 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 тулуза в сід. Послідовність проходження вступних випробувань відповідає зазначеному порядку. Перед виконанням останнього нормативу передбачається перерва.

### **Біг 60 м.**

**Обладнання:** секундоміри, відмірна 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 занижуючи 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. Стриби виконуються у секторі, який має

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

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування стає, торкаючись пальцями ніг до лінії відштовхування, робить замах руками назад, потім різко виносе 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 стрибуна, 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 (ґрунту) 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 біжче 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», згинуючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходитьсь 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, лягти 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'ятирічні торкалися опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спинкою 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

Види випробувань з багатоборства

Бал	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	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