

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА**

**Факультет фізичного виховання та спорту**

**“Затверджено”**

на засіданні Приймальної комісії  
НПУ імені М.П. Драгоманова  
протокол № 4 від «30» березня 2017 р.  
Голова Приймальної комісії  
Андрущенко В.П.

**Програма додаткового вступного випробування**

**з «фізичного виховання»**

для громадян України, іноземних громадян та осіб без громадянства,  
при вступі на навчання для здобуття ступеня бакалавра  
на базі здобутого  
освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста  
з інших спеціальностей

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДОДАТКОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Додатковий 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 з легкої атлетики.. Іспит проводиться протягом одного дня згідно з умовами виконання державних іспитів.

Перед іспитом з абітурієнтами проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення іспиту. Час на виконання екзаменаційного завдання складає на одного абітурієнта 15 хвилин. Загальний обсяг проведення іспиту (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) 3 години.

### ПРОГРАМА з фізичної підготовленості Для абітурієнтів до 22 років

		5	4	3	2	1
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
	ж	14,8	15,3	15,8	16,3	16,8
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв., с 2000 м, хв., с	ч	11,20	11,50	12,20	12,50	13,20
	ж	9,10	9,40	10,20	10,40	11,10

### Для абітурієнтів понад 22 роки.

		5	4	3	2	1
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2
	ж	15,1	15,6	16,1	16,1	17,1
Витривалість						
Біг на 3000м, хв., с 2000м, хв., с	ч	11,40	12,10	12,40	13,10	13,40
	ж	9,20	9,50	10,20	10,50	11,20

### УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Тестування проводиться в два дні: перший день – на швидкість і біг на витривалість, другий день – на силу рук, ніг, спритність, силу м’язів тулуба, гнучкість, плавання.

*1. Спринтерський біг (100 метрів) Виконання вправи 15 секунд.*

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

**Опис проведення тестування.** За командою “На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію, за командою “Увага” набувають нерухомого стану. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

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

**Загальні вказівки та зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолету подається команда “Руш!” з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

*2. Біг на середні та довгі дистанції. Виконання вправи 14-15 хвилин.*

**Обладнання.** Секундоміри, вимірjana дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

**Опис проведення тестування.** Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції).

За командою “На старт!” учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “Руш!” (або за пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

**Результатом** тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

**Загальні вказівки та зауваження.** Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

*3. Оцінка індивідуальних результатів тестування представлена в таблиці*

*Таблиця 1*

**Розрахунок індивідуальної оцінки тестування**

<b>Тест</b>	<b>Оцінка в балах</b>
На витривалість	130
На швидкість	70