

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПРИЙМАЛЬНА КОМІСІЯ**



**ПРОГРАМА**  
**конкурсу фізичних здібностей**  
**для здобуття освітнього ступеня бакалавра**  
**на основі ПЗСО та НРК5**

галузь знань	<b>01 «Освіта/Педагогіка»</b>
спеціальність	<b>017 «Фізична культура і спорт»</b>
освітня програма	<b>«Спортивний менеджмент»</b>

**Київ 2024**

## **ВСТУП**

Конкурс фізичних здібностей проводиться з метою виявлення та оцінки фізичних здібностей вступників на здобуття освітнього ступеня бакалавра на основі ПЗСО та НРК5 за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Спортивний менеджмент» та складається із нормативів загальної фізичної підготовки, що відображають рівень фізичної підготовленості вступників відповідно до вимог Навчальної програми з фізичної культури (профільний рівень) для 10-11 класів, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (затверджена Наказом МОН №698 від 3 серпня 2022 року) та на основі тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 4 грудня 2018 року № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 р. за № 1207/32659).

Нормативи конкурсу фізичних здібностей спрямовані на оцінку фізичних здібностей вступників та включають: підймання в сід за 1 хв; підтягування на перекладині (чоловіки); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки).

Конкурс фізичних здібностей проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу приймальної комісії.

До виконання нормативів конкурсу фізичних здібностей допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування та надали голові екзаменаційної комісії медичну довідку про стан здоров'я, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. У разі незадовільного самопочуття брати участь у конкурсі фізичних здібностей не рекомендується. Особи, які допущені до тестування, повинні бути одягнені у відповідний спортивний одяг і взуття.

Перед конкурсом фізичних здібностей вступників консультують щодо умов виконання нормативів конкурсу фізичних здібностей та місця проведення тестування. Час на виконання тестування по кожному нормативу конкурсу фізичних здібностей – 3-5 хвилин на одного вступника.

Конкурс фізичних здібностей проводиться дистанційно з використанням телекомунікаційних технологій (Zoom).

При складанні нормативів конкурсу фізичних здібностей дистанційно на екрані вступника має бути видно в повний зріст не залежно від положення відносно підлоги.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

Конкурс фізичних здібностей включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості вступників.

## 1. Піднімання в сід за 1 хв

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 сантиметрів, стопи притиснуті до підлоги (можна закріпити ноги за допомогою партнера, чи іншим способом), руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються підлоги (каремату). Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною та руками мату, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини потрібно повторювати вправу з максимальною частотою. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

**Спроба не зараховується у разі:** відсутності торкання ліктями колін; відсутності торкання лопатками мату; заборонено відштовхуватися ліктями від мату; розімкнення пальців із «замка»; зміщення таза. Вправу необхідно виконувати без зупинки.

## 2. Підтягування на перекладині (чоловіки)

**Обладнання:** горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами землі.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя буде 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 і зауваження.** Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування та робити допоміжні рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд. Заборонено використання рукавиць.

## 3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки)

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування приймає положення упору лежачи на твердій поверхні, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються 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 і зауваження.** При згинанні рук має бути кут 90 градусів, без торкання грудьми твердої поверхні. Не дозволяється торкатися опори

грудьми та стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховуються.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КОНКУРСУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ

### Оцінювання фізичної вправи «Піднімання в сід за 1 хв, разів»

Чоловіки		Жінки	
До 35 років			
20	100	10	100
21	101	11	101
22	102	12	102
23	103	13	103
24	104	14	104
25	105	15	105
26	106	16	106
27	107	17	107
28	108	18	108
29	109	19	109
30	110	20	110
31	112	21	112
32	114	22	114
33	116	23	116
34	118	24	118
35	120	25	120
36	122	26	122
37	124	27	124
38	126	28	126
39	128	29	128
40	130	30	130
41	132	31	132
42	134	32	134
43	136	33	136
44	138	34	138
45	140	35	140
46	143	36	143
47	146	37	146
48	149	38	149
49	152	39	152
50	155	40	155
51	158	41	158
52	161	42	161
53	164	43	164
54	167	44	167
55	170	45	170
56	173	46	173
57	176	47	176
58	179	48	179
59	182	49	182
60	185	50	185
61	188	51	188
62	191	52	191
63	194	53	194
64	197	54	197
65	200	55	200

<b>Після 35 років</b>			
10	100	4	100
11	101	5	101
12	102	6	102
13	103	7	103
14	104	8	104
15	105	9	105
16	106	10	106
17	107	11	107
18	108	12	110
19	109	13	113
20	110	14	116
21	113	15	119
22	116	16	122
23	119	17	125
24	122	18+	128
25	125	19	131
26	128	20	134
27	131	21	137
28	134	22	140
29	137	23	143
30	140	24	146
31	143	25	149
32	146	26	152
33	149	27	155
34	152	27	158
35	155	29	161
36	158	30	164
37	161	31	167
38	164	32	170
39	167	33	173
40	170	34	176
41	173	35	179
42	176	36	182
43	179	37	185
44	182	38	188
45	185	40	191
46	188	42	194
48	191	44	197
50	194	46	200
52	197		
54	200		

## Оцінювання фізичної вправи «Підтягування на перекладині» (чоловіки)

До 35 років		Після 35 років	
Кількість разів	Бали	Кількість разів	Бали
1	100	1	100
2	100	2	110
3	100	3	115
4	105	4	120
5	110	5	130
6	115	6	140
7	120	7	150
8	125	8	160
9	130	9	170
10	135	10	180
11	140	11	190
12	145	12	200
13	150		
14	155		
15	160		
16	165		
17	170		
18	180		
19	190		
20	200		

## Оцінювання фізичної вправи «Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів» (жінки)

До 35 років		Після 35 років	
Кількість разів	Бали	Кількість разів	Бали
5	100	5	100
6	102	6	105
7	104	7	110
8	106	8	115
9	108	9	120
10	110	10	125
11	112	11	130
12	114	12	140
13	117	13	150
14	120	15	160
15	125	16	170
16	130	17	180
17	135	18	190
18	140	20	200
19	145		
20	150		
21	155		
22	160		
23	165		
24	170		
25	175		
26	180		
27	185		
28	190		
29	195		
30	200		

### СТРУКТУРА ОЦІНКИ ТА ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Фізична підготовленість перевіряється та оцінюється за 200-баловою системою (шкала 100-200 балів). Такий підхід дає можливість більш творчого та диференційованого оцінювання рівня підготовленості абітурієнтів.

Оцінка за конкурс фізичних здібностей обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожний норматив.

Згідно Правил прийому до Державного торговельно-економічного університету для здобуття вищої освіти в 2024 році мінімальна кількість балів для допуску до участі у конкурсі для зарахування на навчання становить 100 балів.

Вступники, які отримують оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією бала за один з нормативів не допускаються до участі у здачі наступного нормативу конкурсу фізичних здібностей та конкурсному відборі на навчання.

Перескладання вступних випробувань не допускається.