

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова  
Інститут фізичного виховання та спорту**

**Програма  
вступного фахового випробування  
з «Фізичного виховання»**

**при вступі на навчання  
для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр”**

Київ 2011

### Пояснювальна записка

Іспит з фізичного виховання базується на нормативній базі “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”, затверджених Постановою Кабінету міністрів 15 січня 1996 року. Іспит включає спортивне багатоборство, засноване на виконанні вправ і нормативів, які відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і складається з основних розділів шкільної програми. Іспити проводяться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та умовами виконання державних тестів.

Перед іспитом з абітурієнтами проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання екзаменаційного завдання складає на одного абітурієнта 35 хвилин. Загальний обсяг проведення іспиту (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) -6 годин.

### ПРОГРАМА з фізичної підготовленості Для абітурієнтів до 17 років

| Види випробувань  | Стать | Нормативи, бали |        |        |       |       |
|---|-------|-----------------|--------|--------|-------|-------|
|   |       | 5               | 4      | 3      | 2     | 1     |
| Витривалість<br>плавання за 12 хв., м                                 | ч     | 650             | 550    | 450    | 350   | 300   |
|   | ж     | 550             | 450    | 350    | 275   | 200   |
| Сила<br>Згинання і розгинання рук в<br>упорі лежачи на підлозі, разів | ж     | 22              | 17     | 13     | 9     | 5     |
|   | ч     | 15              | 13     | 11     | 9     | 8     |
| Підтягування на перекладині,<br>разів                                 | ч     | 51              | 46     | 41     | 36    | 31    |
|   | ж     | 47              | 42     | 37     | 33    | 8     |
| Стрибок у довжину з місця, см   | ч     | 255             | 245    | 235    | 225   | 215   |
|   | ж     | 215             | 205    | 195    | 185   | 175   |
| Спритність<br>Човниковий біг<br>4 x 9 м, с                            | ч     | 9,0             | 9,4    | 9,9    | 10,4  | 10,9  |
|   | ж     | 10,4            | 10,8   | 11,3   | 11,7  | 12,2  |
| Прикладні навички<br>Плавання 50 м в/с<br>або                         | ч     | 0.37,0          | 0.39,5 | 0.42,0 | 50б/ч | 256/ч |
|   | ж     | 0.47,0          | 0.50,5 | 0.54,0 | 50б/ч | 256/ч |
| Плавання 100 м в/с<br>або   | ч     | 1.33,0          | 1.38,0 | 1.43,0 | -     | -     |
|   | ж     | 1.43,0          | 1.48,0 | 1.55,0 | -     | -     |
| Плавання 100 м брасом   | ч     | 1.45,0          | 1.50,0 | 1.55,0 | -     | -     |
|   | ж     | 1.55,0          | 2.00,0 | 2.10,0 | -     | -     |

### Для абітурієнтів до 22 років

|      |   | 5                                     | 4   | 3   | 2   | 1   |
|------|---|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
|      |   | Витривалість<br>плавання за 12 хв., м | ч   | 725 | 650 | 550 |
|      | ж | 650                                   | 550 | 450 | 350 | 300 |
| Сила |   |                                       |     |     |     |     |

|  |   |        |        |        |       |       |
|--|---|--------|--------|--------|-------|-------|
| згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | ж | 24     | 19     | 16     | 11    | 7     |
| Підтягування на перекладині, разів                         | ч | 17     | 15     | 13     | 11    | 9     |
| Піднімання в сід за 1 хв., разів                           | ч | 53     | 47     | 40     | 34    | 28    |
|  | ж | 47     | 42     | 37     | 33    | 28    |
| стрибок у довжину з місця, см                              | ч | 260    | 250    | 240    | 230   | 220   |
|  | ж | 215    | 205    | 195    | 185   | 175   |
| Спритність<br>Човниковий біг 4 x 9м, с                     | ч | 8,8    | 9,2    | 9,7    | 10,2  | 10,7  |
|  | ж | 10,2   | 10,5   | 11,1   | 11,5  | 12,0  |
| Прикладні навички<br>Плавання 50 м в/с<br>або              | ч | 0.35,0 | 0.37,5 | 0.40,0 | 50б/ч | 25б/ч |
|  | ж | 0.45,0 | 0.48,5 | 0.52,0 | 50б/ч | 25б/ч |
| Плавання 100 м в/с<br>або                                  | ч | 1.30,0 | 1.35,0 | 1.40,0 | -     | -     |
|  | ж | 1.40,0 | 1.45,0 | 1.50,0 | -     | -     |
| Плавання 100 м брасом                                      | ч | 1.40,0 | 1.45,0 | 1.55,0 | -     | -     |
|  | ж | 1.55,0 | 2.00,0 | 2.10,0 | -     | -     |

**Для абітурієнтів понад 22 роки.**

|  |   | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Витривалість<br>плавання за 12 хв., м                              | ч | 650      | 550      | 450      | 350      | 300      |
|  | ж | 550      | 450      | 350      | 275      | 200      |
| Сила<br>згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | ж | 23       | 18       | 14       | 10       | 6        |
|  | ч | 15       | 13       | 11       | 9        | 7        |
| Підтягування на перекладині, разів                                 | ч | 15       | 13       | 11       | 9        | 7        |
|  | ж | 15       | 13       | 11       | 9        | 7        |
| Піднімання в сід за 1 хв., разів                                   | ч | 52       | 46       | 39       | 33       | 27       |
|  | ж | 46       | 41       | 36       | 32       | 27       |
| Стрибок у довжину з місця, см                                      | ч | 255      | 245      | 235      | 225      | 215      |
|  | ж | 210      | 200      | 190      | 180      | 170      |
| Спритність<br>Човниковий біг 4 x 9м, с                             | ч | 8,9      | 9,3      | 9,8      | 10,3     | 10,8     |
|  | ж | 10,3     | 10,7     | 11,2     | 11,6     | 12,1     |
| Прикладні навички<br>Плавання 50 м в/с<br>або                      | ч | 0.37,0   | 0.39,5   | 0.42,0   | 50б/ч    | 25б/ч    |
|  | ж | 0.47,0   | 0.50,5   | 0.54,0   | 50б/ч    | 25б/ч    |
| Плавання 100 м в/с<br>або  | ч | 1.33,0   | 1.38,0   | 1.43,0   | -        | -        |
|  | ж | 1.43,0   | 1.48,0   | 1.55,0   | -        | -        |
| Плавання 100 м брасом  | ч | 1.45,0   | 1.50,0   | 1.55,0   | -        | -        |
|  | ж | 1.55,0   | 2.00,0   | 2.10,0   | -        | -        |

**У М О В И В И К О Н А Н Н Я Т Е С Т І В**

Тестування проводиться в один день: тести на витривалість, силу, спритність, прикладні навички (плавання).

### *1. Плавання (виконання вправи 12 хвилин)*

**Обладнання.** Басейн або спеціально підготовлене місце на водоймі, секундомір, свисток, стартовий пістолет або прапорець.

**Опис проведення тестування.** Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

За командою “Приготуватись!” учасники стають на задній край стартової тумбочки. За командою “На старт!” вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту. За командою “Руш!” (або за пострілом) стрибають у воду і плывуть обраним стилем кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати якомога більшу відстань за зазначений час.

Тестування може починатися з води. У цьому разі за командою “Руш!” учасники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або поворотного щита.

**Результатом** тестування є відстань у метрах, яку подолав учасник тестування за 12 хвилин.

**Загальні вказівки та зауваження.** До тестування допускаються лише добре підготовлені учасники.

Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його. Дозволяється робити нетривалі зупинки під час поворотів.

Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які засоби, не передбачені правилами змагань.

### *2. Стрибок у довжину з місця. (виконання вправи 2 хвилини).*

**Обладнання.** Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

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

**Результатом** тестування є дальність стрибка в сантиметрах (кращий із двох спроб).

**Загальні вказівки та зауваження.** Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

### *3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. (виконання вправи 1 хвилина).*

**Обладнання.** Рівний дерев’яний або земляний майданчик.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень спираються на підлогу. За командою “Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

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

**Загальні вказівки та зауваження.** 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.

#### *4. Підтягування. (виконання вправи 1 хвилина).*

**Обладнання.** Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магнезія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

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

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

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки по чергово.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 2 секунд, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

#### *5. Човниковий біг (4 x 9 метрів), (виконання вправи 1 хвилина).*

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів).

**Опис проведення тестування.** За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігає 9 метрів, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать в півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

**Результатом** тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове півколо.

**Загальні вказівки та зауваження.** Результат учасника визначається кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується.

#### *6. Піднімання в сід (виконання вправи 1 хвилина)*

**Обладнання.** Секундомір, гімнастична мата.

**Опис 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 мати. 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 мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи –спробу не зараховано.

### *7. Плавання (прикладні навички) (виконання вправи 2 хвилини).*

**Обладнання.** Басейн або спеціально пристосоване місце на водоймі.

**Опис проведення тестування.** Тестування проводиться за правилами змагань. Для осіб з недостатньою підготовкою дозволяється старт з води. В цьому разі за командою “Приготуватись!” учасник тестування входить у воду, за командою “На старт!” береться однією рукою за поручень стартової тумби, за командою “Руш!” відштовхується ногами від стінки басейну і починає плавальні рухи.

Учасник повинен пропливти якомога швидше обрану дистанцію.

Якщо учасник став ногами на дно басейну, взявся за його борт або обмежувальний трос, тестування припиняється.

**Результатом** тестування є час, який учасник тестування показав в процесі подолання дистанції.

**Загальні вказівки та зауваження.** Під час проведення тестування слід дотримуватися техніки безпеки на воді.

Під час плавання вільним стилем допускається зміна способу плавання. Поворот повинен виконуватися з обов'язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла.

Під час плавання способом брас необхідно чітко дотримуватись техніки виконання цього виду плавання. Поворот здійснювати з обов'язковим одночасним паралельним торканням обома руками стінки басейну.

### *12. Оцінка індивідуальних результатів тестування*

Під час оцінювання учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують. (Таблиця 1).

При визначенні рівня фізичної підготовленості використовують фізичні вправи, які дають можливість оцінити рівень розвитку фізичних здібностей абітурієнтів, що необхідні йому у подальшій діяльності. Кожна фізична вправа (здібність) оцінюється за 5-ти бальною шкалою. При цьому вправа на витривалість (плавання 12 хв.) і безпосередньо плавання різними способами удвоюється, тобто за 10-ти бальною шкалою. Потім кількість балів, яку абітурієнт отримав за ту чи іншу фізичну вправу додаються. Таким чином, максимальна кількість балів, яка визначає рівень фізичної підготовленості абітурієнта становить 40 балів. Після цього, за спеціальною шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості 40-ка бальна система переведення на 200 бальну систему рейтингової оцінки за іспит.

Таблиця 1

**Розрахунок індивідуальної оцінки тестування**

| Тест                              | Оцінка в балах | Коефіцієнт тесту | Можливий результат з урахуванням коефіцієнта |
|-----------------------------------|----------------|------------------|--|
| На витривалість (плавання 12 хв.) | 1-5            | 2                | 2-10   |
| На силу                           | 1-5            | 1                | 1-5  |
| Піднімання в сід за 1 хв.         | 1-5            | 1                | 1-5  |
| Стрибок у довжину з місця         | 1-5            | 1                | 1-5  |
| На спритність                     | 1-5            | 1                | 1-5  |
| Плавання                          | 1-5            | 2                | 2-10   |

Підсумкову оцінку тестування порівнюють зі шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (таблиця 2).

Таблиця 2

**Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості**

| Бали | Рейтингові оцінки за іспит |
|------|----------------------------|
| 40   | 200                        |
| 39   | 195                        |
| 38   | 190                        |
| 37   | 185                        |
| 36   | 180                        |
| 35   | 175                        |
| 34   | 170                        |
| 33   | 165                        |
| 32   | 160                        |
| 31   | 155                        |
| 30   | 150                        |
| 29   | 145                        |
| 28   | 140                        |
| 27   | 135                        |
| 26   | 130                        |
| 25   | 124                        |
| 24   | 120                        |
| 23   | 115                        |
| 22   | 110                        |
| 21   | 105                        |
| 20-1 | 100                        |

