

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 2 від 15.02.2021 року

Голова Приймальної комісії

Марія БРАТКО



**Програма**  
**конкурсу фізичних здібностей**

|                               |                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------|
| Галузь знань                  | 01 Освіта/Педагогіка                     |
| Спеціальність                 | 014 Середня освіта                       |
| Предметна спеціалізація:      | 014.11 Середня освіта (Фізична культура) |
| Освітньо-професійна програма: | Середня освіта (Фізична культура)        |
| Освітньо-професійний ступінь: | фаховий молодший бакалавр                |
| На основі:                    | базової загальної середньої освіти       |

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної та  
начальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні циклової комісії  
фізичного виховання

протокол від 10.02.2021 р. №7

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

Київ – 2021

## **Пояснювальна записка**

Вступне випробування з фізичної культури розроблено з урахуванням навчальних вимог Програми з фізичної культури в ЗЗСО, затвердженої Міністерством освіти і науки України (наказ від 23.10.2017 №.1407). Конкурс фізичних здібностей - спортивне багатоборство, яке відображає рівень фізичної підготовки вступників і складається з фізичних вправ варіативних модулів шкільної програми з фізичної культури: загальна фізична підготовка. Вступне випробування проводиться в один тур протягом одного дня згідно з умовами виконання державних нормативів.

### ***УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ***

Тестування проводиться в один тур:

- Біг 60м.;
- Біг 1500м. (юнаки), 1000м. (дівчата);
- Піднімання тулуба в сід за 30 сек.;
- Підтягування на високій перекладині ( юнаки);
- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)
- Човниковий біг (4х9метрів).

До тестування допускаються лише ті абітурієнти, які мають медичні довідки 086/о .

Для проходження випробування при собі необхідно мати:

- на стадіоні (спортивний одяг, спортивне взуття, головний убір).

### **ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИПРОБУВАННЯ**

Під час загального оцінювання абітурієнта, оцінки, одержані ним за окремі види випробування, спочатку перемножують на коефіцієнти, а потім підсумовують (табл. 1).

## Розрахунок індивідуальної оцінки випробування

| № | Види випробувань                                   | Формула перерахунку результатів випробування у конкурсні бали | Максимальний бал | Максимальна сума балів за тур |
|---|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|
| 1 | Біг 60м.                                           | бал (за табл.2) x 4 + 20                                      | 40               | 200                           |
| 2 | Біг 1500м. (юнаки)                                 | бал (за табл.2) x 4 + 20                                      | 40               |                               |
|   | Біг 1000 м. (дівчата)                              |                                                               |                  |                               |
| 3 | Піднімання тулуба в сід за 30 сек.                 | бал (за табл.2) x 4 + 20                                      | 40               |                               |
| 4 | Підтягування на високій перекладині (юнаки)        | бал (за табл.2) x 4 + 20                                      | 40               |                               |
|   | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) |                                                               |                  |                               |
| 5 | Човниковий біг (4x9метрів)                         | бал (за табл.2) x 4 + 20                                      | 40               |                               |

Для оцінювання результатів підраховується сума балів з п'яти випробувань. Максимальна сума балів - 200.

Таблиця 2

| Випробування                                | Стать | Бали  |       |       |       |       |
|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                             |       | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Біг 60м.                                    | ю     | 8,10  | 8,40  | 9,10  | 10,00 | 10,30 |
|                                             | д     | 9,10  | 9,50  | 10,10 | 11,00 | 11,30 |
| Біг 1500м                                   | ю     | 6,00  | 6,20  | 7,00  | 7,30  | 8,00  |
| Біг 1000 м.                                 | д     | 5,00  | 5,20  | 5,40  | 6,00  | 6,30  |
| Піднімання тулуба<br>в сід за 30 сек.       | ю     | 28    | 25    | 23    | 20    | 18    |
|                                             | д     | 26    | 23    | 20    | 18    | 16    |
| Підтягування на високій<br>перекладині      | ю     | 15    | 13    | 10    | 8     | 5     |
| Згинання і розгинання рук в<br>упорі лежачи | д     | 25    | 20    | 15    | 13    | 10    |
| Човниковий біг (4х9метрів)                  | ю     | 9,70  | 9,50  | 9,80  | 10,00 | 10,30 |
|                                             | д     | 10,70 | 11,00 | 11,30 | 11,50 | 12,00 |

## ОПИС ПРОВЕДЕННЯ ВИПРОБУВАНЬ

Випробування проводиться в один тур (один день).

### 1. Біг на 60м.

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

**Опис проведення випробування.** За командою «На старт!» учасники випробування стають за стартову лінію в положення високого/низького старту. За командою «Увага!» набувають нерухомого стану. Після сигналу стартера або команди «Руш» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

**Результатом** випробування 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.

Учасники стартують по 2 – 4 людини, час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою та в належному спортивно-технічному стані.

## ***2. Біг 1500м. – юнаки, 1000м. – дівчата.***

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, виміряна дистанція (вимірювати дистанцію необхідно вздовж лінії, що проходить на відстані 15сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

**Опис проведення випробування.** Для юнаків і дівчат умови випробування однакові (різниця лише в дистанції).

За командою «На старт!» учасники випробування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. В разі готовності до старту за командою «Руш!» або пострілом учасники починають бігти, намагаючись пробігти дистанцію якомога швидше. У разі потреби (за психофізичним станом) вступнику дозволяється переходити на ходьбу.

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

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

## ***3. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 30 сек.***

**Обладнання.** Рівний дерев'яний або земляний майданчик., туристичний килимок (каремат), секундоміри, що фіксують десяті частки секунди.

**Опис проведення випробування.** Учасник випробування приймає ВП: лежачі на спині на гімнастичному килимку, руки за головою, пальці

зчеплені в «замок», лопатки торкаються килимка. Ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Після команди «Руш» вступник піднімається у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення.

Зараховуються тільки правильно виконані підйоми тулуба.

Для проведення випробування учасників ділять на пари, один із партнерів виконує випробування, інший утримує його ноги за ступні та гомілки.

**Результатом** випробування є кількість правильно виконаних підйомів тулуба з положення лежачи в положення сід за 30 секунд.

**Загальні вказівки і зауваження.**

Кожному учаснику надається лише одна спроба.

Спроба не зараховується у разі:

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

#### ***4 (1) Підтягування на високій перекладині (юнаки)***

**Обладнання.** Висока перекладина, магnezія

**Опис проведення випробування.** Учасник починає випробування з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою «Можна», учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки. Опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 сек., продовжує виконання випробування. Вправа повторюється стільки разів, скільки в абітурієнта вистачить сил або до команд «вправу завершено».

**Результатом** є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких

не порушена жодна вимога до техніки виконання.

**Загальні вказівки і зауваження.**

Кожному учаснику надається лише одна спроба.

Спроба не зараховується у разі:

- Підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- Відсутності фіксації ВП;
- Почергового згинання рук;
- Розгойдування під час підтягування;

Випробування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше сек., або йому не вдається зафіксувати потрібне положення.

**4.(2) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)**

**Обладнання.** Рівна поверхня спортивного майданчику, гімнастичний килимок, секундоміри, що фіксують десяті частки секунди,.

**Опис проведення випробування.** Учасник випробування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені, на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг спираються на підлогу без опори. За командою «Руш!» учасник починає згинати і розгинати руки з повною амплітудою.

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

**Загальні вказівки та зауваження.**

*Спроба не зараховується у разі:*

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб – ноги»;
- відсутність фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутність торкання грудьми платформи (висота платформи 5см.).

## **5. Човниковий біг (4х9метрів)**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією проводиться півкола радіусом 50см., в центрі лежать 2 дерев'яні кубики (5х5 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 у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в сектор до першого кубика.

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

**Загальні вказівки та зауваження.** Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо необхідно покласти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному спортивно-технічному стані.

Рекомендація до зарахування за наслідками конкурсу фізичних здібностей проводиться згідно з Правилами прийому до Київського університету імені Бориса Грінченка у 2021 році на конкурсній основі.