

Міністерство освіти і науки України  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України»

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова приймальної комісії  
Відокремленого структурного підрозділу  
«Івано-Франківський фаховий коледж  
фізичного виховання  
Національного університету фізичного  
виховання і спорту України»

  
Любомир ПАСІЧНЯК  
від «16» квітня 2024 року

**ПРОГРАМА**

**ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОГО СТУПЕНЯ  
ФАХОВОГО МОЛОДШОГО БАКАЛАВРА  
ГАЛУЗИ ЗНАТЬ 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)  
У ВІДОКРЕМЛЕНОМУ СТРУКТУРНОМУ ПІДРОЗДІЛІ  
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ» НА ОСНОВІ БСО ТА ПЗСО  
У 2024 РОЦІ

Обговорено та затверджено на  
засіданні приймальної комісії

Протокол № 3  
від «16» квітня 2024 р.

Відповідальний секретар приймальної  
комісії



Світлана ВОЗНІЮК

2024 р.

## I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Згідно з Правилами прийому до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» прийом проводиться на конкурсній основі за результатами творчого конкурсу.

Вступники за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) денної форми навчання складають:

*На основі базової середньої освіти:*

- творчий конкурс – загальна фізична підготовленість (практично);
- конкурс мотиваційних листів.

*На основі повної загальної середньої освіти:*

- творчий конкурс – загальна фізична підготовленість (практично);
- конкурс мотиваційних листів.

Вступники, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень молодшого спеціаліста, освітньо-професійний ступень фахового молодшого бакалавра або ступені молодшого бакалавра, бакалавра, спеціаліста, магістра для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за іншою спеціальністю (спеціалізацією, напрямом) у межах вакантних місць ліцензованого обсягу складають наступні випробування:

- творчий конкурс – загальна фізична підготовленість (практично)
- конкурс мотиваційних листів.

До складання творчого конкурсу із загальної фізичної підготовленості на денну форми навчання допускаються вступники, які пройшли медичну комісію у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» та отримали відповідне повідомлення Приймальної комісії.

Творчий конкурс на основі БСО та ПЗСО проводиться згідно з затвердженим розкладом наступним чином:

- Із загальної фізичної підготовленості включає виконання 4 **тестових** вправ, кожна з яких оцінюється за 12-бальною шкалою (при цьому оцінки 1-3 бали, отримані за виконання окремих вправ, не враховуються). Загальна оцінка – середньоарифметична за сумою 4 тестових вправ.

Загальна оцінка за творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою згідно таблиці переведення обрахованого балу за 12-бальною шкалою з урахуванням десятих у шкалу 100-200 балів (протоколи додаються).

Якщо вступник не з'явився на іспит або відмовився від складання нормативів, бали не нараховуються.

До участі в конкурсі на зарахування до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» допускаються тільки ті вступники, які склали творчий конкурс на 120 і більше балів.

## II. ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

1. Творчий конкурс проводиться в очній формі у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України».

2. Перед початком творчого конкурсу для вступників проводиться консультація про умови його проведення та ідентифікація вступників шляхом демонстрації екзаменаційного листа та оригіналу документа з фотокарткою, що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус».

3. Вступник повинен прийти на визначену дату та час до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України».

4. Для виконання нормативів творчого конкурсу Коледж забезпечує простір у спортивному залі або на спортивному майданчику.

5. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму.

6. Творчий конкурс кожен вступник складає індивідуально, решта сформованої групи вступників знаходяться в залі або ж в залі очікування.

7. Конкурсний бал обчислюється як середньоарифметичне значення суми оцінки за виконання чотирьох нормативів. Мінімальний конкурсний бал для участі у конкурсі становить 120 балів.

### ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

#### Умови виконання тестових завдань (практично)

##### 1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

**Обладнання.** Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах на поздовжній лінії від 0 до 50 см.

**Опис виконання вправи.** Вступник сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями до низу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «**Можна**» вступник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

**Загальні вказівки і зауваження.** Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

##### 2. Стрибок в довжину з місця.

**Обладнання.** Рулетка.

**Опис виконання вправи.** Вступник займає довільне вихідне положення перед лінією в напрямку ями з піском для приземлення так, щоб стопи були розташовані паралельно одна до одної.

Перед початком стрибка вступник довільно піднімає руки вгору і підводиться на передню частину стоп. Після цього виконує різкий змах руками вниз-назад-вперед, підсідаючи на ногах і нахиляючи тулуб вперед. Відштовхування відбувається одночасно двома ногами. У фазі польоту ноги значно згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення відбувається присідання, руки виносяться вперед.

Результатом є відстань, подолана в стрибку, яка вимірюється від останнього сліду в ямі для приземлення, залишеного будь-якою частиною тіла, ближнього до лінії відштовхування, до самої лінії. Зараховується краща спроба з трьох.

**Загальні вказівки і зауваження.** Відштовхування має проводитися одночасно двома ногами.

### **3. Спринтерський біг (30 метрів).**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

**Опис виконання вправи.** За командою «На старт» учасники тестування стають на стартову лінію з положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом 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.

### **4. Плавання.**

**Обладнання.** Басейн або спеціально пристосоване місце на водоймах.

**Опис виконання вправи.** Тестування проводиться за правилами змагань. Для осіб з недостатньою підготовкою дозволяється старт з води. В цьому разі за командою «Приготуватись!» учасник тестування входить у воду, за командою «На старт» береться однією рукою за поручні стартової тумби, за командою «Руш!» відштовхується ногами від стінки басейну і починає плавальні рухи.

Учасник повинен пропливти якомога довшу дистанцію довільним способом плавання.

**Результатом** є дистанція в метрах, яку учасник зміг подолати без сторонньої допомоги та в секундах при подоланні дистанції 50 м.

**Загальні вказівки та зауваження.** Під час проведення тестування слід дотримуватись техніки безпеки.

Поворот повинен виконуватися з обов'язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла.

**За підсумками** іспиту з оцінки рівня фізичної підготовленості вступнику виставляється результат та кількість балів згідно з нормативами виконання вправ з фізичної підготовленості, які заносяться до екзаменаційної відомості та оголошуються вступнику в день складання іспиту.

Загальний екзаменаційний бал з оцінки рівня фізичної підготовленості вступника розраховується як середнє арифметичне балів за виконання чотирьох вправ.

Якщо це число не є цілим, то кінцеве значення обчислюється шляхом округлення до десятих.

Якщо хоча б за одну вправу отримано менше 4-ох балів для вступників на основі базової та повної загальної середньої освіти, то даний результат не враховується до середньоарифметичного балу.

Перескладання екзамену з оцінки рівня фізичної підготовленості не дозволяється.

**Комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості для вступників, які здійснюють випробування на основі базової середньої освіти (дівчата)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30 м, (с)	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
Стрибок у довжину з місця, (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	145	140
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

**Комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості для вступників, які здійснюють випробування на основі базової середньої освіти (хлопці)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
Стрибок у довжину з місця, (см)	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

**Комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості для вступників, які здійснюють випробування на основі повної загальної середньої освіти (дівчата)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
Стрибок у довжину з місця, (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

**Комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості для вступників, які здійснюють випробування на основі повної загальної середньої освіти (хлопці)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
Стрибок у довжину з місця, (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200	195	190

Нахил вперед з положення сидячи, (см)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---

**Плавання (басейн 25 м) на дистанції 50 м  
для вступників на основі базової загальної середньої освіти**

<b>ЮНАКИ</b> в/стиль (хв., сек.)	<b>12-бальна</b>	<b>ДІВЧАТА</b> в/стиль (хв., сек.)
0.47,0	12	0.57,0
0.47,2	11,9	0.57,2
0.47,4	11,8	0.57,4
0.47,6	11,7	0.57,6
0.47,8	11,6	0.57,8
0.48,0	11,5	0.58,0
0.48,2	11,4	0.58,2
0.48,4	11,3	0.58,4
0.48,6	11,2	0.58,6
0.48,8	11,1	0.58,8
0.49,0	11	0.59,0
0.49,2	10,9	0.59,2
0.49,4	10,8	0.59,4
0.49,6	10,7	0.59,6
0.49,8	10,6	0.59,8
0.50,0	10,5	1.00,0
0.50,2	10,4	1.00,2
0.50,4	10,3	1.00,4
0.50,6	10,2	1.00,6
0.50,8	10,1	1.00,8
0.51,0	10	1.01,0
0.51,2	9,9	1.01,2
0.51,4	9,8	1.01,4
0.51,6	9,7	1.01,6
0.51,8	9,6	1.01,8
0.52,0	9,5	1.02,0
0.52,2	9,4	1.02,2
0.52,4	9,3	1.02,4
0.52,6	9,2	1.02,6
0.52,8	9,1	1.02,8
0.53,0	9	1.03,0
0.53,2	8,9	1.03,2
0.53,4	8,8	1.03,4
0.53,6	8,7	1.03,6
0.53,8	8,6	1.03,8
0.54,0	8,5	1.04,0
0.54,2	8,4	1.04,2
0.54,4	8,3	1.04,4
0.54,6	8,2	1.04,6
0.54,8	8,1	1.04,8
0.55,0	8	1.05,0
0.55,2	7,9	1.05,2
0.55,4	7,8	1.05,4

0.55,6	7,7	1.05,6
0.55,8	4,6	1.05,8
0.56,0	7,5	1.06,0
0.56,2	7,4	1.06,2
0.56,4	7,3	1.06,4
0.56,6	7,2	1.06,6
0.56,8	7,1	1.06,8
0.57,0	7	1.07,0
0.57,2	6,9	1.07,2
0.57,4	6,8	1.07,4
0.57,6	6,7	1.07,6
0.57,8	6,6	1.07,8
0.58,0	6,5	1.08,0
0.58,2	6,4	1.08,2
0.58,4	6,3	1.08,4
0.58,6	6,2	1.08,6
0.58,8	6,1	1.08,8
0.59,0	6	1.09,0
0.59,2	5,9	1.09,2
0.59,4	5,8	1.09,4
0.59,6	5,7	1.09,6
0.59,8	5,6	1.09,8
1.00,0	5,5	1.10,0
1.02,0	5,4	1.12,0
1.04,0	5,3	1.14,0
1.06,0	5,2	1.16,0
1.10,0	5,1	1.20,0
50 м без врахування часу	5	50 м без врахування часу
45 м без врахування часу	4,9	45 м без врахування часу
40 м без врахування часу	4,8	40 м без врахування часу
35 м без врахування часу	4,7	35 м без врахування часу
30 м без врахування часу	4,6	30 м без врахування часу
25 м без врахування часу	4,5	25 м без врахування часу
20 м без врахування часу	4,4	20 м без врахування часу
15 м без врахування часу	4,3	15 м без врахування часу
12,5 м без врахування часу	4,2	12,5 м без врахування часу
10 м без врахування часу	4,1	10 м без врахування часу
Виконання ковзання 10 м	4	Виконання ковзання 10 м
Виконання вправи «Зірочка»	3,9-1	Виконання вправи «Зірочка»

**Плавання (басейн 25 м) на дистанції 50 м  
для вступників на основі повної загальної середньої освіти**

<b>ЮНАКИ</b> в/стиль (хв., сек.)	<b>12-бальна</b>	<b>ДІВЧАТА</b> в/стиль (хв., сек.)
0.45,0	12	0.55,0
0.45,2	11,9	0.55,2
0.45,4	11,8	0.55,4
0.45,6	11,7	0.55,6
0.45,8	11,6	0.55,8

0.46,0	<b>11,5</b>	0.56,0
0.46,2	<b>11,4</b>	0.56,2
0.46,4	<b>11,3</b>	0.56,4
0.46,6	<b>11,2</b>	0.56,6
0.46,8	<b>11,1</b>	0.56,8
0.47,0	<b>11</b>	0.57,0
0.47,2	<b>10,9</b>	0.57,2
0.47,4	<b>10,8</b>	0.57,4
0.47,6	<b>10,7</b>	0.57,6
0.47,8	<b>10,6</b>	0.57,8
0.48,0	<b>10,5</b>	0.58,0
0.48,2	<b>10,4</b>	0.58,2
0.48,4	<b>10,3</b>	0.58,4
0.48,6	<b>10,2</b>	0.58,6
0.48,8	<b>10,1</b>	0.58,8
0.49,0	<b>10</b>	0.59,0
0.49,2	<b>9,9</b>	0.59,2
0.49,4	<b>9,8</b>	0.59,4
0.49,6	<b>9,7</b>	0.59,6
0.49,8	<b>9,6</b>	0.59,8
0.50,0	<b>9,5</b>	1.00,0
0.50,2	<b>9,4</b>	1.00,2
0.50,4	<b>9,3</b>	1.00,4
0.50,6	<b>9,2</b>	1.00,6
0.50,8	<b>9,1</b>	1.00,8
0.51,0	<b>9</b>	1.01,0
0.51,2	<b>8,9</b>	1.01,2
0.51,4	<b>8,8</b>	1.01,4
0.51,6	<b>8,7</b>	1.01,6
0.51,8	<b>8,6</b>	1.01,8
0.52,0	<b>8,5</b>	1.02,0
0.52,2	<b>8,4</b>	1.02,2
0.52,4	<b>8,3</b>	1.02,4
0.52,6	<b>8,2</b>	1.02,6
0.52,8	<b>8,1</b>	1.02,8
0.53,0	<b>8</b>	1.03,0
0.53,2	<b>7,9</b>	1.03,2
0.53,4	<b>7,8</b>	1.03,4
0.53,6	<b>7,7</b>	1.03,6
0.53,8	<b>4,6</b>	1.03,8
0.54,0	<b>7,5</b>	1.04,0
0.54,2	<b>7,4</b>	1.04,2
0.54,4	<b>7,3</b>	1.04,4
0.54,6	<b>7,2</b>	1.04,6
0.54,8	<b>7,1</b>	1.04,8
0.55,0	<b>7</b>	1.05,0
0.55,2	<b>6,9</b>	1.05,2
0.55,4	<b>6,8</b>	1.05,4
0.55,6	<b>6,7</b>	1.05,6



0.55,8	<b>6,6</b>	1.05,8
0.56,0	<b>6,5</b>	1.06,0
0.56,2	<b>6,4</b>	1.06,2
0.56,4	<b>6,3</b>	1.06,4
0.56,6	<b>6,2</b>	1.06,6
0.56,8	<b>6,1</b>	1.06,8
0.57,0	<b>6</b>	1.07,0
0.57,2	<b>5,9</b>	1.07,2
0.57,4	<b>5,8</b>	1.07,4
0.57,6	<b>5,7</b>	1.07,6
0.57,8	<b>5,6</b>	1.07,8
0.58,0	<b>5,5</b>	1.08,0
0.58,2	<b>5,4</b>	1.08,2
0.58,4	<b>5,3</b>	1.08,4
0.58,6	<b>5,2</b>	1.08,6
0.58,8	<b>5,1</b>	1.08,8
0.59,0	<b>5</b>	1.09,0
0.59,2	<b>4,9</b>	1.09,2
0.59,4	<b>4,8</b>	1.09,4
0.59,6	<b>4,7</b>	1.09,6
0.59,8	<b>4,6</b>	1.09,8
50 м без врахування часу	<b>4,5</b>	50 м без врахування часу
45 м без врахування часу	<b>4,4</b>	45 м без врахування часу
40 м без врахування часу	<b>4,3</b>	40 м без врахування часу
35 м без врахування часу	<b>4,2</b>	35 м без врахування часу
25 м без врахування часу	<b>4,1</b>	25 м без врахування часу
Виконання ковзання 10м	<b>4</b>	Виконання ковзання 10м
Виконання вправи «Зірочка»	<b>3,9-1</b>	Виконання вправи «Зірочка»

**Обговорено і затверджено на засіданні циклової комісії спеціально-теоретичних дисциплін (протокол № \_\_\_ від \_\_\_ квітня 2024 року)**

**Голова циклової комісії  
Теорії і методики фізичного виховання**

**Віра ЮХИМУК**