

Міністерство освіти і науки України  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»

Затверджено  
Приймальною комісією  
Протокол №4 від 24.01.2018 р.  
Голова приймальної комісії

\_\_\_\_\_ В.П.Коцур

Програма  
вступного випробування з  
**фізичної культури**  
**(творчий залік)**

При вступі на навчання для здобуття ступеня «бакалавр»

### **Пояснювальна записка**

Мета практичного вступного випробування з фізичної культури (загальна фізична підготовка) – виявити рівень фізичних здібностей, необхідних абітурієнту для успішного засвоєння в процесі навчання знань, умінь і навичок необхідних для виконання професійно-педагогічної діяльності фахівця фізичної культури.

Вступні випробування проводяться відповідно Правил прийому ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на підставі наказу Міністерства молоді та спорту України №4665 від 15.12.2016 р. «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», погодженого з Міністерством освіти та науки України, та відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.2015р. №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

### **Програма творчого заліку**

1. Види тестів і нормативів включають (див. таблицю 1):

1) тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини;

2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

2. Тестування проводиться в один день..

3. Учасники, які проходять тестування, мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж.

4. Тестування за видами випробувань проводять члени предметної екзаменаційної комісії з фізичної культури. Голова комісії здійснює загальне керівництво та оголошує результати тестування.

5. Вступне випробування приймається не менше, ніж двома екзаменаторами (на кожному з видів контрольних нормативів). Результати контрольних нормативів з кожної вправи фіксуються екзаменаторами в протоколі практичного вступного іспиту. Кожна вправа оцінюється окремо, результат, показаний абітурієнтом переводиться в бали за таблицею 1. Кількість балів проставляється (цифрою і прописом) в лист практичного іспиту.

### **Виконання тестів**

1. Біг на дистанцію 3000 м та 2000 м:

біг на довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

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

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;

порушення прямої лінії "плечі - тулуб - ноги";

відсутності фіксації ВП;

почергового розгинання рук;

відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

### 3. Підтягування на перекладині:

перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);

відсутності фіксації ВП;

почергового згинання рук;

розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

### 4. Стрибок у довжину з місця:

стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

заступання за лінію відштовхування або торкання до неї;

виконання відштовхування з попереднього підскоку;

позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

#### 5. Біг на 100 м:

біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг виконується з низького старту.

Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

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

#### 6. Човниковий біг 4 x 9 м:

човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 x 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

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

Спроба не зараховується у разі:

якщо кубик не поклали в півколо, а кинули;

якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

#### 7. Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком "-".

Спроба не зараховується у разі:

згинання ніг у колінах;

утримання результату пальцями однієї руки;

відсутності утримання результату протягом 2 с.

## Тести і нормативи для проведення оцінювання фізичної підготовленості вступників

Бали	Чоловіки						Жінки					
	Біг 3000 м (хв, с)	Біг 100 м (с)	Стрибок у довжину з місця, (см)	Підтягування на перекладині, (разів)	Човниковий біг, (с)	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)	Біг 2000 м, (хв, с)	Біг 100 м, (с)	Стрибок у довжину з місця, (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (разів)	Човниковий біг, (с)	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)
	Результат						Результат					
200	13,3	13,6	250	13	9,1	13	9,5	15	200	22	10,4	20
199	13,306	13,614	249,65		9,106	12,96	9,5115	15,012	199,7		10,405	19,96
198	13,312	13,628	249,3		9,112	12,92	9,523	15,024	199,4		10,41	19,92
197	13,318	13,642	248,95		9,118	12,88	9,5345	15,036	199,1		10,415	19,88
196	13,324	13,656	248,6		9,124	12,84	9,546	15,048	198,8		10,42	19,84
195	13,33	13,67	248,25		9,13	12,8	9,5575	15,06	198,5		10,425	19,8
194	13,336	13,684	247,9		9,136	12,76	9,569	15,072	198,2		10,43	19,76
193	13,342	13,698	247,55		9,142	12,72	9,5805	15,084	197,9		10,435	19,72
192	13,348	13,712	247,2		9,148	12,68	9,592	15,096	197,6		10,44	19,68
191	13,354	13,726	246,85		9,154	12,64	10,0035	15,108	197,3		10,445	19,64
190	13,36	13,74	246,5		9,16	12,6	10,015	15,12	197		10,45	19,6
189	13,366	13,754	246,15		9,166	12,56	10,0265	15,132	196,7		10,455	19,56
188	13,372	13,768	245,8		9,172	12,52	10,038	15,144	196,4		10,46	19,52
187	13,378	13,782	245,45		9,178	12,48	10,0495	15,156	196,1		10,465	19,48
186	13,384	13,796	245,1		9,184	12,44	10,061	15,168	195,8		10,47	19,44
185	13,39	13,81	244,75		9,19	12,4	10,0725	15,18	195,5	21	10,475	19,4
184	13,396	13,824	244,4		9,196	12,36	10,084	15,192	195,2		10,48	19,36
183	13,402	13,838	244,05		9,202	12,32	10,0955	15,204	194,9		10,485	19,32
182	13,408	13,852	243,7		9,208	12,28	10,107	15,216	194,6		10,49	19,28
181	13,414	13,866	243,35		9,214	12,24	10,1185	15,228	194,3		10,495	19,24
180	13,42	13,88	243		9,22	12,2	10,13	15,24	194		10,5	19,2

179	13,426	13,894	242,65		9,226	12,16	10,1415	15,252	193,7		10,505	19,16
178	13,432	13,908	242,3		9,232	12,12	10,153	15,264	193,4		10,51	19,12
177	13,438	13,922	241,95		9,238	12,08	10,1645	15,276	193,1		10,515	19,08
176	13,444	13,936	241,6		9,244	12,04	10,176	15,288	192,8		10,52	19,04
175	13,45	13,95	241,25		9,25	12	10,1875	15,3	192,5		10,525	19
174	13,456	13,964	240,9		9,256	11,96	10,199	15,312	192,2		10,53	18,96
173	13,462	13,978	240,55		9,262	11,92	10,2105	15,324	191,9		10,535	18,92
172	13,468	13,992	240,2		9,268	11,88	10,222	15,336	191,6		10,54	18,88
171	13,474	14,006	239,85		9,274	11,84	10,2335	15,348	191,3		10,545	18,84
170	13,48	14,02	239,5		9,28	11,8	10,245	15,36	191		10,55	18,8
169	13,486	14,034	239,15		9,286	11,76	10,2565	15,372	190,7		10,555	18,76
168	13,492	14,048	238,8		9,292	11,72	10,268	15,384	190,4		10,56	18,72
167	13,498	14,062	238,45		9,298	11,68	10,2795	15,396	190,1		10,565	18,68
166	13,504	14,076	238,1		9,304	11,64	10,291	15,408	189,8	20	10,57	18,64
165	13,51	14,09	237,75		9,31	11,6	10,3025	15,42	189,5		10,575	18,6
164	13,516	14,104	237,4		9,316	11,56	10,314	15,432	189,2		10,58	18,56
163	13,522	14,118	237,05		9,322	11,52	10,3255	15,444	188,9		10,585	18,52
162	13,528	14,132	236,7		9,328	11,48	10,337	15,456	188,6		10,59	18,48
161	13,534	14,146	236,35		9,334	11,44	10,3485	15,468	188,3		10,595	18,44
160	13,54	14,16	236		9,34	11,4	10,36	15,48	188		11	18,4
159	13,546	14,174	235,65		9,346	11,36	10,3715	15,492	187,7		11,005	18,36
158	13,552	14,188	235,3		9,352	11,32	10,383	15,504	187,4		11,01	18,32
157	13,558	14,202	234,95		9,358	11,28	10,3945	15,516	187,1		11,015	18,28
156	13,564	14,216	234,6		9,364	11,24	10,406	15,528	186,8		11,02	18,24
155	13,57	14,23	234,25		9,37	11,2	10,4175	15,54	186,5		11,025	18,2
154	13,576	14,244	233,9		9,376	11,16	10,429	15,552	186,2		11,03	18,16
153	13,582	14,258	233,55		9,382	11,12	10,4405	15,564	185,9		11,035	18,12
152	13,588	14,272	233,2		9,388	11,08	10,452	15,576	185,6		11,04	18,08
151	13,594	14,286	232,85		9,394	11,04	10,4635	15,588	185,3		11,045	18,04
150	14	14,3	232,5	12	9,4	11	10,475	16	185	19	11,05	18
149	14,006	14,314	232,15		9,406	10,96	10,4865	16,012	184,7		11,055	17,96
148	14,012	14,328	231,8		9,412	10,92	10,498	16,024	184,4		11,06	17,92
147	14,018	14,342	231,45		9,418	10,88	10,5095	16,036	184,1		11,065	17,88

146	14,024	14,356	231,1		9,424	10,84	10,521	16,048	183,8		11,07	17,84
145	14,03	14,37	230,75		9,43	10,8	10,5325	16,06	183,5		11,075	17,8
144	14,036	14,384	230,4		9,436	10,76	10,544	16,072	183,2		11,08	17,76
143	14,042	14,398	230,05		9,442	10,72	10,5555	16,084	182,9		11,085	17,72
142	14,048	14,412	229,7		9,448	10,68	10,567	16,096	182,6		11,09	17,68
141	14,054	14,426	229,35		9,454	10,64	10,5785	16,108	182,3		11,095	17,64
140	14,06	14,44	229		9,46	10,6	10,59	16,12	182		11,1	17,6
139	14,066	14,454	228,65		9,466	10,56	11,0015	16,132	181,7		11,105	17,56
138	14,072	14,468	228,3		9,472	10,52	11,013	16,144	181,4		11,11	17,52
137	14,078	14,482	227,95		9,478	10,48	11,0245	16,156	181,1		11,115	17,48
136	14,084	14,496	227,6		9,484	10,44	11,036	16,168	180,8		11,12	17,44
135	14,09	14,51	227,25		9,49	10,4	11,0475	16,18	180,5	18	11,125	17,4
134	14,096	14,524	226,9		9,496	10,36	11,059	16,192	180,2		11,13	17,36
133	14,102	14,538	226,55		9,502	10,32	11,0705	16,204	179,9		11,135	17,32
132	14,108	14,552	226,2		9,508	10,28	11,082	16,216	179,6		11,14	17,28
131	14,114	14,566	225,85		9,514	10,24	11,0935	16,228	179,3		11,145	17,24
130	14,12	14,58	225,5		9,52	10,2	11,105	16,24	179		11,15	17,2
129	14,126	14,594	225,15		9,526	10,16	11,1165	16,252	178,7		11,155	17,16
128	14,132	14,608	224,8		9,532	10,12	11,128	16,264	178,4		11,16	17,12
127	14,138	14,622	224,45		9,538	10,08	11,1395	16,276	178,1		11,165	17,08
126	14,144	14,636	224,1		9,544	10,04	11,151	16,288	177,8		11,17	17,04
125	14,15	14,65	223,75		9,55	10	11,1625	16,3	177,5		11,175	17
124	14,156	14,664	223,4		9,556	9,96	11,174	16,312	177,2		11,18	16,96
123	14,162	14,678	223,05		9,562	9,92	11,1855	16,324	176,9		11,185	16,92
122	14,168	14,692	222,7		9,568	9,88	11,197	16,336	176,6		11,19	16,88
121	14,174	14,706	222,35		9,574	9,84	11,2085	16,348	176,3		11,195	16,84
120	14,18	14,72	222		9,58	9,8	11,22	16,36	176		11,2	16,8
119	14,186	14,734	221,65		9,586	9,76	11,2315	16,372	175,7		11,205	16,76
118	14,192	14,748	221,3		9,592	9,72	11,243	16,384	175,4		11,21	16,72
117	14,198	14,762	220,95		9,598	9,68	11,2545	16,396	175,1		11,215	16,68
116	14,204	14,776	220,6		10,004	9,64	11,266	16,408	174,8	17	11,22	16,64
115	14,21	14,79	220,25		10,01	9,6	11,2775	16,42	174,5		11,225	16,6
114	14,216	14,804	219,9		10,016	9,56	11,289	16,432	174,2		11,23	16,56

113	14,222	14,818	219,55		10,022	9,52	11,3005	16,444	173,9		11,235	16,52
112	14,228	14,832	219,2		10,028	9,48	11,312	16,456	173,6		11,24	16,48
111	14,234	14,846	218,85		10,034	9,44	11,3235	16,468	173,3		11,245	16,44
110	14,24	14,86	218,5		10,04	9,4	11,335	16,48	173		11,25	16,4
109	14,246	14,874	218,15		10,046	9,36	11,3465	16,492	172,7		11,255	16,36
108	14,252	14,888	217,8		10,052	9,32	11,358	16,504	172,4		11,26	16,32
107	14,258	14,902	217,45		10,058	9,28	11,3695	16,516	172,1		11,265	16,28
106	14,264	14,916	217,1		10,064	9,24	11,381	16,528	171,8		11,27	16,24
105	14,27	14,93	216,75		10,07	9,2	11,3925	16,54	171,5		11,275	16,2
104	14,276	14,944	216,4		10,076	9,16	11,404	16,552	171,2		11,28	16,16
103	14,282	14,958	216,05		10,082	9,12	11,4155	16,564	170,9		11,285	16,12
102	14,288	14,972	215,7		10,088	9,08	11,427	16,576	170,6		11,29	16,08
101	14,294	14,986	215,35		10,094	9,04	11,4385	16,588	170,3		11,295	16,04
100	14,3	15	215	11	10,1	9	11,45	17	170	16	11,3	16

**Критерії оцінювання:** мінімальна кількість балів – 100, максимальна кількість балів – 200.

Загальна оцінка за вступне випробування з фізичної культури обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів, записується в протокол і підписується екзаменаторами.

Результати оголошуються головою комісії після кожного з видів вступного іспиту.

Вступники, які набрали менше 100 балів, до участі в конкурсному відборі не допускаються.

Апеляція з творчого заліку з фізичної культури не проводиться.

Голова предметної екзаменаційної комісії,  
доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор та  
туризму

Горбенко М.І.