

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені ІВАНА ФРАНКА**

**ПРОГРАМА**

**творчого конкурсу з фізичної підготовки**

для спеціальності

**017 Фізична культура і спорт**

*(денна і заочна форми навчання)*

**Житомир - 2017**

“Затверджую”

Ректор Житомирського державного  
університету імені Івана Франка

проф. Саух П.Ю.  
“ 13 ” лютого 2017 р.



**ПРОГРАМА**  
творчого конкурсу з **фізичної підготовки**  
для спеціальності  
017 Фізична культура і спорт  
(денна і заочна форми навчання)

Вступний іспит з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня на очну форму навчання й одного дня на заочну форму навчання та складається з таких випробувань:

- біг на 100 м;
- підтягування на перекладині (чоловіки), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (жінки);
- стрибок у довжину з місця;
- біг на 1000 м. (таблиці 1, 2).

Екзамен розпочинається з ознайомлення абітурієнтів з правилами проведення випробувань з фізичної підготовки, інструктажем з техніки безпеки. Випробування здійснюються згідно з правилами змагань з легкої атлетики та гімнастики. Для складання іспиту обов'язковою умовою є наявність спортивного одягу та спортивного взуття в абітурієнтів.

*Таблиця 1*

**НОРМАТИВИ ВСТУПНОГО ІСПИТУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**  
(денна форма навчання)

№ п/п	Види випробувань	Стать	Бали		
			50	35	25
			результати		
1.	Біг на 100 м (с)	ч	12,5	13,0	13,5
		ж	14,8	15,4	15,9
2.	Підтягування на перекладині (р) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (р)	ч	17	14	11
		ж	24	19	16
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	241	224
		ж	210	196	184
4.	Біг на 1000 м (хв., с)	ч	3.00,0	3.10,0	3.22,0
		ж	3.38,0	3.52,0	4.00,0

**НОРМАТИВИ ВСТУПНОГО ІСПИТУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
(заочна форма навчання)**

№ п/п	Види випробувань	Вік	Стать	Бали		
				50	35	25
				результати		
1.	Біг на 100 м (сек.)	до 17 та 17-22 роки	ч	12,5	13,0	13,5
			ж	14,8	15,4	15,9
		понад 22 роки	ч	13,3	13,8	14,5
			ж	15,9	16,1	16,5
2.	Підтягування на перекладині (чол.) (р), Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки) (р)	до 17 та 17-22 роки	ч	17	14	11
			ж	24	19	16
		понад 22 роки	ч	16	14	12
			ж	23	18	14
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	до 17 та 17-22 роки	ч	260	241	224
			ж	210	196	184
		понад 22 роки	ч	250	240	222
			ж	205	194	182
4.	Біг на 1000 м (хв., с)	до 17 та 17-22 роки	ч	3.00,0	3.10,0	3.22,0
			ж	3.38,0	3.52,0	4.00,0
		понад 22 роки	ч	3.25,0	3.35,0	3.40,0
			ж	4.05,0	4.20,0	4.50,0

Оцінка індивідуальних результатів здійснюється за рейтинговою системою. Загальна оцінка з фізичної підготовки визначається за сумою отриманих балів з кожного виду випробування.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ  
ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**1. БІГ НА 100 м**

За командою "НА СТАРТ!" абітурієнти стають за стартову лінію в положення високого або низького старту (за бажанням). Після команди „УВАГА” потрібно зафіксувати вихідне положення перед початком бігу і зберігати нерухомий стан. За сигналом стартера „РУШ!” абітурієнти повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволяється тільки одна спроба .

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

## **2. ПІДТЯГУВАННЯ У ВИСІ НА ВИСОКІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ**

Абітурієнт стає на лаву і, взявшись за перекладину на ширині плечей хватом зверху (долонями вперед), виконує вис на прямих руках. За командою "МОЖНА!", згинаючи руки, підтягується так, аби підборіддя було над перекладиною. Потім опускається у вис до повного випрямлення рук, фіксує положення і лише потім починає наступне підтягування. Під час підтягування тулуб має бути рівним, ноги не повинні торкатись підлоги. Махові рухи ногами, розгойдування і інші допоміжні рухи та ривки не дозволяються. Вправа виконується на максимальну кількість безпомилкових підтягувань. Кожному абітурієнтові дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Для виконання вправи екзаменатор подає команду: "Вправу починай!" При виконанні вправи абітурієнтом екзаменатор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних підтягувань. Якщо будь-яке підтягування виконано неправильно, екзаменатор повідомляє абітурієнту: "Не рахувати!" Абітурієнт має врахувати одержане зауваження і продовжує підтягування. Отримавши третє зауваження "НЕ РАХУВАТИ!", абітурієнт повинен припинити виконання вправи.

Обладнання: перекладина діаметром 2-3 см, лава, магnezія. Перекладина повинна бути розташована на такій висоті, щоб абітурієнт у положенні вису не торкався ногами землі.

## **3. ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ**

Абітурієнт приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів опираються на підлогу. За командою "Можна" випробувач починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом виконання є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3-х секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховуються.

Обладнання: дерев'яна підлога.

## **4. СТИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ**

Абітурієнт стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Зараховується кращий результат з двох спроб – стрибок на дальність у сантиметрах. Випробування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину. Під час розмахування руками ноги не повинні зміщуватись. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

### **5. БІГ НА 1000 м**

За командою "НА СТАРТ!" абітурієнти стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Команда „УВАГА” не подається. За командою "РУШ!" абітурієнти починають біг, намагаючись подолати дистанцію (два з половиною кола на стадіоні) якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом випробування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

*\* До екзамену з фізичної підготовки допускаються абітурієнти, які подають у приймальну комісію довідку медичного обстеження з проф. поліклініки чи фізкультурного диспансеру форми 086-У.*