

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 3 від 24 03 2025 року

Голова Приймальної комісії



Олександр ТУРУНЦЕВ

**Програма
конкурсу фізичних здібностей**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Спеціальність:	A7 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	1.A7.00.01 Фізична культура і спорт 1.A7.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту 1.A7.00.03 Фітнес

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної та
начальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на спільному засіданні кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту та кафедри
спорту та фітнесу

протокол № 2 від 06.03.2025 р.

Завідувачі кафедр

Вікторія БІЛЕЦЬКА

Олена ТІМАШЕВА

Київ – 2025

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу на навчання за освітніми програмами: 1.А7.00.01 Фізична культура і спорт, 1.А7.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту, 1.А7.00.03 Фітнес першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт на базі ПЗСО та НРК 5, абітурієнти повинні володіти необхідним рівнем фізичної підготовленості.

Мета та завдання конкурсу фізичних здібностей – оцінити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів.

Форма проведення – тестування фізичних здібностей, **очно** (для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2025 році за кордоном допускається використання дистанційного формату*).

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Конкурс фізичних здібностей проводиться в один етап: тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго»; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; повний присід за 30 секунд; стрибок у довжину з місця.

До творчого конкурсу допускаються лише ті абітурієнти, які мають медичну довідку за формою 086-о із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень.

Для проходження конкурсу фізичних здібностей в спортивній залі при собі необхідно мати:

- змінний спортивний одяг та взуття;
- оригінал документу що посвідчує особу;
- медичну довідку 086-о.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

ПРОГРАМА

1. Тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго»

Обладнання. Секундомір, рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на одну ногу, вільну ногу необхідно зігнути та захопити її стопу рукою позаду тулуба, вільна рука опущена донизу. Заплющити очі та утримувати положення.

Результатом тестування є час утримання пози у кращій з трьох спроб, вимірюється в секундах. Максимальний час виконання – 30 секунд.

Загальні вказівки та зауваження. Зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози – якщо виконавець змінює площину опори, торкається підлоги двома ногами або розплющує очі.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

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

Загальні вказівки та зауваження. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховується.

3. Повний присід за 30 с

Обладнання. Секундомір, рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення стійка ноги нарізно, носки стоп назовні під кутом 45 градусів, спина рівна. За командою «Руш!» учасник починає виконувати присідання з повною амплітудою рухів.

Результатом тестування є кількість безпомилкових повних присідів за одну хвилину.

Загальні вказівки та зауваження.

- при русі тулуба вниз коліна не мають виходити за носки стоп;
- спина має залишатися прямою у положенні присід;
- у нижньому положенні сідниці торкаються гомілки.

4. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

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

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

Загальні вказівки та зауваження. Місця відштовхування і приземлення повинні знаходитись на одному рівні.

ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУВАННЯ

Для оцінки загальної суми балів використовуються формули перерахунку результатів тестування у конкурсні бали (табл. 1).

Таблиця 1

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

№	Тест	Формула перерахунку результатів тестування у конкурсні бали	Максимальний бал	Максимальна сума балів
1	Утримання пози «Фламінго»	бал (за табл.2) + 25	50	200
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	бал (за табл.2) + 25	50	
3	Повний присід за 30 с	бал (за табл.3)*5 + 25	50	
4	Стрибок у довжину з місця	бал (за табл.3)*5 + 25	50	

Рекомендація до зарахування за результатами конкурсу фізичних здібностей проводиться, відповідно Правил прийому до Київського столичного університету імені Бориса Грінченка у 2025 р.

НОРМАТИВИ ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ НА КОНКУРСІ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

У конкурсі фізичних здібностей застосовуються загальноприйняті тести, які рекомендовані Програмами з фізичної культури для тестування учнів та тести Європейської системи Єврофіт. Конкурс фізичних здібностей – спортивне багатоборство, яке відображує рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, і складається з тестів для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості. Конкурс фізичних здібностей проводиться протягом одного дня. Оцінка результатів за тестами «утримання пози «Фламінго», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів» здійснюється за таблицею 2.

Таблиця 2

Оцінка результатів тестів «утримання пози «Фламінго» «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів»

	Критерій оцінювання	
Кількість балів	Тест №1	
	Утримання пози «Фламінго», секунди	
	Юнаки	Дівчата
1	10 і менше	10 і менше
2	11	11
3	12	12
4	13	13
5	14	14
6	15	15
7	16	16
8	17	17
9	18	18
10	19	19
11	20	20
12	21	21
13	22	22
14	23	23
15	24	24
16	25	25
17	26	26
18	27	27
19	28	28
20	29	29
21	30	30
22	31	31
23	32	32
24	33	33
25	34 і більше	34 і більше
Кількість балів	Тест №2	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	
	Юнаки	Дівчата
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5-6	5
6	7-8	6
7	9-10	7

8	11-12	8
9	13-14	9
10	15-16	10
11	17-18	11
12	19-20	12
13	21-22	13
14	23-24	14
15	25-26	15
16	27-28	16
17	29-30	17
18	31-32	18
19	33-34	19
20	35-36	20
21	37-38	21
22	39-40	22
23	41-42	23
24	43-44	24
25	45 і більше	25 і більше

Оцінка результатів за тестами «повний присід за 30 с», «стрибок у довжину з місця» здійснюється за таблицею 3.

Таблиця 3

Оцінка результатів тестів «повний присід за 30 с», «стрибок у довжину з місця»

Тест	Стать	Бали				
		5	4	3	2	1
Тест № 3. Повний присід за 30 с	ю д	30 і більше 25 і більше	26-29 20-24	21-25 15-19	16-20 10-14	15 і менше 9 і менше
Тест № 4. Стрибок у довжину з місця, см	ю д	250 210	240 190	224 184	210 172	200 160

***Правила проведення конкурс фізичних здібностей онлайн (дистанційна форма) та вимоги до вступників під час складання.**

1. Члени екзаменаційної комісії створюють відеозустріч в ресурсі Zoom та надсилають запрошення на пошти абітурієнтів.
2. Абітурієнти проходять ідентифікацію під час підключення до сесії за 30 хв. до початку складання конкурсу фізичних здібностей. За цей час кожен вступник підтверджує ідентифікацію особи, демонструє підготовлене приміщення. Для ідентифікації вступник демонструє оригінал документа, що засвідчує особу.
3. У час, визначений як початок випробування, в чат надсилається посилання для входу в окремі сесійні зали (кімнати) для складання тестів фізичних здібностей.
4. Під час складання конкурсу фізичних здібностей обов'язково ведеться відеозапис. Беручи участь у випробуванні вступник погоджується з тим, що буде вестися запис випробування.
5. У разі виникнення під час складання конкурсу фізичних здібностей обставин непереборної сили вступник повинен негайно повідомити екзаменатора або іншу відповідальну особу про ці обставини за допомогою визначеного каналу зв'язку (телефон, месенджер тощо) з обов'язковою фото- або відеофіксацією стану виконання завдань та об'єктивних факторів, що перешкоджають його завершенню.
6. Під час складання конкурсу фізичних здібностей **вступник зобов'язаний**:
 - не залишати зону видимості веб-камери;
 - не відключати мікрофон та не знижувати його рівень чутливості до звуку під час випробування;
 - використовувати один / два засіб виведення зображення (монітор, телевізор, проектор, телефон).
7. Вступник під час складання конкурсу фізичних здібностей **не має права**:
 - залучати допомогу третіх осіб під час випробування;
 - надавати доступ до комп'ютера стороннім особам;
 - вступати у розмови з третіми особами.
8. Порушення цих вимог є підставою для ухвалення рішення про анулювання результатів Конкурсу фізичних здібностей та виставлення оцінки «незадовільно».