

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії,

ректор Херсонського державного університету

_____ Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ

«28» березня 2025 р



ПРОГРАМА

конкурсу фізичних здібностей

для здобуття ступеня вищої освіти **«бакалавр»**

на основі повної загальної середньої освіти та НРК5

за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

(денна форма здобуття освіти)

Івано-Франківськ - 2025

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
(протокол № 7 від 11.03.2025 р.)

Голова фахової-атестаційної
комісії (укладач програми)



Еделєв О.С.

доцент кафедри олімпійського та
професійного спорту, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту

ЗМІСТ

1. Загальні положення	4
2. Зміст програми конкурсу фізичних здібностей	5
3. Критерії оцінювання конкурсу фізичних здібностей	7
4. Список літератури	10

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Метою вступного випробування із загальної фізичної підготовки є перевірка рівня розвитку основних фізичних якостей та відбір вступників для зарахування на навчання за ступенем першого бакалаврського рівня спеціальності А7 Фізична культура і спорт при прийомі на навчання на основі ПЗСО та НРК 5 до Херсонського державного університету у 2025 році.

Форма вступного випробування: вступне випробування проводиться у формі конкурсу фізичних здібностей.

Результат вступного випробування оцінюється за 200 бальною шкалою. Перепусткою на тестування є попередня реєстрація на участь в конкурсі та документ, який посвідчує особу.

Порядок проведення конкурсу фізичних здібностей

До конкурсу фізичних здібностей допускаються вступники, які мають відповідну фізичну підготовку, ознайомлені з технікою і правилами безпеки.

Перед початком конкурсу фізичних здібностей для вступників проводиться консультація щодо умов проведення конкурсу та ідентифікація вступника шляхом демонстрації оригіналу документа з фотокарткою, що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документ, що підтверджує громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус».

Конкурс фізичних здібностей складається з нормативних вправ, які включені в один модуль та відображають складові фізичної підготовленості вступників:

1. Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину;
2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
3. Проба Ромберга.

Результат конкурсного відбору з кожного виду тестової вправи оцінюється за бальною системою відповідно до нормативних вимог (див. Критерії оцінювання).

Недотримання правил проходження конкурсу фізичних здібностей вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тестова вправа № 1

Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Методика проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди “Можна!” учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися від поверхні ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи – спробу не зараховано.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1

Тестова вправа № 2

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Методика проведення тестування. Учасник тестування приймає положення в упорі лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на

підлогу. За командою “Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Під час виконання згинання розгинання рук в упорі лежачи тулуб має бути фіксований, випрямлений, руки на ширині плечей, згинаються не менше ніж на кут 90°.

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

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Тестова вправа № 3

Проба Ромберга

Тест передбачений для визначення здатності підтримувати рівновагу тіла. Вступникам пропонується модифіковану методику тестової вправи (Браславська Н.В., Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія // За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М. Копи. Харків: «Факт», 2018. С. 11).

Методика проведення тестування. Прийняти зручне непорушне вихідне положення поставивши ступні ніг на одній лінії (носок правої до п'яти лівої), стояти утримуючи рівновагу. Балансування проводиться з піднятою головою вгору із закритими очима.

Результатом тестування є час утримання рівноваги. Максимально високий результат – утримання рівноваги протягом 1 хвилини. Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. За командою «Можна!» вступник заплющує очі, підіймає голову вгору і вмикається секундомір.

Таблиця 2.1

Нормативний показник тестових вправ творчого конкурсу

Види випробувань	Нормативи, бали					
	Стать	5	4	3	2	1
1. Підйом тулуба сидючи за 1 хв. (к-ть разів)	ч	35	30	25	20	15
	ж	30	25	20	15	10
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к-ть разів).	ч	30	25	20	15	10
	ж	25	20	15	10	5
3. Проба Ромберга (секунди)	ч	> 60	30	25	20	15
	ж	> 60	30	25	20	15

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Оцінка індивідуальних результатів тестування

Результати творчого конкурсу для вступників на основі повної загальної середньої освіти оцінюються за 200 бальною шкалою. Відповідно до «Правил прийому на навчання до Херсонського державного університету в 2025 році» для абітурієнтів спеціальності А7 Фізична культура і спорт заліковим є бал, не нижчий 100. Під час оцінювання учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують. (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
Підйом тулуба сидючи за 1 хвилину	1-5	3	3-15

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів).	1-5	3	3-15
Проба Ромберга	1-5	1	1-5

Підсумкову оцінку тестування переводять за шкалою рейтингової оцінки результатів випробувань з фізичної підготовленості (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рейтингові оцінки
35	200
34	195
33	190
32	185
31	180
30	175
29	170
28	165
27	160
26	155
25	150
24	145
23	140
22	135
21	130
20	125
19	120
18	115
17	110
16	105
15-10	100
9	90
8	80
7	70
6	60
5	50
4	40
3	35
2	20
1	10
0	0

Якщо вступник не з'явився або згідно шкали оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (таблиця 3.2) отримав загальну рейтингову оцінку менше 100 то він позбавляється права подальшої участі у в конкурсі на зарахування до Херсонського державного університету. За кожен вид тестів нараховується результат у балах відповідно до норм оцінювання, представлених у розділі «Критерії оцінювання конкурсу творчих здібностей».

4. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Браславська Н.В. Копя В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія /За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М. Копи. Харків: «Факт», 2018. 172 с.
2. Державна програма “Фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена МОН України, лист МОН України №1/11-6611 від 23.12. 2004 року).
3. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10-11 класи» (рівень стандарту) / М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексейчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О. Сілкова. Київ.: МОН України, 2022. URL:
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
4. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник /за загальною редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2011. 368 с.
5. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: Навчальний посібник. – Кам’янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1997. - 112 с.
6. Шиян Б.М. Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 303 с.