

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Відокремлений структурний підрозділ**  
**«САРНЕНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**  
**Рівненського державного гуманітарного університету»**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова приймальної комісії

*Петро Горкуненко* Петро ГОРКУНЕНКО

(протокол №4 від «22» квітня 2024 р.)

**ПРОГРАМА**

**вступного випробування (творчий конкурс) з фізичної культури**  
**для вступу на навчання за напрямом підготовки 01 Освіта**  
**за освітньо-професійним ступенем**  
**фахового молодшого бакалавра**  
**на основі базової загальної середньої освіти**

Розглянуто і схвалено на засіданні  
циклової комісії викладачів  
фахових методик спеціальності  
014 Середня освіта (Фізична культура)  
(протокол № 7 від 20 березня 2024р.)

## Шановний абітурієнте!

*Якщо ти молодий, енергійний і завзятий, якщо ти володієш силою духу, хочеш вдосконалювати свої фізичні, інтелектуальні та вольові якості, прагнеш привити всім оточуючим любов до фізичної культури чи мрієш здобути високі спортивні вершини або ж здолати нелегкі рубежі, запрошуємо тебе до ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» на відділення «Фізичного виховання».*

В цій розробці ти знайдеш докладну інформацію, а також відповіді на запитання, що пов'язані зі складанням вступного випробування (творчого конкурсу) з фізичної культури.

Вступне випробування із фізичної культури є профілюючим для спеціальності «Фізична культура», проводиться в один день у формі творчого конкурсу і передбачає складання тестів загальної фізичної підготовленості (ЗФП практична частина), що включають: біг 60м, стрибок у довжину з розбігу, підтягування на перекладині (юнаки), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) та оцінку рівня спортивних досягнень абітурієнта, виявлення спортивної орієнтації (теоретична частина).

Результати творчого конкурсу оцінюються за 200-бальною шкалою (100-200 балів) згідно наведених у програмі критеріїв і виводиться як середній бал із практичної (3 тести ЗФП) та теоретичної частини.

До участі у творчому конкурсі на зарахування до ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» на відділення «Фізичного виховання» допускаються лише ті абітурієнти, які склали вступне випробування з оцінкою не нижче 100 балів.

**ПОЛОЖЕННЯ**  
**ПРО ВСТУПНЕ ВИПРОБОВУВАННЯ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВСП**  
**«САРНЕНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РДГУ»**

**Загальні положення**

1. ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» проводить набір студентів на основі базової загальної середньої освіти (9 класів).
2. Склад екзаменаційної комісії призначаються головою приймальної комісії коледжу виключно з викладачів циклової комісії з фізичного виховання.
3. Творчий конкурс з фізичної культури, що включає теоретичну та практичну частини, є профільюючим екзаменом на спеціальність «Фізична культура».
4. Практична частина творчого конкурсу (тести ЗФП) – показник наявного рівня фізичної підготовленості вступників на спеціальність «Фізична культура».
5. Вимоги теоретичної частини спрямовані на оцінку рівня спортивних досягнень, виявлення спортивної орієнтації абітурієнта та рівня сформованості мотивації до занять спортом.
6. Основною метою тестів з фізичної підготовленості є виявлення спортивних здібностей абітурієнтів та їхньої обдарованості з фізичної культури та спорту.
7. Заходи спрямовані на проведення тестування фінансуються за рахунок коштів коледжу.
8. До тестування допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-860), чітко усвідомили його специфіку, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час тестування.
9. Результати творчого конкурсу фіксуються у відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії коледжу.
10. Остаточна оцінка за творчий конкурс з фізичної підготовленості визначається як середній бал набраний з практичної та теоретичної частини (1+2+3+4:4= середній бал).
11. Мінімальний середній бал 100 балів.
12. Прохідний бал визначається за конкурсом.
13. Тестування проводяться у вигляді змагань. Вступники під час тестування повинні бути в спортивному одязі і взутті (спортивне взуття, спортивний костюм або футболка, шорти).
14. Вступники, які мають звання «Майстер спорту України», спортивний розряд «Кандидат у майстри спорту України» з видів спорту і є діючими спортсменами вступне випробування із загальної фізичної підготовленості не складають і отримують максимальний бал.
15. Для підтвердження рівня спортивних досягнень в обраному виді спорту, абітурієнт зобов'язаний надати відповідні документи (посвідчення, грамоти, дипломи).
16. Голова приймальної комісії має право позбавити абітурієнта права складати вступні державні іспити в разі недотримання норм суспільної моралі та свідоме грубе порушення правил техніки безпеки під час складання абітурієнтами вступних іспитів.

**ПРОГРАМА**  
вступного випробування з фізичної культури  
для абітурієнтів на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня  
«фаховий молодший бакалавр»

за спеціальністю 014 Середня освіта. (Фізична культура) (нормативи)

**1. Спринтерський біг 60 метрів (юнаки, дівчата).**

**Обладнання.** Секундомір, що фіксує десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

**Опис проведення тестування.** 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 при піднімається вгору, ноги трохи розгинаються в колінних суглобах. За сигналом стартера (команда «Руш!» або постріл пістолета) вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.



Мал. 1. Старт та стартовий розгін

**Технічний аналіз бігу на короткі дистанції**

Таблиця 1

Фаза	Критерій спостереження
<p><b>Установлення стартових колодок</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Передня колодка ставиться на відстані <math>1 \frac{1}{2}</math> довжини стопи за лінією старту.</li> <li>Задня колодка ставиться на відстані <math>1 \frac{1}{2}</math> довжини стопи за передньою колодкою.</li> <li>Передня колодка ставиться більш плоско.</li> <li>Задня колодка ставиться під великим кутом</li> </ul>
<p><b>Положення "На старт!"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обидві стопи знаходяться в контакт з колодками й доріжкою.</li> <li>Коліно розташованої позаду ноги торкається землі.</li> <li>Руки торкаються доріжки на відстані ширини плечей, пальці розведені.</li> <li>Потилиця знаходиться на рівні спини, погляд спрямований прямо вниз</li> </ul>
<p><b>Позиція "Увага!"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стопа (п'ята) контактує з колодкою і давить на неї.</li> <li>Коліно розташованої попереду ноги зігнуте під кутом <math>90^\circ</math>.</li> <li>Коліно розташованої позаду ноги зігнуте під кутом <math>120-140^\circ</math>.</li> <li>Кульшовий суглоб трохи вище від плечей, тулуб нахилений уперед</li> </ul>
<p><b>Відштовхування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тулуб випрямлений і піднімається, обидві стопи сильно тиснуть на колодки.</li> <li>Руки одночасно відриваються від доріжки і здійснюють чергові махові рухи.</li> <li>Коліно й стегно повністю випрямлені під час закінчення відштовхування.</li> <li>Попередню позаду розташованої ноги - сильний і короткий, поштовх другою ногою - більш тривалий.</li> <li>Позаду розташована нога виконує швидкий маховий рух, а тіло направляє вперед</li> </ul>
<p><b>Прискорення</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Передня стопа, під час першого кроку швидко здійснює відштовхування від доріжки.</li> <li>Зберігається прагнення вперед.</li> <li>Гомілки проносяться вперед паралельно доріжці.</li> <li>Довжина й частота кроку зростає з кожним кроком.</li> <li>Тулуб поступово після 20-30 м бігу випрямляється</li> </ul>

**Результатом** тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки 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.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

**1. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу біг на дистанцію 60м (юнаки та дівчата).**

<b>Юнаки</b>		<b>Дівчата</b>	
<b>Час</b>	<b>Бали</b>	<b>Час</b>	<b>Бали</b>
8,0	200	9,0	200
8,1	198	9,1	198
8,2	196	9,2	196
8,3	194	9,3	194
8,4	192	9,4	192
8,5	190	9,5	190
8,6	188	9,6	188
8,7	186	9,7	186
8,8	184	9,8	184
8,9	182	9,9	182
9,0	180	10,0	180
9,1	178	10,1	178
9,2	176	10,2	176
9,3	174	10,3	174
9,4	172	10,4	172
9,5	170	10,5	170
9,6	168	10,6	168
9,7	166	10,7	166
9,8	164	10,8	164
9,9	162	10,9	162
10,0	160	11,0	160
10,1	158	11,1	158
10,2	156	11,2	156
10,3	154	11,3	154
10,4	152	11,4	152
10,5	150	11,5	150
10,6	148	11,6	148

10,7	146	11,7	146
10,8	144	11,8	144
10,9	140	11,9	140
11,0	136	12,0	136
11,1	132	12,1	132
11,2	128	12,2	128
11,3	124	12,3	124
11,4	120	12,4	120
11,5	116	12,5	116
11,6	110	12,6	110
11,7	108	12,7	108
11,8	104	12,8	104
11,9	100	12,9	100

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

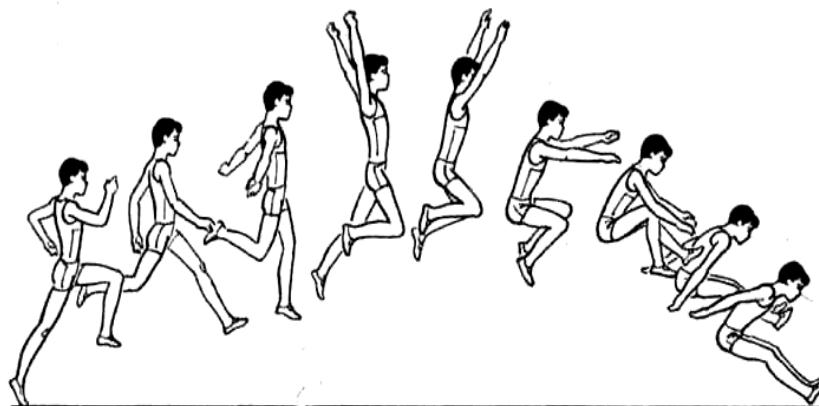
**Обладнання.** Рулетка, граблі, лопата.

**Опис проведення тестування.**

Учасник тестування розпочинає розбіг 15-20 м з прискоренням. Прискорення збільшується за три-чотири кроки до поштовху (результат у стрибках залежить від швидкості розбігу і сили поштовху). Відштовхування виконується з поштовхової лінії (планки) або не доходячи до неї. Заступання за поштовхову лінію (планку) вважається не вдалою спробою. Під час відштовхування махова нога, різко зігнута в коліні, енергійно рухається вперед-вгору, допомагаючи відштовхуванню. Руки рвучко йдуть вгору. В цей час починається зліт. У зльоті обидві ноги, зігнуті в колінах, підтягуються до грудей, а перед приземленням випрямляються вперед. Тулуб до часу приземлення нахилиється вперед. Руки в зльоті йдуть вниз-назад, а під час приземлення різко виходять вперед. Приземлятися треба на зігнуті ноги, щоб не впасти назад.

**Результатом** тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб.

**Загальні вказівки і зауваження.** Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу.



2. *Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу стрибок у довжину з розбігу(юнаки та дівчата).*

Юнаки		Дівчата	
Результат	Бали	Результат	Бали
505	200	410	200
500	198	405	198
495	196	400	196
490	194	395	194
485	192	390	192
480	190	385	190
475	188	380	188
470	186	375	186
465	184	370	184
460	182	365	182
455	180	360	180
450	178	355	178
445	176	350	176
440	174	345	174
435	172	340	172
430	170	335	170
425	168	330	168
420	166	325	166
415	164	320	164
410	162	315	162
405	160	310	160
400	158	305	158
395	156	300	156
390	154	295	154
385	152	290	152
380	150	285	150
375	148	280	148
370	146	275	146
365	144	270	144
360	140	265	140
355	136	260	136
350	132	255	132
345	128	250	128
340	124	245	124
335	120	240	120
330	116	235	116
325	110	230	110
320	108	225	108
315	104	220	104

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

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

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою "Можна!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

**Результатом** тестування є кількість безпомилкових згинань-розгинань рук за одну спробу.



Мал. 6. Упор лежачи



Мал. 7. Упор лежачи на зігнутих руках

**Загальні вказівки і зауваження.** 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 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

### **Підтягування на високій перекладині (юнаки).**

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

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.





Мал. 8. Хват зверху



Мал. 9. Вис на перекладині



Мал. 10. Вис на зігнутих руках (підтягування)

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, робити допоміжні рухи тулубом чи ногами.

**3. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу: юнаки – підтягування на перекладині з положення вис; дівчата – згинання розгинання рук в упорі лежачи.**

Юнаки		Дівчата	
Кількість	Бали	Кількість	Бали
19	200	38	200
18	195	36	195
17	190	34	190
16	185	32	185
15	180	30	180
14	175	28	175
13	170	26	170
12	165	24	165
11	160	22	160
10	155	20	155
9	150	18	150
8	145	16	145
7	140	14	140
6	135	12	135
5	130	10	130
4	125	8	125
3	120	6	120
2	115	4	115
1	110	2	110
0,5	100	1	100

### **ПРИМІТКА:**

• Якщо абітурієнт відмовився від складання будь-якого нормативу – бали не нараховуються, абітурієнт позбавляється права подальшої участі у фаховому вступному іспиті та конкурсі на зарахування до ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» на відділення «Фізичне виховання».

• Усі питання, пов'язані з прийомом до ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» на відділення «Фізичне виховання», вирішуються приймальною комісією.

• Правила прийому обговорені та затверджені на засіданні приймальної комісії.

### **ПРОГРАМА**

**вступного випробування з фізичної культури  
для абітурієнтів на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня  
«фаховий молодший бакалавр»  
за спеціальністю 014 Середня освіта. (Фізична культура)  
(теоретична складова)**

Теоретична частина вступного випробування спрямована на оцінку рівня спортивних досягнень, виявлення спортивної орієнтації абітурієнтів, рівня сформованості мотивації до занять спортом, можливості їх подальшого навчання (засвоєння та опанування передбаченими навчальними програмами знаннями, уміннями та навичками) у ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» за спеціальністю 014 Середня освіта. (Фізична культура).

1. Переможець обласних змагань, всеукраїнських турнірів або I-III спортивний розряд (200 балів);
2. Призер обласних змагань або I юнацький спортивний розряд (180 балів);
3. Переможець або призер районних змагань (160 балів);
4. Переможець або призер турніру районного, обласного рівня з виду спорту (140 балів);
5. Переможець загальношкільних змагань (120 балів);
6. Учасник інших змагань не вказаних вище (110 балів).
7. У змаганнях участі не брав, спортивний розряд відсутній (100 балів).

Абітурієнт повинен вказати свій кращий спортивний результат в обраному виді спорту, підтверджений відповідними документами (посвідчення, грамоти, дипломи).

Максимальна кількість балів яку може отримати вступник за теоретичну частину – 200 балів.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ:

### НОРМАТИВНІ ДОКУМЕНТИ:

1. Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений Постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

2. Концепція «Нова українська школа» URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola>

3. Навчальна програма з фізичної культури. 5-9 класи. 2017 URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоець Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Дервянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752.

### ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Арефєв В.Т., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. Київ: ІЗМН, 1997. 152с.

2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320с.

3. Борисов О.О. Основи теорії і методики викладання волейболу. Київ: Люскар, 2004. 664с.

4. Бузюн О.І., Гімнастика в школі. Луцьк: Надстир'я, 1998. 79с.

5. Буклів І.М., Войтович М.Х. Гімнастика в школі. Самбір, СДПК, 2006. 44с.

6. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. 216с.

7. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів. Київ: ІЗМН, 1998. 230с.

8. Віхров К.Л. Футбол в школі: Навчально-метод. посібник. Київ: Комбі АТД., 2002. 256с.

9. Волков Л.В. Виховання фізичних здібностей учнів. Київ: Радянська школа, 1990. 102с.

10. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2010. 395с.

11. Грубник В. Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі. Харків: Ранок, 2007. 288с.

12. Державний стандарт початкової загальної освіти URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>

13. Демчишин А.П. Волейбол - гра для всіх. Київ: Здоров'я, 1986. 120с.

14. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. Київ: Освіта, 1992. 175с.

15. Коробченко В.В. Легка атлетика. Київ: Вища школа, 1988. 300с.

16. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207с.
17. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах). Тернопіль: ТДПУ, Ч. 1. 2000. 164с.
18. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах). Тернопіль: ТДПУ, Ч. 2. 2001. 214с.
19. Мозола Р.С., Приступа Е.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Львів, 1993. 90с.
20. Огниста К.М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль: ТДПУ, 2003. 164с.
21. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч, 2000. 248с.
22. Поляковський В.І. Баскетбол в школі: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1998. 168с.
23. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні та підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця: Друк.лаб. ВДПУ, 2001. 104с.
24. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі. Вінниця, 2002. 154с.
25. Присяжнюк Д.С., Дерев'янку В.В. Легка атлетика 1-12 класи. Харків: Ранок, 2008. 128 с.
26. Фізична культура в школі: методичний посібник. За загальною редакцією С.М. Дятленка. Київ: Літера ЛТД, 2009. 176с.
27. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Настир'я, 1984. 110с.
28. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. 272с.
29. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. 248с.

#### **ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта в школі. Київ: НОКУ, 2009. 88с.
2. Мурза В.П. Вправи зі скакалкою. Київ: Здоров'я, 1991. 68с.
3. Подоляк-Шумило Н.П. Шкільна гігієна. Київ: Вища школа, 1981. 230с.
4. Присяжнюк А. С., Дерев'янку В. В. Фізична культура. Легка атлетика в школі. Харків: ОВС, 2007.
5. Рощенко В., Столітенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Фізичне виховання в школі. 1998. №3. 15-18с.
6. Царенко Л.В., Ящук Г.Ф. Валеологія: Навчальний посібник. Київ: Генеза, 1991. 180 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 220с.
8. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). Львів: Світ, 1993. 184 с.
9. Язловецький В.С., Поярков В.О., Івасюта Ю.М. Формування валеологічних знань та навичок здоров'я в учнів на уроках фізкультури. Кіровоград, 1995. 150с.