

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Житомирського державного
університету імені Івана Франка


Галина КИРИЧУК

«28» березня 2025 року

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

для вступу на перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт
(освітня програма: «Фізична культура і спорт»)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Іспит може відбуватись лише очно (дистанційна здача передбачена лише для тих, хто проживає на окупованій території).

У заяві на участь у творчому конкурсі вступник, крім вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, надає згоду на відеозапис творчого конкурсу, оприлюднення відеозапису творчого конкурсу на сайті ЖДУ, а також зберігання відеоматеріалів після проведення творчого конкурсу та знеособлених письмових робіт конкурсу творчих здібностей у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань, ЖДУ зобов'язаний забезпечити відеозапис творчого конкурсу не менше ніж з двох камер відеоспостереження, оприлюднення на сайті ЖДУ, а також зберігання відеоматеріалів після проведення творчого конкурсу та знеособлених письмових робіт учасників конкурсу творчих здібностей на цих ресурсах у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань.

Відеозапис творчого конкурсу вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території не оприлюднюються, але зберігаються в приймальній комісії.

Творчий конкурс складається з таких випробувань (таблиця 1):

Тест №1: Підтягування на перекладині (чоловіки); Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки);

Тест № 2 : Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.

Тест № 3 : Стрибки через скакалку за 1 хв.

Очна форма складання творчого конкурсу.

Іспит розпочинається з ознайомлення абітурієнтів з правилами проведення випробувань з фізичної підготовки та інструктажем з техніки безпеки. Для складання іспиту обов'язковою умовою є наявність спортивного одягу та спортивного взуття у абітурієнтів.

Творчий конкурс абітурієнти складають почергово (1 виконує вправи, інші знаходяться в залі очікування).

Результати виконання тестових вправ оцінюються від 100 до 200 балів (таблиця 1) Конкурсний бал абітурієнта оцінюється як середнє арифметичне балів, що отримані під час виконання тестових вправ.

Підготовка до складання творчого конкурсу в дистанційному режимі.

Абітурієнт повинен завчасно підготувати:

- 1) місце виконання тестових вправ (спортивний майданчик, спортивний зал);
- 2) спортивний інвентар та обладнання (гімнастична перекладина, магnezія, гімнастичний мат, секундомір, скакалка);
- 3) спортивну форму та спортивне взуття;
- 4) оригінал документа з фотокарткою, що посвідчує особу;
- 5) якісне інтернет з'єднання з можливістю виходу на платформу ZOOM;
- 6) технічний пристрій з відеокамерою (розташовується таким чином, щоб абітурієнта було повністю видно під час виконання фізичних вправ);
- 7) помічника для відеозйомки.

Умови проведення творчого конкурсу в дистанційному режимі.

Перед початком творчого конкурсу абітурієнт самостійно виконує підготовку до фізичних навантажень (розминку).

Екзамен розпочинається з ідентифікації абітурієнта — демонстрації на камеру документа з фотокарткою, що посвідчує особу.

До екзамену з фізичної підготовки допускаються абітурієнти, які подають до приймальної комісії довідку медичного обстеження форми – 086-о з проф. поліклініки чи центру спортивної медицини (диспансер).

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВИМОГИ

ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Підтягування на перекладині

Підтягування виконується 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 після цього починає наступне підтягування. Під час підтягування тулуб має бути рівним, ноги не повинні торкатися підлоги. Будь-які рухи ногами чи розгойдування 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 (підлоги).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Абітурієнт приймає положення упору лежачи на підлозі, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступней 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 виконуються з помилками, не зараховуються.

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи виконується з вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці з'єднані в

замок, лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні разом.

Абітурієнт піднімає тулуб, торкаючись ліктями колін і повертається у вихідне положення. Зараховується правильне виконання максимальної кількості разів піднімання тулуба протягом 1 хвилини. Виконання вправи з помилками (відсутність торкання ліктями колін, розмикання пальців, відсутність торкання лопатками мату, випрямлення ніг, розведення стоп) не зараховується.

Стрибки через скакалку

Учасник тестування приймає положення основної стійки або ноги на ширині плечей, скакалка позаду. По команді «вправу починай» стрибки виконуються на обох ногах з одним обертанням на кожен стрибок, з максимально швидким обертанням скакалки вперед.

Враховуються тільки ті стрибки, в яких учасник перестрибнув через скакалку двома ногами. Починають стрибки за командою «Можна!», закінчують за командою «Стоп!». Визначається максимальна кількість повних стрибків протягом 1 хв. Зараховується одна спроба, без єдиної помилки (наприклад: учасник збився або змінив спосіб стрибка – почав стрибати по черзі на лівій і правій нозі і т. п.).

Таблиця 1

НОРМАТИВИ ВСТУПНОГО ІСПИТУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Рівень досягнень	високий		вище середнього		середній			нижче середнього			низький	
	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	
Тест № 1	Тести/Бали											
Підтягування на перекладні (р.) (чол)	до 22 років	16	15	13	12	11	10	9	7	6	4	3
	понад 22 роки	17	16	14	13	12	11	10	8	7	5	4
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (р.) (ж)	до 22 років	18	17	15	14	12	11	10	8	7	5	3
	понад 22 роки	16	15	13	12	10	9	8	7	6	4	2
Тест № 2												
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (р.)	чол.	45	43	41	39	35	30	28	25	20	15	10
	жін.	40	38	35	32	30	25	23	20	15	10	5
Тест № 3												
Стрибки через скакалку за 1 хв. (р.)	чол.	125	115	100	90	70	65	60	50	40	30	20
	жін.	110	100	90	80	60	55	50	40	30	25	18
		105	95	85	75	55	50	45	35	20	15	12
		100	80	70	60	40	35	30	20	15	12	10



Голова предметної комісії

Євгеній ЖУКОВСЬКИЙ