

# СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Затверджую  
Голова приймальної комісії  
Сумського державного університету



19 02 2018 р.

## ПРОГРАМА

**фахового вступного випробування (конкурс фізичних здібностей)  
при прийому на 2 (3) курси з нормативним терміном навчання  
та на 1 курс (зі скороченим строком навчання)**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

### 1. Загальні положення.

Метою вступного іспиту з творчого конкурсу (оцінювання фізичних здібностей) є визначення рівня підготовленості абітурієнтів, і на цій основі, відбір найбільш підготовлених із них, для навчання на спеціальності «Фізична культура і спорт». Творчий конкурс складається з 2 етапів. До першого етапу входить загальна фізична підготовка (три вправи), а до другого – спеціальна фізична підготовка, де запропоновано тестові випробування для спортивних спеціалізацій, з яких необхідно вибрати тільки одну вправу (табл. 1). Результат у кожній з тестових вправ загальної фізичної підготовки оцінюється від 1 до 25 балів згідно з нормами оцінок, що наведені в таблиці 2, які за максимальною сумою 3 випробувань складає 75 балів із переводом у 200-бальну систему (табл. 3). Спеціальна фізична підготовки (табл. 4) здійснюється за однією тестовою вправою (за вибором абітурієнта), яка оцінюється за максимальною сумою 25 балів відповідно схеми переведення у 200-бальну систему оцінювання якості знань (табл. 5).

Таблиця 1

Тестові випробування творчого конкурсу		
загальна фізична підготовка (обов'язкові вправи)	стать	спеціальна фізична підготовка (одна вправа за вибором)
Біг на 100 м, <i>с</i>	ю	Човниковий біг 4 x 9 м, <i>с</i>
	д	
Підтягування на поперечині (кількість виконання вправи)	ю	Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>
Піднімання тулуба з положення лежачи 30 с (кількість виконання вправи)	д	
Біг на 1000 м, <i>хв., с</i>	ю	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>
	д	
	ю	Біг 1500 м, <i>хв, с</i>
	д	
	ю	Біг 30 м, <i>хв, с</i>
	д	

**ТЕСТОВІ ВПРАВИ І НОРМАТИВИ ОЦІНОК ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»  
(загальна фізична підготовка)**

Тестові вправи	Стать	Бали, результати																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Біг 100 м, с	Ю	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
	Д	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6
Підтягування на поперечині, разів	Ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, разів	Д	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Біг 1000 м, хв	Ю	4,20	4,18	4,15	4,12	4,08	4,04	4,00	3,58	3,56	3,52	3,48	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,18	3,14	3,10	3,06	3,04	3,00	2,56	2,54	2,50
	Д	5,10	5,08	5,06	5,02	4,58	4,54	4,52	4,48	4,46	4,42	4,38	4,35	4,32	4,27	4,22	4,18	4,12	4,08	4,04	4,00	3,56	3,52	3,48	3,44	3,40

Таблиця 3

**Схема переведення тестових результатів загальної фізичної підготовленості (від 0 до 75 балів) у 200-бальну систему оцінювання якості знань абітурієнтів спеціальності «Фізична культура і спорт»**

Сума балів за трьома тестовими вправами	Результат за 200-бальною системою оцінювання якості знань	Сума балів за трьома тестовими вправами	Результат за 200-бальною системою оцінювання якості знань
22	100	56	168
23	102	57	170
24	104	58	172
25	106	59	174
26	108	60	176
27	110	61	178
28	112	62	180
29	114	63	182
30	116	64	184
31	118	65	186
32	120	66	188
33	122	67	190
34	124	68	192
35	126	69	194
36	128	70	195
37	130	71	196
38	132	72	197
39	134	73	198
40	136	74	199
41	138	<b>75</b>	<b>200</b>
42	140		
43	142		
44	144		
45	146		
46	148		
47	150		
48	152		
49	154		
50	156		
51	158		
52	160		
53	162		
54	164		
55	166		

*Примітка:* якщо абітурієнт набрав менше 22 балів, то він не допускається до подальшої участі у творчому конкурсі.

**ТЕСТОВІ ВПРАВИ І НОРМАТИВИ ОЦІНОК ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

(спеціальна фізична підготовка)

*один від випробувань за вибором*

Тестові вправи	Стать	Бали, результати																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Ю	11,4	11,2	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,1	9,0	8,8	8,7	8,5	8,4
	Д	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11	10,8	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
Стрибок у довжину з місця, см	Ю	194	196	198	220	223	226	230	233	236	240	243	246	250	253	256	260	263	266	270	273	276	280	283	286	290
	Д	170	173	176	180	182	185	188	190	192	195	198	200	202	205	207	210	213	216	220	223	226	230	233	236	240
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ю	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	46	48	50
	Д	1	3	5	7	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	31	33	35
Біг 1500 м, хв	Ю	5,54	5,50	5,46	5,44	5,40	5,36	5,32	5,28	5,24	5,20	5,16	5,12	5,08	5,04	5,00	4,56	4,52	4,48	4,44	4,40	4,36	4,32	4,28	4,24	4,22
	Д	6,44	6,42	6,38	6,34	6,30	6,26	6,22	6,18	6,14	6,10	6,06	6,02	5,58	5,54	5,50	5,46	5,42	5,38	5,34	5,30	5,26	5,22	5,18	5,14	5,10
Біг 30 м, с	Ю	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
	Д	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6

**Схема переведення тестового результату спеціальної фізичної підготовки  
(від 7 до 25 балів) у 200-бальну систему оцінювання якості знань  
абітурієнтів спеціальності «Фізична культура і спорт»**

Сума балів за однією тестовою вправою	Результат за 200-бальною системою оцінювання якості знань
7	100
8	110
9	120
10	125
11	130
12	135
13	140
14	145
15	150
16	155
17	160
18	165
19	170
20	175
21	180
22	185
23	190
24	195
25	200

Якщо абітурієнт набрав менше 7 балів за вправи, то він не допускається до подальшої участі у конкурсному відборі на навчання.

Кінцева оцінка за два етапи творчого конкурсу – обраховується, як середнє арифметичне оцінок за два етапи. Кінцева оцінка округляється до 0,5 балів за правилами математики.

## 2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

До тестових випробувань допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження, допущені лікарем і приймальною комісією та чітко ознайомлені з правилами безпеки під час проведення випробувань. Тестування проводяться у вигляді змагань, тому абітурієнти, які приймають участь у ньому, повинні бути вдягнені у спортивний одяг та спеціальне взуття.

Під час тестування екзаменаторам забороняється спілкуватися з абітурієнтами та батьками, за винятком указівок і розпоряджень організаційного порядку, забороняється надавати індивідуально інформацію про результати тестування до офіційного їх оголошення.

Стороннім особам не дозволяється бути присутнім на місцях проведення тестувань, забороняється спілкуватися з абітурієнтами чи надавати їм допомогу. Абітурієнти, які не виконують розпорядження екзаменаторів приймальної комісії, порушують правила безпеки та заважають іншим абітурієнтам, за рішення голови приймальної комісії можуть бути вилучені з подальшої участі у тестових випробуваннях.

## 3. УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ.

*Біг 30 м і 100 м (юнаки, дівчата).*

*Обладнання.* Секундомір, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

*Проведення тесту.* За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту (носок лівої (правої) ноги знаходиться на відстані довжини стопи від стартової лінії, права (ліва) нога ставиться на коліно у точці на відстані півтори стопи від стартової лінії; руки ставляться до лінії) і зберігають нерухомий стан. За командою «Увага!» таз піднімається вгору, ноги трохи розгинаються у колінних суглобах, потім за сигналом стартера (команда «Руш!» або постріл пістолета) вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

*Результат.* Зафіксований час подолання дистанції з точністю до однієї десятої секунди.

*Загальні вказівки і зауваження.* Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

*Підтягування на поперечині (юнаки).*

*Обладнання.* Горизонтальний брус або поперечина діаметром 2–3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи поперечина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник у положенні висячи не торкався ногами землі.

*Проведення тесту.* Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, підтягується до такого

положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.

*Результат.* Найбільша кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

*Загальні вказівки та зауваження.* Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до поперечини. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки почергово. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 2 секунди, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

### ***Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (дівчата).***

*Обладнання.* Секундомір; гімнастичний килим.

*Проведення тесту.* Учасник сідає на гімнастичний килим, зігнувши ноги в колінах на 90°. Ступні повністю упираються на поверхні килима, відстань між ними – близько 30 см. Кисті розташовані на плечах, лікті торкаються колін. Партнер притримує ступні так, щоб п'ятки торкалися поверхні килима. Після команди «Увага! Руш!» учасник лягає на спину, торкається плечима килима, а потім піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук під час виконання тесту не змінюється. Необхідно зробити максимальну кількість повторень за 30 с.

*Результат.* Кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи.

*Загальні вказівки та зауваження.* Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими під прямим кутом. Рухи учасника тестування корегують, якщо він починає помилятися. Тест виконується один раз.

### ***Біг на дистанції 1000 м і 1500 м (юнаки, дівчата).***

*Обладнання.* Секундоміри; виміряна дистанція; стартовий пістолет або прапорці.

*Проведення тесту.* Для юнаків і дівчат умови тестування однакові. За командою «На старт!» учасники тестування стають біля стартової лінії в положення високого старту. Учасники всі готові до старту, за командою «Руш!» (або пострілом) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

*Результат.* Час подолання дистанції з точністю до однієї секунди.

### ***Човниковий біг 4 x 9 м (юнаки, дівчата).***

*Обладнання.* Секундомір і рівна доріжка довжиною 9 м, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубика (5 x 5 x 5 см), реєстраційний стіл, стілець.

*Проведення тесту.* За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш!» у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його у стартове



півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо.

*Результат.* Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

#### ***Стрибок у довжину з місця (юнаки, дівчата).***

*Обладнання.* Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

*Проведення тесту.* Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

*Результат.* Дальність стрибка в сантиметрах (кращий із двох спроб).

*Загальні вказівки та зауваження.* Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

#### ***Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (юнаки, дівчата).***

*Обладнання.* Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

*Проведення тесту.* Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються у підлогу. За командою «Марш» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

*Результат.* Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

*Загальні вказівки та зауваження.* Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та зі зігнутими руками більш як 3 с, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховуються.

### **4. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ.**

Оцінки за 200-бальною шкалою згідно таблиці Додатку 7 до Правил прийому переводиться у 12-бальну шкалу. Із 12-бальної шкали оцінка переводиться у п'ятибальну таким чином: «3» відповідає «б», «4» відповідає «9», «5» відповідає «12».

### **5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.**

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособ. вузов. / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимп. лит., 2008. – 127 с.

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
4. Носко М. О. Біометрія рухових дій людини. – К. : Видавничий Дім «Слова», 2011. – 216 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2014. – 624 с.
6. Сергієнко В. М. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. – К. : Кондор, 2016. – 542 с.
7. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : підручник / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – К. : ЖДУ імені І. Франка., 2013. – 340 с.
8. Занковец В. Энциклопедия тестирований / В. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
9. Інші.

**РОЗРОБЛЕНО:**


Доцент кафедри  
«Фізичне виховання і спорт»

 Сергієнко В. М.

Схвалено на засіданні приймальної комісії.

Протокол 8 від «19» 02 2018 р.

Відповідальний секретар  
приймальної комісії

 Васькін Р. А.

Голова фахової  
атестаційної комісії

 Пилипей Л. П.