

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

“Затверджено”  
на засіданні Приймальної комісії  
НПУ імені М.П. Драгоманова  
протокол №\_ від «\_\_» лютого 2219р.  
Голова Приймальної комісії  
\_\_\_\_\_ Андрущенко В. П.

“Рекомендовано”  
Вченою радою  
факультету фізичного виховання,  
спорту і здоров'я  
протокол № 5 від “27” січня 2021р.  
Голова Вченої ради  
\_\_\_\_\_ Тимошенко О.В.

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

при вступі на навчання  
для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» на базі освітньо-  
кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст»

*спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)*

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, а також на системі Єврофіт. Включає в себе 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, чергове 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
<b>Витривалість</b>						
Стрибки через скакалку за 2 хв, разів	ч	240	225	205	185	160
	ж	260	240	210	190	170
<b>Сила</b>						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ж	22	17	13	9	5
Підтягування на перекладині, разів	ч	15	13	11	9	8
	ж	47	42	37	33	28
Піднімання в сід за 1 хв., разів	ч	51	46	41	36	31
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	ч	255	245	235	225	215
	ж	215	205	195	185	175
<b>Спритність</b>						
Човниковий біг 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

**Для абітурієнтів до 22 років**

		5	4	3	2	1
		<b>Витривалість</b>				
Стрибки через скакалку за 2 хв, разів	ч	240	225	205	185	160
	ж	260	240	210	190	170
<b>Сила</b>						
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
	ж	47	42	37	33	28
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 Човниковий біг 4 х 9м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0

**Для абітурієнтів понад 22 роки.**

		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Витривалість Стрибки через скакалку за 2 хв, разів	ч	240	225	205	185	160
	ж	260	240	210	190	170
Сила згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ж	23	18	14	10	6
Підтягування на перекладині, разів	ч	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 Човниковий біг 4 х 9м, с	ч	8,9	9,3	9,8	10,3	10,8
	ж	10,3	10,7	11,2	11,6	12,1

### 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. Під час тестування варто дотримуватись основних правил карантину, затверджених МОЗ України.

#### *1. Стрибки через скакалку (виконання вправу 2 хвилини)*

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

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

Учасники тестування стають у стійку, скакалка ззаду. За командою За командою "Руш!" (або за свистком) починають стрибати, обертаючи скакалку, при цьому намагаючись виконати якомога більшу кількість стрибків у зазначений час.

**Результатом** тестування є кількість стрибків, яку виконав учасник тестування за 2 хвилини.

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

У випадку збою стрибків або втрати скакалки учасник повертається у вихідне положення продовжує виконувати вправу.

### 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 почергово, 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, магnezія. 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 почергово.

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

#### *6. 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).

**Розрахунок індивідуальної оцінки тестування**

<b>Тест</b>	<b>Оцінка в балах</b>	<b>Коефіцієнт тесту</b>	<b>Можливий результат з урахуванням коефіцієнта</b>
На витривалість (стрибки через скакалку 2 хв.)	1-5	1	1-5
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

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

Таблиця 2

**Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості**

<b>Бали</b>	<b>Рейтингові оцінки за іспит</b>
25	200
24	192
23	184
22	176
21	168
20	160
19	152
18	144
17	136
16	128
15	120
14	112
13	104
12-1	100