

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Протокол засідання Вченої ради  
комунального закладу вищої освіти  
«Хортицька національна  
навчально-реабілітаційна  
академія» Запорізької обласної  
ради

16 квітня 2024 року № 7

Введено в дію 16 квітня 2024 року

Наказ ректора

Хортицької національної академії від  
16 квітня 2024 року № 90/од

## **ПРОГРАМА**

фахового випробування з фізичних вправ для вступу на 2 курс  
для здобуття освітнього ступеня бакалавра  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
на базі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня  
молодшого бакалавра  
(з можливістю складання у дистанційному режимі)

Запоріжжя  
2024

**Укладачі:**

Сергата Н.С., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту, доцент.

Коллегаєв М.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту.

Сергата М.О., кандидат юридичних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту.

**Рецензент:**

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до правил прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2023 році, наказу МОН від 06.03.2024 № 266, фахове випробування з фізичних вправ – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку відповідності знань, умінь та навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю, яка включена до переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих або фізичних здібностей вступників, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 15 жовтня 2015 року № 1085, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04 2015 року за № 1351/27796 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки від 13 жовтня 2017 року № 1378).

Мета фахового випробування з фізичних вправ для вступу на здобуття ступеня бакалавра: визначити та оцінити рівень рухових здібностей та розвиток основних фізичних якостей вступників, сформованих в процесі занять фізичною культурою та спортом під час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» в межах вакантних місць ліцензованого обсягу.

Максимальну кількість балів, яку може отримати вступник під час виконання нормативів складає 200 балів. Мінімальний показник для зарахування на освітній ступінь бакалавра складає 130 балів. Для зарахування на місце державного замовлення вступнику необхідно набрати прохідний бал, який у 2024 році складає 130 балів.

Правила проведення вступних випробувань онлайн (дистанційна форма) та вимоги до вступників під час складання фахового випробування з фізичних вправ:

1. Члени екзаменаційної комісії створюють відеозустріч у ресурсі Zoom та надсилають запрошення на пошти абітурієнтів.
2. Абітурієнти проходять ідентифікацію під час підключення до сесії за 30

хв. до початку складання творчого конкурсу. За цей час кожен вступник підтверджує ідентифікацію особи, демонструє підготовлене приміщення. Для ідентифікації вступник демонструє оригінал документа, що засвідчує особу.

3. У час, визначений як початок випробування, в чат надсилається посилання для входу в окремі сесійні зали (кімнати) для складання тестів фізичних здібностей.

4. Під час складання фахового випробування з фізичних вправ обов'язково ведеться відеозапис. Беручи участь у випробуванні, вступник погоджується з тим, що буде вестися запис випробування.

5. У разі виникнення під час складання фахового випробування з фізичних вправ обставин непереборної сили, вступник повинен негайно повідомити екзаменатора або іншу відповідальну особу про ці обставини за допомогою визначеного каналу зв'язку (телефон, месенджер тощо) з обов'язковою фото- або відеофіксацією стану виконання завдань та об'єктивних факторів, що перешкоджають його завершенню.

6. Під час складання фахового випробування з фізичних вправ вступник зобов'язаний:

- не залишати зону видимості веб-камери;
- не відключати мікрофон та не знижувати його рівень чутливості до звуку під час випробування;
- використовувати один/два засіб виведення зображення (монітор, телевізор, проектор, телефон).

7. Вступник під час складання фахового випробування з фізичних вправ не має права:

- залучати допомогу третіх осіб під час випробування;
- надавати доступ до комп'ютера стороннім особам;
- вступати у розмови з третіми особами.

8. Порушення цих вимог є підставою для ухвалення рішення про анулювання результатів фахового випробування з фізичних вправ та виставлення оцінки «незадовільно».

Алгоритм дій під час повітряної тривоги передбачає:

- складання фахового випробування з фізичних вправ зупиняється до завершення повітряної тривоги. Учасники фахового випробування з фізичних вправ прямують до укриття;

- якщо тривога триває до 30 хв, то абітурієнт за бажанням продовжує складати фахове випробування з фізичних вправ, після завершення тривоги. Результат завершеної вправи фіксується, перервана вправа передбачає її перескладання в той же день;

- якщо тривалість повітряної тривоги понад 30 хв передбачається повторна реєстрація та повторне складання фахового випробування з фізичних вправ.

Програма фахового випробування з фізичних вправ складається з 4-х тестових практичних завдань (нормативів) фізичної підготовки, розроблених кафедрою фізичної культури і спорту, що оцінюється за 25-бальною шкалою. Оцінювання всього творчого конкурсу проводиться за сумою 4-х тестових практичних нормативів творчого конкурсу.

У підсумку результат конкурсу фізичних здібностей вступника обчислюється у шкалі від 100 до 200 балів, як сума балів, отриманих нормативи конкурсу +100 балів, що максимально становить 200 балів. Мінімальна кількість балів для подальшої участі в конкурсному відборі – 130 балів.

Для осіб з інвалідністю, яким не протипоказано навчання за обраною спеціальністю, предметною комісією приймається рішення про коригування програми конкурсу в залежності від виду захворювання.

Для участі у творчому конкурсі наявність спортивного одягу та змінного взуття є обов'язковими.

Тести	Бали										
	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
<b>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (разів)</b>											
Хлопці	12	15	18	21	24	27	32	35	40	43	45
Дівчата	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22	23
<b>Тест на рівновагу «Фламінго» стійка на одній нозі (сек.)</b>											
Хлопці	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
Дівчата	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
<b>Піднімання тулуба з вихідного положення лежачі на спині в в сід (за 1 хв.)</b>											
Хлопці	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	55
Дівчата	14	17	20	23	26	29	32	35	38	41	45
<b>Вправа «Планка» - упор лежачи на прямих руках (сек.)</b>											
Хлопці	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	110
Дівчата	18	24	30	33	36	39	42	45	48	51	55

**Таблиця оцінки результатів виконання тестів загальної фізичної підготовленості для абітурієнтів, які поступають на 017 фізична культура і спорт**

## **Вимоги до виконання тестів загальної фізичної підготовки**

### **1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.**

Тест проводиться з такого вихідного положення: упор лежачі на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації вихідного положення;
- відсутності торкання грудьми підлоги;
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

### **2. Тест на рівновагу «Фламінго».**

Тест виконується для визначення статичної рівноваги абітурієнта. Учасник тестування приймає стійку на одній нозі (за самостійним вибором – правій чи лівій) і намагається балансувати на ній так довго, як зможе. Друга нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед початком тесту абітурієнт може спиратись на будь-яку опору, щоб набути стійкого положення. Тест починається з включенням секундоміра після того, як досліджуваний зможе стояти без підтримки. Час на виконання цієї вправи становить одну хвилину.

### **3. Піднімання тулуба з вихідного положення лежачи на спині в сід.**

Тест проводиться з такого вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті

партнером до підлоги або зафіксовані за гімнастичну стінку чи будь-який статичний предмет.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хвилину, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками гімнастичного мату;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза.

#### **4. Вправа «Планка» - упор лежачи на прямих руках.**

Тест виконується з вихідного положення упор лежачи на прямих руках, тулуб тримається рівно. Вправа планка — це свого роду стійка на руках при напруженому пресі, мускулатурі корпусу і м'язах задньої поверхні стегна. Вона є статичним способом тренування м'язів живота.

Для виконання вправи планка з правильною технікою необхідно затриматися в положенні стійки на ліктях або на руках, зберігаючи нормальний ритм дихання і відчуваючи напругу м'язів преса, стегон, рук і грудей.

Час виконання з включенням секундоміра починається після того, як абітурієнт прийняв установлене вихідне положення і закінчується при завершенні вправи.



### Список літературних джерел:

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
2. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль, 2011. 128 с.
3. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків, 2007. 271 с.
4. Сергієнко Л.П. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання. Київ, 2016. 44 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2012. Т. 1. 392 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах / під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2012. Т. 2. 368 с.
7. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь, 2017. 48 с.