

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії,

ректор Херсонського державного університету

Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ



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 – Херсон 2026

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
(протокол № 10 від 04.05.2026 р.)

Укладач програми



Хлопецький В.М.

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 2026 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. Нахил тулуба вперед з положення сидячи;
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

Нахил тулуба вперед з положення сидячи

Обладнання. Гімнастична мата, спеціальний діагностичний куб або стаціонарно закріплена вимірювальна лінійка із нанесеною сантиметровою розміткою від 0 до +30 см. (у напрямку нахилу) та від 0 до -30 см. (у протилежний бік). Константна позначка «0» виставляється суворо на рівні вертикальної площини опорної поверхні для стоп вступника.

Методика проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення сидячи на підлозі (або гімнастичній маті) обличчям до вимірювальної розмітки. Ноги випрямлені в колінних суглобах, стопи розташовані вертикально на ширині 10-15 см. та щільно притиснуті до опорної поверхні діагностичного куба. Пальці рук з'єднані разом, долоні спрямовані вниз. За командою екзаменатора «Можна!» вступник плавно, без додаткових балістичних рухів (ривків), виконує максимальний нахил тулуба вперед, тягнучись фіксованими кистями рук уздовж вимірювальної лінії.

Результатом тестування є максимальна позначка у сантиметрах, якої вступник торкнувся кінчиками пальців обох рук одночасно та зафіксував це положення у статичному стані протягом 3-х секунд. Результат із математичним знаком «+» фіксується у разі виходу пальців рук за умовну лінію стоп, із знаком «-» - якщо вступник не здатний досягти пальцями рук лінії стоп.

Загальні вказівки та зауваження. Виконання тестового завдання з використанням стартового розгону, махових коливань або ривкових рухів тулуба суворо забороняється. Під час фази нахилу нижні кінцівки вступника

мають бути повністю випрямлені та щільно притиснуті до поверхні мати, кутове згинання ніг у колінних суглобах не допускається. Якщо вступник виконує рух асинхронно (одна кисть руки висувається значно далі за іншу) або не забезпечує чітку трисекундну стабілізацію тіла у фінальній точці нахилу, поточна спроба не зараховується. Кожному учаснику надається право на виконання однієї залікової спроби.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1

Тестова вправа № 2

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання. Контактна платформа (контрольний куб для фіксації амплітуди руху).

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. Контактна платформа (куб) розташовується на підлозі суворо під грудною клітиною вступника. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки, забезпечуючи під час фази згинання обов'язковий дотик грудьми до верхньої площини контрольного куба. 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 контрольного куба. 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 черговому, 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. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	ч	>15	12	9	6	3
	ж	>20	17	14	11	9
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	ч	> 60	30	25	20	15

(секунди)	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 2026 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
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	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 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 фізичних 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.