

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

ПОГОДЖЕНО

на засіданні вченої ради  
факультету фізичного виховання  
Протокол № 7 від «18» лютого 2020 року

Декан  Анатолій ГУРЧАК

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ ЦДПУ імені Володимира  
Винниченка  
від «13» лютого 2020 року № 13-УН  
Голова приймальної комісії

Ректор  Олег СЕМЕНЮК

Обговорено і затверджено  
на засіданні кафедри  
теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту  
№ 6 від «30» січня 2020 року

Завідувач кафедри  Сергій БОНДАРЕНКО

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
з фізичної культури**

для оцінювання творчих та фізичних здібностей осіб,  
які вступають на I курс  
денної, заочної форм навчання  
**на основі повної загальної середньої освіти**  
для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»  
зі спеціальності: **017 Фізична культура і спорт**

## **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання творчих та фізичних здібностей вступника.

Програма творчого конкурсу передбачає здійснення однієї сесії і складається з тестових практичних завдань з фізичної підготовки. Вона передбачає виконання тестових завдань з легкої атлетики та гімнастики, що оцінюється за 100-бальною шкалою кожна.

У підсумку результат творчого конкурсу становить 200 балів. Мінімальна кількість балів для подальшої участі в конкурсному відборі – від 100 балів.

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

### **2.1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Абітурієнти складають іспит з легкої атлетики, який включає два обов'язкових види (біг 1000 м та метання) і один вид за вибором (біг 100 м або стрибок у довжину з розбігу).

Перед початком іспиту абітурієнт повинен заявити голові предметної комісії вид легкої атлетики за вибором, який він буде складати: біг 100 м або стрибок у довжину з розбігу.

Послідовність іспиту наступна: біг 100 м або стрибок у довжину з розбігу, метання гранати (м'яча), кросовий біг 1000 м.

Згідно правил бігу на 100 м абітурієнту дозволяється зробити один фальстарт, після другого фальстарту він знімається зі змагань і отримує незадовільну оцінку, але до наступного виду випробувань допускається.

Перед початком змагань зі стрибків у довжину з розбігу абітурієнту дозволяється підібрати розбіг і зробити дві розминкові спроби. У залік зараховується кращий результат з трьох офіційних спроб. У випадку виконання стрибка на відмінну оцінку з першої спроби абітурієнт має право відмовитись від подальших спроб.

Після розминки абітурієнти виконують метання гранати (м'яча) з розбігу або з місця. В залік зараховується краща з трьох виконаних офіційних спроб.

## 2.1.1. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

Вид багатоборства		<i>Нормативні вимоги</i>																			
		Стать		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Біг 1000 м; хв, с</b>	Ж	Ж	3,53-3,55	3,50-3,52	3,48-3,49	3,46-3,47	3,44-3,45	3,42-3,43	3,40-3,41	3,38-3,39	3,37	3,36	3,35	3,34	3,33	3,32	3,31	3,30			
	Ч	Ж	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05	3,04	3,03	3,02	3,01	3,00	2,59			
		Ч	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
		Ж	4,56-4,59	4,52-4,55	4,48-4,51	4,44-4,47	4,40-4,43	4,36-4,39	4,32-4,35	4,28-4,31	4,24-4,27	4,20-4,23	4,17-4,19	4,14-4,16	4,11-4,13	4,08-4,10	4,05-4,07	4,02-4,04	3,59-4,01	3,56-3,58	
		Ж	3,48-3,50	3,45-3,47	3,42-3,44	3,39-3,41	3,36-3,38	3,34-3,35	3,32-3,33	3,30-3,31	3,28-3,29	3,26-3,27	3,24-3,25	3,22-3,23	3,20-3,21	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	

**Біг 100м, с**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ж	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8			
Ч	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0			
Ж	17,2-17,3	17,0-17,1	16,8-16,9	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9-	15,8	15,7	15,6-	15,5-	15,4	15,3-
Ж	15,4-15,5	15,2-15,3	15,0-15,1	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5

Вид багатоборства	Стать	<i>Нормативні вимоги</i>																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Метання гранати (700г), малого м'яча (150г), м	Ч	19-20	21-22	23-24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	Ж	5-6	7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>			
	Ч	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54			
	Ж	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
Стрибок у довжину з розбігу, м	Ч	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>33</b>
	Ж	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,0	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80

## 2.2.1. ГІМНАСТИКА

Іспит складається з гімнастичного двоборства.

Чоловіча програма включає: три обов'язкових видів – підтягування на високій перекладині, акробатику та вправу на паралельних брусах.

Жіноча програма включає: три обов'язкових видів – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, акробатику та вправу на різновисоких брусах.

Послідовність виконання вправ визначається головою предметної комісії.

### (ЧОЛОВІКИ)

<b>Акробатика:</b> в.п. – напівприсід, руки назад	Оцінка (кількість балів)
- стрибком перекид уперед в упор присівши	1,5
- стійка на голові і руках	3,0
- опускання в упор присівши	0,5
- встати на праву (ліву), ліву (праву) ногу вперед, руки вгору	0,5
- переверот в сторону у стійку ноги нарізно, руки в сторони, поворот наліво (направо)	3,0
- перекид вперед в упор присівши	1,0
- стрибок угору прогнувшись, руки в сторони	0,5
<b>Паралельні бруси:</b> в.п. – упор на руках	
- розмахування	0,5
- махом вперед підйом в сід, ноги нарізно	3,0
- перехват руками спереду, перекид вперед зігнувшись в сід, ноги нарізно	3,5
- зіскок махом назад	3,0

### (ЖІНКИ)

<b>Акробатика:</b> в.п. – основна стійка	Оцінка (кількість балів)	
- рівновага на лівій (правій) нозі	1,0	
- приставити праву (ліву) ногу, напівприсід, руки назад	0,5	
- перекид вперед в упор присівши, ноги схресно	2,0	
- поворот кругом в упор присівши	0,5	
- перекид назад в упор присівши	2,0	
- перекатом назад в положення лежачи на спині – «міст»	2,0	
- поворот наліво (направо) в упор присівши	1,5	
- стрибок угору прогнувшись, руки угору – в сторони	0,5	
<b>Різнорисокі бруси:</b> в.п. – основна стійка напроти нижньої жердини		Оцінка (кількість балів)
- поштовхом однієї і махом другої переверот в упор на нижню	4,0	
- перемах правою (лівою) в упор верхи	1,5	
- перехват правою (лівою) у хват зверху за верхню жердину, перемахом вправо (вліво), поворот наліво кругом у вис лежачи ззаду на стегнах	1,5	
- поворот у сід на стегні, руки: одна хватом на верхній жердині, друга – в сторону	1,5	
- хват рукою за стегном, зіскок з поворотом	1,5	

## 2.2.2. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ГІМНАСТИКА)

<i>Нормативні вимоги</i>																		
Бали Вид багатоборства	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	17	20	23	26	29	32
<b>Підтягування (разів)</b>	1-2	3-4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)</b>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
<b>Акробатика, бруси (по 34 бали за кожен вид)</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	4,6-4,8	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,0	6,1-6,3	6,4-6,6	6,7-6,9	7,0-7,1	7,2-7,3	7,4-7,5	7,6-7,7	7,8-7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0		