

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

РОЗРОБЛЕНО

Головою предметної комісії з творчого  
конкурсу із фізичної культури

 О.М. Бур'яноватий

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом ЦДУ ім. В. Винниченка

від « 1 » 04 2025 року №

51-ум

Голова приймальної комісії



Ректор

 Є.Ю. Соболев

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

з фізичних здібностей

для вступу на навчання

на основі ПЗСО та НРК5

для здобуття ступеня бакалавра

Кропивницький – 2025

## **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Творчий конкурс з фізичних здібностей – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю А7 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 фізичної підготовки, що оцінюється за 200-бальною шкалою.

Оцінка з вступного випробування вступників виставляється шляхом виведення середнього арифметичного оцінок за двохсотбальною шкалою.

Мінімальна кількість балів для подальшої участі в конкурсному відборі – від 100 балів. Завдання творчого конкурсу з фізичної культури передбачають виконання тестових практичних завдань з фізичної підготовки, що оцінюється за шкалою від 100-200 балів, за результатами виконання нормативів, наведених у програмі творчого конкурсу. Підсумкова оцінка формується за результатами виконання двох вправ за шкалою від 100 до 200 балів. Наприклад, вступник за перший тест отримав 175 балів, а за другий – 180 балів. Загальна сума балів становить 355. Середній бал за творчий конкурс обчислюється так:  $355 \div 2 = 178$  балів (після округлення).

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

### **2.1. НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI**

Програма включає: стрибок у довжину з місця (чоловіки, жінки), човниковий біг 4x9 м (чоловіки, жінки).

Послідовність виконання вправ наступна: стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4x9 м).

**1. Стрибок у довжину з місця** виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від лінії відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику даються дві спроби. Місце відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні. Зараховується найкращий результат.

*Спроба не зараховується у разі:*

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку, або розбігу.

**2. Човниковий біг (4x9 м)**, виконується на рівному майданчику довжиною 9 метрів, що обмежена двома паралельними лініями. На одній з них 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів). Учасник стає на стартову лінію на якій немає кубиків. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до протилежної лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, повертається бігом назад і кладе його на стартову лінію. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе знову на стартову лінію. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик на стартову лінію. Результат учасника визначається за часом виконання. Кубик слід класти, а не кидати на лінію, у протилежному випадку спроба не зараховується.

## 2.2. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

<b>Стрибок у довжину з місця, чоловіки</b>											
Бали	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>150</b>
Відстань, см	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
Бали	<b>155</b>	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>200</b>	
Відстань, см	233	236	239	242	246	249	252	255	258	261	
<b>Стрибок у довжину з місця, жінки</b>											
Бали	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>150</b>
Відстань, см	169	172	175	178	181	184	187	190	193	196	199
Бали	<b>155</b>	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>200</b>	
Відстань, см	202	205	208	211	214	217	220	223	226	229	
<b>Човниковий біг (4x9 м), чоловіки</b>											
Бали	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>150</b>
Час	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
Бали	<b>155</b>	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>200</b>	
Час	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	
<b>Човниковий біг (4x9 м), жінки</b>											
Бали	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>150</b>
Час	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2
Бали	<b>155</b>	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>200</b>	
Час	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	