

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ
МЕДИЦИНИ ТА БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМЕНІ С.З. ГЖИЦЬКОГО

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
В.о. ректора, професор
Іван ПАРУБЧАК
«09» квітня 2025р.



ПРОГРАМА

конкурсу фізичних здібностей
для здобуття ступеня **бакалавр** за спеціальністю

А7 «Фізична культура і спорт»
(ОПШ «Фізична культура і спорт»)

Розглянуто і схвалено
на засіданні Приймальної комісії ЛНУВМБ
(протокол №6 від 09 квітня 2025 р.)



1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Загальні відомості. Програму «Творчий конкурс» із фізичної підготовленості складено відповідно до нормативно-правових документів, що становлять систему правових засад з організації і проведення фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, а саме: Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 рр., затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 року. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року; Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. №1320-р.; Наказ МОН України № 210 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах» від 22.03.2002 року; Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, затверджена Указом Президента України від 28.09.2004 року. Указ Президента України «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту» від 2.08.2006 року. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

Мета творчого конкурсу з фізичної підготовленості. Проведення вступного випробування з визначення рівня фізичної підготовленості, необхідного для опанування нормативних і варіативних дисциплін за програмою підготовки фахівця ОКР «бакалавр» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Вимоги до здібностей і підготовленості абітурієнтів. Для успішного засвоєння дисциплін, передбачених навчальним планом для підготовки за ОС «бакалавр» зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» абітурієнти повинні мати повну загальну середню освіту. Обов'язковою умовою також є

вільне володіння державною мовою. До тестування допускаються абітурієнти, які пройшли медичне обстеження та допущені лікарем й приймальною комісією до тестування, ознайомлені з правилами безпеки під час проведення випробувань. Абітурієнти, які беруть участь у тестуванні, повинні бути вдягнені у спортивний одяг та спеціальне спортивне взуття.

Характеристика змісту програми. Змістом програми є тести з фізичної підготовки, які виконуються в наступній послідовності:

- біг 100 м;
- біг 1000 м (чоловіки);
- біг 500 м (жінки);
- підтягування на перекладині (чоловіки);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки);
- гнучкість;

2. ПЕРЕЛІК ФАХОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН, З ЯКИХ ПРОВОДИТЬСЯ ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ

1. Фізична культура.

3. ТЕМИ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Біг 100 м.

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частини секунди, визначена дистанція, стартовий пістолет, прапорець. *Опис проведення тестування:* За командою "На старт!" учасники тестування приймають положення високого або низького старту на стартовій лінії і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні як найшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Лише на останньому кроці можна нахилити тулуб вперед, тим самим збільшити швидкість перетинання площини фінішу грудьми, але це має значення лише тоді коли учасники

мають рівні можливості і водночас набігають на фінішну лінію. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частини секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. Подається команда "Руш!" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів або здійснюється постріл із стартового пістолета. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо).

Біг на дистанції 500 м (жінки); 1000 м (чоловіки).

Обладнання: секундоміри, вимірjana дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет, прапорець. Опис проведення тестування (Для чоловіків, жінок умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції). За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. По команді "Руш!" (пострілі) треба своєчасно і швидко розпочати біг, якомога більше нахиливши тулуб вперед. Поступово нахил тулуба зменшують, збільшують довжину кроків, біг прискорюють до вільного бігу на дистанції, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяються переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки).

Обладнання: спортивний зал. Опис проведення тестування: учасник тестування приймає положення упору лежачи, 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.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими

руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по черговому, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Підтягування (чоловіки).

Обладнання: горизонтальна металева перекладина діаметром 2-3 сантиметри, магnezія або крейда. *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 розгинає руки, опускаючись у положення вис. Учаснику дозволяється лише один підхід до перекладини. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань.

Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Обладнання: спортивний зал. *Опис проведення тестування:* для чоловіків та жінок умови тестування однакові (різниця лише на перпендикулярній шкалі виміру в сантиметрах). При тестуванні учасник сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії, відстань між п'ятами 20 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги, руки лежать на підлозі між колінами, долонями до низу. За командою «Можна!» учасник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг в колінних суглобах, намагається дотягнутися якомога далі по шкалі виміру. Максимальний нахил тулуба слід утримувати протягом трьох секунд, зафіксувавши пальці на шкалі виміру. Тест виконується з однієї спроби.

4. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів II-IV рівня акредитації. – 3-є вид. перероб. і доп / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – К-П.: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я». – К.: Міносвіта, 1998.
3. Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І. Легка атлетика – основа оздоровлення навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів. Львів – 2014 – 121 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти, Київ, 2010. - <http://osvita.ua/school/program/30993/> . – 137 с.
5. Про схвалення Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1320-р. Електронний ресурс: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719473>.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник / С. І. Присяжнюк. - К.: Центр учебной литературы, 2008. - 504 с.
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22 с. Електронний ресурс: <http://www.hortling.org.ua/node/822>
8. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб./ Т.Ю. Круцевич, М.І Воробйов, Г.В. Безверхня. - К.: Олімп. л- ра, 2011.- 224 с.
9. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2010. - 248 с.

10. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ збройних сил України: Монографія / С. В. Романчук.- Львів: АСВ, 2012. – 367 с.
11. Шиян Б.М. Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2.– Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 303 с.
12. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. / О. М. Худолій / 2-е вид., випр. — Х.: «ОВС», 2008. — 406 с.

5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

ЧОЛОВІКИ (для абітурієнтів до 35 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
Біг 100 м (с)	12.9	13.1	13.3	13.5	13.7	13.9	14.1	14.3	14.5	14.8	більше 14.8
Біг 1000 м (хв. с)	3.12	3.22	3.32	3.42	3.52	4.02	4.10	4.16	4.22	4.26	більше 4.26
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	16	15	14	13	12	10	9	8	7	6	менше 6
Гнучкість (см)	19	18	17	16	15	14	13	11	10	9	менше 9

ЖІНКИ (для абітурієнтів до 35 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
Біг 100 м (с)	15.1	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	більше 17.7
Біг 500 м (хв. с)	1.47	1.52	1.57	2.02	2.07	2.12	2.17	2.22	2.32	2.42	більше 2.42
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	менше 6
Гнучкість (см)	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	менше 7

ЧОЛОВІКИ (для абітурієнтів після 35 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
Біг 100 м (с)	14.1	14.3	14.5	14.7	14.9	15.1	15.3	15.5	15.7	15.9	більше 15.9
Біг 1000 м (хв. с)	3.22	3.32	3.42	3.52	4.02	4.12	4.22	4.32	4.40	4.46	Більше 5.00
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	менше 5
Гнучкість (см)	17	16	15	14	12	11	10	9	8	7	менше 7

ЖІНКИ (для абітурієнтів після 35 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
Біг 100 м (с)	15.3	15.5	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	більше 17.8
Біг 500 м (хв. с)	1.52	1.57	2.02	2.07	2.12	2.17	2.22	2.32	2.42	2.52	більше 3.02
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	21	19	17	15	13	11	9	7	5	4	менше 4
Гнучкість (см)	21	19	17	15	13	12	11	10	8	6	менше 6