

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

«Затверджено»
Голова приймальної комісії
Східноєвропейського національного
університету
імені Лесі Українки



проф. І. Я. Коцан
"ав" *І. Я. Коцан* 2015 р.

ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
для вступників на здобуття ступеня «бакалавр»
за напрямками
“Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров’я людини”

Луцьк – 2015

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасні реалії розвитку вищої школи, за яких вступ до вузу здійснюється не тільки за державним замовленням, а й за кошти фізичних, юридичних осіб, вимагають особливого підходу до відбору потенційного студента, зокрема до рівня його фізичної підготовленості. Вступні випробування спрямовані на виявлення відповідності рівня і можливостям успішно навчатися в інституті фізичної культури (засвоїти передбачені навчальними програмами знання, уміння та навички).

Програма складена з урахуванням матеріалу базових програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (2005, 2009 рр.).

За напрямками “Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров’я людини” абітурієнти складають вступні випробування із загальної фізичної підготовки. Вступникам інституту фізичної культури та здоров’я СНУ ім. Лесі Українки запропоновано тестові завдання. Тестові завдання складено виходячи з положень комплексного підходу до оцінки рівня розвитку фізичних якостей абітурієнтів:

1) оцінювання силових можливостей (утримання кута в упорі на паралельних брусах; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у вису на перекладині; піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с);

2) оцінювання спритності, як здатності до ефективного розв’язування рухових завдань за рахунок раціональної організації зусиль (швидко засвоювати складно-координаційні рухові дії, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки та здатності перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась).

3) оцінювання швидкісно-силових якостей як здатності людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м’язових зусиль за мінімальний проміжок часу (стрибок у довжину з місця);

оцінюється за допомогою човникового бігу 4×9 м та гімнастичних комбінацій за вибором.

Отже, вступні випробування із загальної фізичної підготовки включають практичне виконання вправ:

- легкої атлетики: стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4×9 м;
- гімнастики: підтягування у висі на високій перекладині, упор кутом на низьких брусах, вправи за вибором (акробатика, бруси, низька перекладина) – юнаки, чоловіки; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вправи за вибором (акробатика, бруси різної висоти) – дівчата, жінки.

Випробування відбуваються у відповідності до правил змагань з легкої атлетики, гімнастики.

**ПОЛОЖЕННЯ ПРО ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
У СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Тестові завдання й нормативи оцінювання фізичної підготовленості вступників затверджені Міністерством освіти і науки України.

Тестування з окремих видів випробувань проводить предметна комісія, затверджена ректором університету, діяльність якої контролює її голова.

До тестування допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-86У), чітко усвідомили його специфіку, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час тестування.

Результати тестування фіксуються у відомостях, які зберігаються в установленому порядку й заносяться до університетської комп'ютерної бази даних.

Послідовність проведення вступного іспиту: гімнастика (підтягування на перекладині, кут в упорі, вправи за вибором – чоловіки; згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вправи за вибором – жінки), легка атлетика (“човниковий” біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця).

Тестування проводиться у вигляді змагань.

Вступники під час тестування повинні бути в спортивному одязі і взутті (на гімнастиці – футболка, майка і спортивні труси, чешки або білі шкарпетки чи босоніж; на легкій атлетиці – спортивні кросівки, кеди або шиповки, футболка, майка, спортивні труси).

1. “Човниковий” біг (4 × 9 м)

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 × 5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

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

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо учасник кидає, кубик, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

2. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

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

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

3. Підтягування

Обладнання. Перекладина діаметром 2-3 см, лава, магnezія. Перекладина повинна бути розташована на такій висоті, щоб учасник у положенні вис не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей і приймає положення вис. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил (20 і більше).

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

Загальні вказівки й зауваження. Кожному учасникові дозволяється тільки один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, ривки, згинатися в колінних суглобах.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд.

4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівний дерев'яний, земляний майданчик або гімнастичний килим.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення лежачи, руки випрямлені 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 й розгинати руки .

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

Загальні вказівки й зауваження. При згинанні рук потрібно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло й ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 с, лягати на підлогу, згинати руки по чергово, згинати й розгинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, які виконуються з помилками, не зараховуються.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с.

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат (або килим).

Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

Проведення тесту. Учасник тестування сідає на мат (килим), зігнувши ноги у колінах на 90 градусів. Ступні повністю спираються на поверхню мата (килима), відстань між ними близько 30 см. Кисті рук з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні. Після команди «Увага!» учасник лягає на спину, торкаючись плечима мата (килима). За командою «Руш!» учасник піднімається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту залишається незмінним. Необхідно протягом 30 с виконати максимальну кількість повторень, не порушуючи умов.

Результат: максимальна кількість піднімань із положення лежачи на спині у положення сидячи протягом 30 с.

Загальні вказівки та зауваження. У положенні лежачи, кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін, ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів.

6. Кут в упорі на брусах

Обладнання. Бруси середньої висоти, секундомір.

Проведення тесту. Абітурієнт стає між жердинами та приймає положення упор на брусах. За командою “Можна” піднімає ноги до прямого кута. Коли учасник прийме стійке положення кут в упорі, включається секундомір.

Результат. Кількість секунд, які утримував абітурієнт кут в упорі без коливань.

Загальні вказівки і зауваження:

- 1) секундомір не включають до тих пір, поки абітурієнт не прийме стійке положення кут в упорі;
- 2) секундомір виключається, коли абітурієнт опускає ноги або згинає руки;
- 3) кут не зараховується, якщо під час виконання вправи відбувається дрижання тіла або кінцівок.

ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ

Акробатика (юнаки)

Таблиця 1

№ з/п	Вправа	Техніка виконання	Зауваження
1.	Напівприсід, руки назад	П'яти разом, носки розведені в сторони. Не відриваючи п'яти від підлоги, зігнути ноги в колінах (між стегном і гомілкою кут приблизно 90°). Сідниці над п'ятами, тулуб тримати прямо, дивитися вперед, руки максимально відвести назад	1) п'яти відриваються від підлоги; 2) розводяться коліна; 3) тулуб нахилений уперед; 4) надмірне згинання в колінах.
2.	Стрибком перекид уперед (або довгий перекид уперед)	Виконати стрибок уперед з одночасним змахом руками вперед-угору. Тіло, описавши дугу (фаза польоту), опускається на зігнуті руки, амортизуючи падіння. Далі перейти на лопатки і, групуючись, прийняти положення упору присівши	1) немає випрямлення тіла в польоті; 2) фаза польоту відсутня або недостатня, тобто виконавець не відриваючи ніг, відразу ставить руки; 3) приземлення відбувається відразу на передпліччя або різко падає на лопатки без амортизації; 4) групування не виразне або майже відсутнє; 5) додаткове торкання руками підлоги.

3.	Встати і махом однієї, поштовхом другої ноги	Змах виконується прямою ногою, носок відтягнутий, інша нога пряма, руки вгору.	1) змах зігнутою ногою, носок не відтягнутий; 2) опорна нога зігнута, постава згорблена, руки зігнуті.
	Стійка на руках Перекид уперед в упор присівши	Опускаючи ногу (а далі відштовхуючись нею) та нахилиючись уперед і змахом іншою ногою назад, поставити руки на підлогу й вийти у стійку на них. Положення тіла вертикальне з незначним прогином у попереку, дивитися на підлогу. Стійку без коливань і зміщень зафіксувати на 1 с. Подаючи плечі вперед, надати тілу незначного руху вперед, зігнути руки, голову нахилити на груди, групуючись, опуститися на лопатки й закінчити перекид в упор присівши. Вправа 3 виконується м'яко	1) під час стійки зігнуті руки в ліктях і не до кінця випрямлені плечі; 2) значне згинання тулуба, немає вертикального положення; 3) ноги зігнуті, розведені; 4) втрата рівноваги; 5) стійка зафіксована менше 3 с. 1) недостатнє згинання рук, яке призводить до падіння на спину; 2) недостатнє або відсутнє групування; 3) під час переходу в упор присівши додаткове торкання підлоги ззаду; 4) розведення ніг.
4.	Встати на одну ногу, другу – вперед, руки вгору Переворот вліво (вправо) в стійку ноги нарізно, руки в сторони	Опорна нога пряма, інша піднята паралельно підлозі, носок відтягнутий, руки вгору прямі, долонями всередину, дивитись уперед Енергійним нахилом вліво (вправо) поставити ліву (праву) ногу і сильно відштовхуючись нею, зробити енергійний мах правою (лівою) ногою, послідовно поставити спочатку ліву (праву), а потім праву (ліву) руку й перейти через стійку	1) опорна нога зігнута; 2) інша нога зігнута або нижче паралелі; 3) постава, руки зігнуті, кисті рук опущені, голова нахилена. 1) зігнуті руки та ноги; 2) переворот виконано не через стійку; 3) ріки ставляться одночасно; 4) приземлення одночасно на дві ноги; 5) ріки ставляться не на одній лінії з ногами;

		на руках ноги нарізно, стаючи спочатку на праву (ліву) ногу. Голова повернута в бік перевертання. Руки треба ставити на одній лінії з ногами на відстані 50-60 см від лівої (правої) ноги	б) недостатня амплітуда рухів.
5.	Поворот наліво (направо) в упор присівши	Повертаючись на 90° наліво (направо) і приставляючи праву (ліву) ногу, присісти, руки поставити на підлогу попереду носків ніг, дивитися вперед	1) занадто швидкий поворот; 2) опущена голова; 3) розведені коліна.
6.	Перекид уперед і стрибок угору, руки вгору назовні	Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватися і перейти в присід. Енергійно відштовхуючись та максимально випрямляючись, стрибок угору, руки вгору і трохи розведені в сторони долонями всередину, дивитись вгору. М'яко приземлитись і зафіксувати стійке положення	1) занадто далеко або близько поставлені руки відносно ніг; 2) надмірне розгинання ніг і підняття таза; 3) голова ставиться не на потилицю; 4) недостатнє або відсутнє групування; 5) розведені ноги; 6) додаткова опора руками; 7) втрата рівноваги при переході в присід. 1) зігнуті та розведені ноги; 2) недостатнє випрямлення тіла; 3) неправильне положення рук; 4) втрата рівноваги під час приземлення.

[illegible]

	і перекид в сід, ноги нарізно	Силою підняти таз, не розгинаючись у кульшових суглобах, зігнути руки і, розводячи лікті в сторони, опуститися на плечі, продовжуючи обертальний рух уперед, зробити перехват, перейти в положення упору на руках зігнувшись, ноги нарізно. Опускаючи таз, відштовхнутися плечима і перейти в сід ноги нарізно) зайві рухи під час перекиду; 2) згинання ніг у колінах; 3) недостатнє згинання у кулькових суглобах в положенні упору на руках зігнувшись; 4) недостатнє розведення ліктів, що призводить до провалювання; 5) провисання таза
4.	Перемах у середину і мах назад	Сильно відштовхнувшись прямими ногами від жердин, мах уперед і у верхній точці маху з'єднати ноги - мах назад аналогічно попередньому	1) відштовхування зігнутими ногами; 2) згинання у кульшових суглобах після з'єднання ніг; 3) згинання рук
5.	Махом уперед зіскок вліво (право) з поворотом на 90° обличчям до приладу	Енергійним махом уперед. злегка згинаючись у кулькових суглобах, коли ноги вийдуть на рівень жердин, відштовхнутися руками і повернутися направо (наліво), перехоплюючи лівою (правою) рукою за ближню жердину, приземлитись	1) торкання приладу ногами, тілом; 2) втрата рівноваги при приземленні; 3) згинання та розведення ніг під час маху й повороту; 4) жорстке приземлення.

Перекладина низька (юнаки)

Таблиця 3

№ з/п	Вправа	Техніка виконання	Зауваження
1.	З вису стоячи, силою підйом переворотом в упор	Стоячи близько біля перекладини, хватом зверху взятися за гриф. Підтягнутися на руках, наблизити ноги до перекладини, перекинути ноги через перекладину, перейти в упор, прогнутись. Вправа виконується плавно	1) відштовхування ногами від підлоги; 2) підтягування ривком; 3) зайві рухи; 4) згинання ніг у колінах; 5) неодноразове згинання рук.

2.	Мах назад і махом уперед оберт назад прогнувшись	Енергійно послати ноги назад, відриваючи тіло від перекладини. Махом уперед, притискуючи тіло до і перекладини, зробити енергійний рух плечима назад, виконати оберт	1) недостатня амплітуда маху; 2) зігнуті ноги; 3) значний прогин у попереку. 1) значне згинання тіла під час оберт; 2) зайві рухи; 3) ноги розведені.
3.	Перемах правою (лівою) ногою в упор ноги нарізно і перехват руками у хват знизу	Перебуваючи в упорі, перенести вагу тіла вліво і, відштовхуючись правою рукою, зробити перемах правою ногою в упор, ноги нарізно (перекладина між ногами). Не згинаючись перехопи- тись руками за гриф знизу	1) перемах зігнутою ногою; 2) після перемаху зміщення вправо; 3) значні коливання тулуба вперед і назад. 1) почерговий перехват руками; 2) нахил тулуба.
4.	Оберт уперед правою (лівою) ногою	На початку оберт підняти таз і праву (ліву) ногу, спираючись на стегно ноги, що знаходиться ззаду, зробити енергійний мах ногою вперед донизу, активно подаючи тіло вперед. Під час оберт руки не згинати, тулуб прямий	1) зігнутий тулуб. ноги, руки; 2) дожимання руками в кінці оберт; 3) втрата рівноваги по закінченні елементу.
5.	Поворот направо (наліво) кругом із перемахом лівою (правою) ногою в упор	Відпускаючи ліву руку та спираючись на праву руку, повернутися направо й одночасно виконати перемах лівою ногою через гриф вліво. Хват руками зверху в упор	1) згинання рук; 2) значний нахил тулуба вперед і вліво; 3) перемах лівою зігнутою або чіпляння нею за гриф; 4) зайві рухи.
6.	Махом назад зіскок із поворотом кругом	Наприкінці маху назад хлистким рухом ніг прогнутись і енергійно відштовхуючись прямими руками від перекладини, виконати зіскок із поворотом на 180°. приземлитися спиною до перекладини	1) недостатня амплітуда; 2) згинання рук під час відштовхування; 3) втрата прямолінійного положення тіла; 4) зайві рухи; 5) втрата рівноваги при приземленні.

Акробатика (дівчата)*Таблиця 4*

№ з/п	Вправа	Техніка виконання	Зауваження
1.	Рівновага на лівій (правій) нозі	Стати на ліву (праву) ногу, нахилити тулуб паралельно підлозі, іншу ногу підняти назад вище тулуба. Ноги прямі, носки відтягнуті. Зафіксувати положення рівноваги на 3 с.	1) зігнуті ноги або одна з них; 2) тулуб нахилено не паралельно підлозі, позаду нога нижче тулуба; 3) нестійка рівновага; 4) опущена голова.
2.	Приставити ліву (праву) ногу - упор присівши	Піднімаючи тулуб і повільно опускаючи праву (ліву) ногу, приставити її - перейти в упор присівши - дивитись уперед	1) занадто швидке опускання ноги; 2) одночасне опускання ноги і присідання.
3.	Перекид уперед	Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватися і перейти в присід.	1) занадто далеко або близько поставлені руки відносно ніг; 2) надмірне розгинання ніг і підняття таза; 3) голова ставиться не на потилицю; 4) недостатнє або відсутнє групування; 5) розведені ноги; 6) додаткова опора руками; 7) втрата рівноваги при переході в присід.
4.	Встати, руки вгору і переворот вліво (вправо), руки вгору	Енергійним нахилом уліво поставити ліву (праву) ногу і сильно відштовхуючись нею, зробити енергійний мах правою (лівою) ногою, послідовно поставити спочатку ліву (праву), а потім праву (ліву) руку, перейти через стійку на руках, ноги нарізно, стаючи спочатку на праву (ліву), а потім на ліву (праву) ногу.	1) виконання не по одній лінії; 2) під час виконання перевороту ноги повинні бути прямі; 3) втрата рівноваги після приземлення.

5.	Нахилом назад опуститись у положення "міст" (тримати)	Відводячи голову назад, нахилитися назад і поставити руки на підлогу. Ноги максимально випрямити, руки прямі. Намагатися досягти найменшої відстані між п'ятами ніг та руками. Зафіксувати "міст" - 3 с.	1) різке опускання в "міст" (падіння); 2) надмірне згинання ніг; 3) піднімання на носки ніг; 4) надзвичайно велика відстань між ногами й руками; 5) голова не відведена назад; 6) зігнуті руки; 7) підсування рук або ніг; 8) відсутність статичного положення протягом 3 с або утримання "моста" понад 3 с.
6.	Поворотом наліво (направо) упор присівши	Відштовхуючись одночасно правою рукою і ногою, енергійним рухом повернутись направо в упор присівши, дивитись уперед	1) неодноразове відштовхування рук і ніг; 2) занадто пізній поворот; 3) втрата рівноваги.
7.	Стрибок угору, руки вгору	Енергійно відштовхуючись та максимально випрямляючись, стрибок угору, руки вгору і трохи розведені в сторони долонями всередину, дивитися угору. М'яко приземлитись і зафіксувати стійке положення	1) зігнуті та розведені ноги; 2) недостатнє випрямлення тіла; 3) неправильне положення рук, втрата рівноваги під час приземлення.

Бруси різної висоти (дівчата)*Таблиця 5*

№ з/п	Вправа	Техніка виконання	Зауваження
1.	Розмахування вигинами у вису на верхній жердині	Стоячи біля брусів зі сторони верхньої жердини підстрибнути і прийняти вис на ній. Розмахування виконується вперед і назад за рахунок енергійних згинань у кульшових суглобах. Голову тримати прямо, рухи тіла хвилеподібні	1) розслаблене положення тіла під час вису; 2) зупинка ніг під час махів вперед або назад; 3) розведення ніг, згинання їх у колінах
2.	Махом вперед – вис, присівши на лівій (правій), праву (ліву) ногу вперед	Після маху назад, на маху вперед піднести ногу вгору, зігнути ліву і поставити її на нижню жердину, а праву ногу вперед	1) піднесення вперед ніг на маху назад; 2) занадто пізнє піднесення ніг на маху вперед; 3) підтягування на руках
3.	Махом право (лівої) та поштовхом лівої (правої) підйом переворотом в упор на верхню жердину	Відштовхуючись ногою, яка спирається на нижню жердину і зробивши енергійний мах другою ногою, з'єднати ноги й підняти їх угору й назад. Трохи згинаючи руки, притиснутися животом до верхньої жердини і, нахилиючи голову назад, вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати. Прогнутися, підняти голову	1) згинання ноги під час маху; 2) зайві рухи ногами під час перевороту; 3) розведення ніг; 4) під час піднімання плечей опускання ніг (надмірне згинання в кульшових суглобах); 5) голова втягнута в плечі
4.	Спад назад з переходом у вис, лежачи на нижній жердині	Згинаючи руки, дугоподібним рухом ніг вперед плавно опустити їх на рівні стегон на нижню жердину. Випрямляючи руки, прогнутись, голову назад	1) сповзання на нижню жердину; 2) почергове опускання ніг; 3) розведення, згинання ніг

5.	Поворот наліво (направо), сід на лівому (правому) стегні, праву руку в сторону – кут (позначити)	Відпускаючи праву руку й перехоплюючись лівою рукою хватом зверху за верхню жердину, повернутися на 90° наліво у сід на лівому стегні (ліва нога максимально зігнута, права пряма відведена назад), праву руку в сторону. Підняти ноги в кут 45° (і більше) над нижньою жердиною, тримати 1 с	1) неодночасне відштовхування рук ніг; 2) занадто пізній поворот; 3) втрата рівноваги
6.	З поворотом наліво (направо) кругом зіскок кутом назад з опорою правою (лівою) рукою	Повертаючись обличчям до верхньої жердини, узятися правою рукою за нижню жердину, продовжуючи поворот наліво, відштовхнутися лівою рукою від верхньої жердини, енергійно перенести ноги вліво над нижньою жердиною, прогнутись і приземлитись правим боком до брусів, тримаючись за нижню жердину правою рукою, ліва рука в сторону. Під час повороту і зіскоку вага тіла буде на правій руці	1) повільний поворот, який приводить до сповзання з жердини; 2) розведення ніг в сторони, згинання їх; 3) недостатнє прогинання після відштовхування; 4) втрата рівноваги при приземленні

**ЗМІСТ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ
НАПРЯМИ ПІДГОТОВКИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СПОРТ
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Таблиця 6

Випробовування з легкої атлетики

Вид випробовування	Юнаки, чоловіки	Дівчата, жінки
Човниковий біг 4 × 9 м	+	+
Стрибок у довжину з місця	+	+

Нарахування балів проводиться згідно таблиць 7, 8.

Примітка: якщо абітурієнт показує результат, який лежить між результатами вказаними в таблицях, то нарахування балів відбувається в бік нижчого результату.

Таблиця 7

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу
човниковий біг 4 × 9 м
(максимальна кількість балів 25)**

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
Час, с	Бали	Час, с	Бали
8.30	25,0	9.30	25,0
8.35	24,5	9.35	24,5
8.40	24,0	9.40	24,0
8.45	23,5	9.45	23,5
8.50	23,0	9.50	23,0
8.55	22,5	9.55	22,5
8.60	22,0	9.60	22,0
8.65	21,5	9.65	21,5
8.70	21,0	9.70	21,0
8.75	20,0	9.75	20,0
8.80	19,0	9.80	19,0
8.85	18,0	9.85	18,0
8.90	17,0	9.90	17,0
8.95	16,0	9.95	16,0
9.00	15,0	10.00	15,0
9.05	14,0	10.05	14,0
9.10	13,0	10.10	13,0
9.15	12,0	10.15	12,0
9.20	11,0	10.20	11,0
9.25	10,0	10.25	10,0

Нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

стрибок у довжину з місця

(максимальна кількість балів 25)

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
м	Бали	м	Бали
2.80	25,0	2.30	25,0
2.78	24,5	2.28	24,5
2.76	24,0	2.26	24,0
2.74	23,5	2.24	23,5
2.72	23,0	2.22	23,0
2.70	22,5	2.20	22,5
2.68	22,0	2.18	22,0
2.66	21,5	2.16	21,5
2.64	21,0	2.14	21,0
2.62	20,0	2.12	20,0
2.60	19,0	2.10	19,0
2.58	18,0	2.08	18,0
2.56	17,0	2.06	17,0
2.54	16,0	2.04	16,0
2.52	15,0	2.02	15,0
2.50	14,0	2.00	14,0
2.48	13,0	1.98	13,0
2.46	12,0	1.96	12,0
2.44	11,0	1.94	11,0
2.42	10,0	1.92	10,0

НАПРЯМИ ПІДГОТОВКИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СПОРТ
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
ГІМНАСТИКА

Таблиця 9

Нарахування балів за виконання обов'язкових вправ
(юнаки і чоловіки)
(максимальна кількість балів 15)

Вправи	Кількість разів	Бали
Підтягування у висі на перекладині	16	15,0
	15	14,5
	14	14,0
	13	13,5
	12	13,0
	11	12,5
	10	12,0
	9	11,5
	8	11,0
	7	10,0
	6	9,5
	5	9,0

Таблиця 10

Нарахування балів за виконання обов'язкових вправ
(юнаки і чоловіки)
(максимальна кількість балів 15)

Вправи	Час, с	Бали
Упор кутом на низьких брусах	9.0	15,0
	8.0	14,5
	7.0	13,0
	6.0	12,5
	5.0	12,0
	4.0	11,0
	3.0	10,0

ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ (юнаки, чоловіки)

Вправа	Оцінка за виконання вправи
Акробатика: 20 балів	
Вихідне положення – напівприсід, руки назад; стрибком перекид уперед	2,0
– встати і махом одної, поштовхом другої ноги стійка на руках (позначити) перекид уперед в упор присівши	8,0
– встати на одну ногу, другу – вперед, руки вгору, переворот вліво (вправо) в стійку ноги нарізно, руки в сторони; поворот наліво (направо) і упор присівши	8,0
– перекид уперед і стрибок угору, руки вгору назовні	2,0
Бруси: 20 балів	
– розмахування в упорі на руках	1,0
– підйом махом уперед – мах назад і махом уперед сід ноги нарізно	8,0
– перехват руками вперед і перекид, у сід ноги нарізно	8,0
– перемах всередину і мах назад	1,0
– махом уперед зіскок вліво (вправо) з поворотом на 90° обличчям до приладу	2,0
Перекладина (низька): 20 балів	
– з вису стоячи, силою підйом переворотом в упор	2,0
– мах назад і махом уперед оберт назад прогнувшись	6,0
– перемах правою (лівою) ногою в упор, ноги нарізно і перехват руками в хват знизу	2,0
– оберт уперед правою (лівою) ногою	7,0
– поворот направо (наліво) кругом з пере махом лівою (правою) ногою в упор махом назад, зіскок з поворотом кругом	3,0

Таблиця 12

Нарахування балів за виконання обов'язкових вправ (дівчата, жінки)
(максимальна кількість балів – 15)

Вправи	Кількість разів	Бали
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	30	15,0
	29	14,5
	28	14,0
	27	13,5
	26	13,0
	24	12,5
	22	12,0
	20	11,5
	18	11,0
	16	10,5
	14	10,0
	12	9,0

Примітка: якщо абітурієнт показує результат, який лежить між результатами вказаними в таблицях, то нарахування балів відбувається в бік нижчого результату.

Таблиця 13

Нарахування балів за виконання обов'язкових вправ (дівчата, жінки)
(максимальна кількість балів – 15)

Вправи	Кількість разів	Бали
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с	30	15,0
	29	14,5
	28	14,0
	27	13,5
	26	13,0
	25	12,5
	24	12,0
	22	11,5
	20	11,0
	18	10,5
	16	10,0
	14	9,0

ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ (дівчата, жінки)

Вправи	Оцінка за виконання вправи
Акробатика: 20 балів	
– рівновага на лівій (правій) нозі	1,0
– приставити праву (ліву) ногу – упор присівши	1,0
– перекид уперед – встати, руки вгору	1,0
– переверот вліво (вправо), руки вгору	6,0
– нахилом назад опуститись в “міст” (тримати)	6,0
– поворотом наліво (направо) в упор присівши	4,0
– стрибок вгору, руки вгору	1,0
Бруси різної висоти: 20 балів	
– розмахування вигинами у висі на верхній жердині, махом уперед – вис присівши на лівій (правій), права (ліва) нога вперед	1,0
– махом правої (лівої) та поштовхом лівої (правої) ноги підйом переверотом в упор на верхню жердину	8,0
– спад назад з перемахом у вис лежачи на нижній жердині	3,5
– поворотом наліво (направо) сід на лівому (правому) стегні, праву (ліву) руку в сторону – кут (позначити)	2,5
– з поворотом наліво (направо) кругом зіскок кутом назад з опорою правою (лівою) рукою	5,0

**Нарахування балів за виконання вправи за вибором
(максимальна кількість балів 20)**

Оцінка за виконання вправи за вибором	Бали за виконання вправи за вибором
9,6-10	20,0
9,1-9,5	19,0
8,6-9,0	18,0
8,1-8,5	17,0
7,6-8,0	16,0
7,1-7,5	15,0
6,6-7,0	14,0
6,1-6,5	13,0
5,6-6,0	12,0
5,1-5,5	11,0

Примітка. Якщо абітурієнт під час виконання вправи за вибором набирає 50 і менше відсотків вартості вправи – комбінація не оцінюється.

Таким чином абітурієнту може бути максимально нараховано:

25 балів (човниковий біг 4×9 м) + 25 балів (стрибки у довжину з місця) + 15 балів + 15 балів (обов'язкові гімнастичні вправи) + 20 балів (гімнастична вправа на одному з приладів за вибором) = 100 балів

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі / В.Г.Ареф'єв, В.В.Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посібник / Бичук О.І. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
3. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей / Благущ П. (Пер. с чеш.) – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / Бойко В.В. – М. : ФиС, 1990. - 192с.
5. Бріжаний О.В. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті : Навчально-методичний посібник / О.В.Бріжаний, В.І.Підлісний. – Суми : СДП, 1997. – 120 с.
6. Бузюн О.І. Гімнастика в школі (початкові класи) / Бузюн О.І. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 65 с.
7. Бузюн О.І. Гімнастика в школі (середні класи) / Бузюн О.І. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 77 с.
8. Бузюн О.І. Гімнастика в школі / Бузюн О.І. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 78 с.
9. Булгакова Н.Н. Навчання плавання в школі / Булгакова Н.Н. – К. : Здоров'я, 1994.
10. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок / Вайнбаум Я.С. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
11. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей / Вильчковский Э.С. – К. : Здоровье, 1983. – 208 с.
12. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів / Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. – К., 1998. – 229 с.
13. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Волков Л.В. – К. : Вища школа, 1993. – 153 с.
14. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
15. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры : Учебник / Гужаловский А.А. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 365 с.
16. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.–Київ, Каб. Міністрів України № 80 від 15.01.1996.
17. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В.Тихвинского, С.В.Хрущева. –

- М. : Медицина, 1991. – 560с.
- 18.Зимкин Н.В. Физиология человека / Зимкин Н.В. – М. : Физкультура й спорт, 1975. – 496 с.
 - 19.Иванов В.В. Комплексний контроль в підготовке спортсменів / Иванов В.В. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
 - 20.Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог учнів V-XI класів на уроках фізичної культури : методичні рекомендації / За ред. Ю.Й.Волинця та ін. – Луцьк : Обл. навч.-метод. Інститут післядипломної освіти пед. кадрів, 2001. – 16 с.
 - 21.Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Круцевич Т.Ю. та інші // Фізична культура в школі. – № 4. – 2009.
 - 22.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
 - 23.Международные правила соревнований по легкой атлетике. – Кіровоград : Інфо-Плюс, 2006. – 188 с.
 - 24.Овчаренко Т. Педагогічний контроль фізичної підготовки учнів XI класів загальноосвітньої школи / Овчаренко Т., Ніфака Я., Цюпак Т., Цюпак Ю. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Випуск IV. – Рівне, 2006.
 - 25.Операйло С.І. Навчальна програма для 12-річної школи «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи / С.І.Операйло та інші/. – К. : Перун, 2005.
 - 26.Основи здоров'я і фізична культура / Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №1. – С.13–44.
 - 27.Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
 - 28.Правила соревнований ИААФ на 2006-2007 год.
 - 29.Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / Фізична культура. 5-12 класи. – К. : Перун, Ірпінь, 2005. – 272 с.
 - 30.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П. – К. : Олімпійська література, 2001 – 439 с.
 - 31.Суворова Т.І. Прогнозування і оцінка фізичної підготовленості дівчат-

- підлітків / Суворова Т.І. – Луцьк : Вежа, 2007.
32. Сухарев А.Г. Здоровье й физическое развитие детей й подростков / Сухарев А.Г. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.
 33. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.1, 2.
 34. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2006-2007 годы. – М. : Терра-Спорт, 2006. – 144 с.
 35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М. : Академия, 2007. – 345 с.
 36. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фабер Д.А. – М. : Просвещение, 1990. – 320 с.
 37. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І-ІІІ ступенів / Цьось А.В., Довганюк В.М., Ковальчук Н.М. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.
 38. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. – Т. 1, 2.
 39. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.
 40. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. – Львів : ЛОНМЮ, 1996. – 220 с.
 41. Энциклопедия физической подготовки : Методические основы развития физических качеств / Захаров Е.Н. – М.: Лентос, 1994. – 368.
 42. Яловик В.Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі / Яловик В.Т., Сергієнко В.М. – Луцьк : Вежа, 2006. – 228 с.

Голова
предметної комісії

А. В. Цьось

Відповідальний секретар

А. М. Слащук