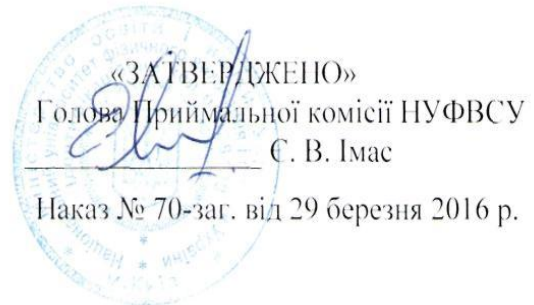
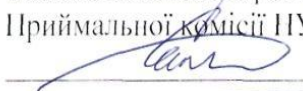


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ



ПРОГРАМА  
конкурсу фізичних здібностей  
для здобуття освітнього ступеня бакалавра  
за спеціальністю 014 «Середня освіта»  
спеціалізація – фізична культура  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»  
спеціалізація – фітнес та рекреація  
спеціалізація – менеджмент у спортивній діяльності

Розглянуто і затверджено на засіданні  
Приймальної комісії НУФВСУ,  
протокол № 4 від 29 березня 2016 р.

Відповідальний секретар  
Приймальної комісії НУФВСУ  
  
В. П. Семененко

Київ - 2016

## **ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Вступне випробування із фізичної підготовки (легка атлетика) включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників і складається з дисципліни шкільної програми, схваленою для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (лист 1.4/18-Г-167 від 21.03.2011 р.).

Тестові вправи направлені на оцінку основних фізичних здібностей вступників: (біг 1000 м).

Вступне випробування із фізичної підготовки (легка атлетика) проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу Приймальної комісії, умовами виконання державних тестів та правилами змагань з легкої атлетики. Перед випробуванням з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання екзаменаційного завдання складає на одного вступника 15 хвилин. Загальний обсяг проведення вступного випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

1. Суддя при учасниках формує забіги та визиває вступника на старт.
2. Вступник займає стартове положення.
3. За сигналом стартера вступник починає подолання дистанції 1000 м.

## ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Кількість балів	Біг 1000 м, хв	
	Чоловіки	Жінки
200	03:15,0	04:00,0
199	03:15,5	04:00,5
198	03:16,0	04:01,0
197	03:16,3	04:01,3
196	03:16,7	04:01,7
195	03:17,0	04:02,0
194	03:17,3	04:02,3
193	03:17,7	04:02,7
192	03:18,0	04:03,0
191	03:18,5	04:03,5
190	03:19,0	04:04,0
189	03:19,5	04:04,5
188	03:20,0	04:05,0
187	03:20,3	04:05,3
186	03:20,7	04:05,7
185	03:21,0	04:06,0
184	03:21,3	04:06,3
183	03:21,7	04:06,7
182	03:22,0	04:07,0
181	03:22,3	04:07,3
180	03:22,7	04:07,7
179	03:23,0	04:08,0
178	03:23,3	04:08,3
177	03:23,7	04:08,7
176	03:24,0	04:09,0
175	03:24,3	04:09,3
174	03:24,7	04:09,7
173	03:25,0	04:10,0
172	03:25,3	04:10,3
171	03:25,7	04:10,7
170	03:26,0	04:11,0
169	03:26,3	04:11,3
168	03:26,7	04:11,7
167	03:27,0	04:12,0
166	03:27,2	04:12,2
165	03:27,4	04:12,4
164	03:27,6	04:12,6
163	03:27,9	04:12,9
162	03:28,1	04:13,1
161	03:28,3	04:13,3
160	03:28,5	04:13,5

Кількість балів	Біг 1000 м, хв	
	Чоловіки	Жінки
159	03:28,7	04:13,7
158	03:28,9	04:13,9
157	03:29,1	04:14,1
156	03:29,4	04:14,4
155	03:29,6	04:14,6
154	03:29,8	04:14,8
153	03:30,0	04:15,0
152	03:30,2	04:15,2
151	03:30,4	04:15,4
150	03:30,6	04:15,6
149	03:30,8	04:15,8
148	03:31,0	04:16,0
147	03:31,2	04:16,2
146	03:31,4	04:16,4
145	03:31,6	04:16,6
144	03:31,8	04:16,8
143	03:32,0	04:17,0
142	03:32,2	04:17,2
141	03:32,4	04:17,4
140	03:32,6	04:17,6
139	03:32,8	04:17,8
138	03:33,0	04:18,0
137	03:33,1	04:18,1
136	03:33,3	04:18,3
135	03:33,4	04:18,4
134	03:33,6	04:18,6
133	03:33,7	04:18,7
132	03:33,9	04:18,9
131	03:34,0	04:19,0
130	03:34,1	04:19,1
129	03:34,3	04:19,3
128	03:34,4	04:19,4
127	03:34,6	04:19,6
126	03:34,7	04:19,7
125	03:34,9	04:19,9
124	03:35,0	04:20,0
123	03:35,3	04:20,2
122	03:35,5	04:20,5
121	03:35,7	04:20,7
120	03:36,0	04:21,0
119	03:37,0	04:22,0
118	03:38,0	04:23,0
117	03:39,0	04:24,0

<b>Кількість балів</b>	<b>Біг 1000 м, хв</b>	
	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
116	03:40,0	04:25,0
115	03:40,3	04:25,3
114	03:40,7	04:25,7
113	03:41,0	04:26,0
112	03:41,3	04:26,3
111	03:41,7	04:26,7
110	03:42,0	04:27,0
109	03:42,3	04:27,3
108	03:42,6	04:27,6
107	03:42,9	04:27,9
106	03:43,2	04:28,2
105	03:43,5	04:28,5
104	03:43,8	04:28,8
103	03:44,1	04:29,1
102	03:44,4	04:29,4
101	03:44,7	04:29,7
100	03:45,0	04:30,0

# ГІМНАСТИКА

## Пояснювальна записка

Вступне випробування із загальної фізичної підготовки (гімнастика) включає в себе гімнастичні вправи, які характеризують рівень фізичної підготовленості вступників і складаються з дисциплін шкільної програми схваленою для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України.

Тестові гімнастичні вправи спрямовані на оцінку рухових якостей абітурієнтів: (В.п. лежачи на спині, руки за голову, лікті торкаються підлоги):

1- сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (руками торкнутись носків ніг, ноги разом, коліна не згинати)

2- повернутися у вихідне положення (ліктями торкнутися підлоги).

Оцінка: кількість нахилів вперед за 1хвилину);

координація (виконуються вправи на координацію за завданням екзаменатора: екзаменатор 1 раз показує вступнику вправу на координацію, після чого вступник повинен виконати цю вправу на оцінку). Випробування проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії, умовами виконання тестів та правилами змагань з гімнастики.

Перед іспитом з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання тестів. Час на виконання екзаменаційного завдання на одного вступника складає 15 хвилин.

## ГІМНАСТИКА

Кількість балів	В.п. лежачи на спині, руки за голову, лікті торкаються підлоги. 1- сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (руками торкнутись носків ніг, ноги разом, коліна не згинати) 2- повернутися у вихідне положення (ліктями торкнутися підлоги). Оцінка: кількість нахилів вперед за 1хвилину				Вправи на координацію за завданням екзаменатора (бали)	
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років	чоловіки	жінки
200	42	40	37	35	10,0	10,0
199						
198					9,9	9,9
197						
196					9,8	9,8
195						
194					9,7	9,7
193						
192					9,6	9,6
191						
190	41	39	36	34	9,5	9,5
189						
188					9,4	9,4
187						
186					9,3	9,3
185						
184					9,2	9,2
183						
182					9,1	9,1
181						
180	40	38	35	33	9,0	9,0
179						
178					8,9	8,9

Кількість балів	В.п. лежачи на спині, руки за голову, лікті торкаються підлоги. 1- сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (руками торкнутись носків ніг, ноги разом, коліна не згинати) 2- повернутися у вихідне положення (ліктями торкнутися підлоги). Оцінка: кількість нахилів вперед за 1хвилину				Вправи на координацію за завданням екзаменатора (бали)	
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років	чоловіки	жінки
177						
176					8,8	8,8
175						
174					8,7	8,7
173						
172					8,6	8,6
171						
170	39	37	34	32	8,5	8,5
169						
168					8,4	8,4
167						
166					8,3	8,3
165						
164					8,2	8,2
163						
162					8,1	8,1
161						
160	38	36	33	31	8,0	8,0
159						
158					7,9	7,9
157						
156					7,8	7,8
155						
154					7,7	7,7
153						



Кількість балів	В.п. лежачи на спині, руки за голову, лікті торкаються підлоги. 1- сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (руками торкнутись носків ніг, ноги разом, коліна не згинати) 2- повернутися у вихідне положення (ліктями торкнутися підлоги). Оцінка: кількість нахилів вперед за 1хвилину				Вправи на координацію за завданням екзаменатора (бали)	
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років	чоловіки	жінки
152					7,6	7,6
151						
150	37	35	32	30	7,5	7,5
149						
148					7,4	7,4
147						
146					7,3	7,3
145						
144					7,2	7,2
143						
142					7,1	7,1
141						
140	36	34	31	29	7,0	7,0
139						
138					6,9	6,9
137						
136					6,8	6,8
135						
134					6,7	6,7
133						
132					6,6	6,6
131						
130	35	33	30	28	6,5	6,5
129						
128					6,4	6,4

Кількість балів	В.п. лежачи на спині, руки за голову, лікті торкаються підлоги. 1- сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (руками торкнутись носків ніг, ноги разом, коліна не згинати) 2- повернутися у вихідне положення (ліктями торкнутися підлоги). Оцінка: кількість нахилів вперед за 1хвилину				Вправи на координацію за завданням екзаменатора (бали)	
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років	чоловіки	жінки
127						
126					6,3	6,3
125						
124					6,2	6,2
123						
122					6,1	6,1
121						
120	34	32	29	27	6,0	6,0
119						
118					5,9	5,9
117						
116					5,8	5,8
115						
114					5,7	5,7
113						
112					5,6	5,6
111						
110	33	31	28	26	5,5	5,5
109						
108					5,4	5,4
107						
106					5,3	5,3
105						
104					5,2	5,2
103						
102					5,1	5,1
101						
100	32	30	27	25	5,0	5,0

## **ПЛАВАННЯ**

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Вступне випробування із фізичної підготовки (плавання) включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників і складається з дисципліни шкільної програми, схваленою для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (лист 1.4/18-Г-167 від 21.03.2011 р.).

Тестові вправи направлені на оцінку основних фізичних здібностей вступників: (плавання 50 м).

Вступне випробування із фізичної підготовки (плавання) проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу Приймальної комісії, умовами виконання державних тестів та правилами змагань з плавання. Перед випробуванням з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання екзаменаційного завдання складає на одного вступника 15 хвилин. Загальний обсяг проведення вступного випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

4. Суддя при учасниках формує запливи та визиває вступника на старт, називаючи номер доріжки.
5. Вступник займає стартове положення на тумбочці або у воді.
6. За сигналом стартера вступник починає пропливання дистанції 50 м.
7. Подолав дистанцію у 25 м вступник обов'язково повинен виконати поворот (торкаючись руками бортика басейну).
8. Фінішуючи обов'язково торкнутись бортика басейну рукою.

### ПЛАВАННЯ - 50 м вільний стиль

Кількість балів	денна форма навчання		Кількість балів	заочна форма навчання	
	чоловіки	жінки		чоловіки	жінки
200	до 0.38.00	до 0.45.0	200	до 0.45.0	до 0.55,00
199	0.38,50	0.45,50	199	0.45,50	0.55,50
198	0.39,00	0.46,00	198	0.46,00	0.56,00
197	0.39,50	0.46,50	197	0.46,50	0.56,50
196	0.40,00	0.47,00	196	0.47,00	0.57,00
195	0.40,50	0.47,50	195	0.47,50	0.57,50
194	0.41,00	0.48,00	194	0.48,00	0.58,00
193	0.41,50	0.48,50	193	0.48,50	0.58,50
192	0.42,00	0.49,00	192	0.49,00	0.59,00
191	0.42,70	0.50,00	191	0.50,00	0.59,50
190	0.43,40	0.51,00	190	0.51,00	0.60,00
189	0.44,10	0.52,00	189	0.52,00	1.05,00
188	0.45,00	0.51,00	188	0.51,00	1.10,00
187	0.45,20	0.51,30	187	0.51,30	1.10,50
186	0.45,40	0.51,60	186	0.51,60	1.11,00
185	0.45,60	0.51,90	185	0.51,90	1.11,50
184	0.45,80	0.52,20	184	0.52,20	1.12,00
183	0.46,00	0.52,50	183	0.52,50	1.12,50
182	0.46,20	0.52,80	182	0.52,80	1.13,00
181	0.46,40	0.53,10	181	0.53,10	1.13,50
180	0.46,60	0.53,40	180	0.53,40	1.14,00
179	0.46,80	0.53,70	179	0.53,70	1.14,50
178	0.47,00	0.54,00	178	0.54,00	1.15,00

Кількість балів	денна форма навчання		Кількість балів	заочна форма навчання	
	чоловіки	жінки		чоловіки	жінки
177	0.47,2	0.54,30	177	0.54,30	1.15,50
176	0.47,4	0.54,60	176	0.54,60	1.16,00
175	0.47,6	0.54,90	175	0.54,90	1.16,50
174	0.47,8	0.55,20	174	0.55,20	1.17,00
173	0.48,00	0.56,00	173	0.56,00	1.17,50
172	0.48,3	0.56,70	172	0.56,70	1.18,00
171	0.48,6	0.57,40	171	0.57,40	1.18,50
170	0.48,9	0.58,10	170	0.58,10	1.19,00
169	0.49,3	0.58,80	169	0.58,80	1.19,50
168	0.49,6	0.59,50	168	0.59,50	1.20,00
167	0.50,0	0.60,00	167	1.00,00	1.20,50
166	0.50,1	1.05,00	166	1.00,30	1.21,00
165	0.50,2	1.10,00	165	1.00,60	1.22,50
164	0.50,3	1.10,50	164	1.00,90	1.23,00
163	0.50,4	1.11,00	163	1.01,20	1.23,50
162	0.50,5	1.11,50	162	1.01,50	1.24,00
161	0.50,6	1.12,00	161	1.01,80	1.24,50
160	0.50,7	1.12,50	160	1.02,10	1.25,00
159	0.50,8	1.13,00	159	1.02,40	1.25,50
158	0.50,9	1.13,50	158	1.02,70	1.26,00
157	0.50,0	1.14,00	157	1.03,00	1.26,50
156	0.50,1	1.14,50	156	1.03,30	1.27,00
155	0.50,2	1.15,00	155	1.03,60	1.27,50
154	0.50,3	1.15,50	154	1.03,90	1.28,00
153	0.52,0	1.16,00	153	1.04,00	1.28,50
152	0.52,1	1.16,50	152	1.04,30	1.29,00

Кількість балів	денна форма навчання		Кількість балів	заочна форма навчання	
	чоловіки	жінки		чоловіки	жінки
151	0.52,2	1.17,00	151	1.04,40	1.29,50
150	0.52,3	1.17,50	150	1.04,60	1.30,00
149	0.52,4	1.18,00	149	1.04,80	1.30,50
148	0.52,5	1.18,50	148	1.05,00	1.31,00
147	0.52,6	1.19,00	147	1.05,20	1.31,50
146	0.52,7	1.19,50	146	1.05,40	1.32,00
145	0.52,8	1.20,00	145	1.05,60	1.32,50
144	0.52,9	1.20,50	144	1.05,80	1.33,00
143	0.53,0	1.21,00	143	1.06,00	1.33,50
142	0.53,1	1.22,50	142	1.06,20	1.34,00
141	0.53,2	1.23,00	141	1.06,40	1.34,50
140	0.53,3	1.23,50	140	1.06,60	1.35,00
139	0.53,4	1.24,00	139	1.06,80	1.35,50
138	0.54,0	1.24,50	138	1.07,00	1.36,00
137	0.54,2	1.25,00	137	1.07,20	1.36,50
136	0.54,4	1.25,50	136	1.07,40	1.37,00
135	0.54,6	1.26,00	135	1.07,60	1.37,50
134	0.54,8	1.26,50	134	1.07,80	1.38,00
133	0.55,0	1.27,00	133	1.08,00	1.38,50
132	0.55,2	1.27,50	132	1.08,20	1.39,00
131	0.55,4	1.28,00	131	1.08,40	1.39,50
130	0.55,6	1.28,50	130	1.08,60	1.40,00
129	0.55,8	1.29,00	129	1.08,80	1.40,50
128	0.56,0	1.29,50	128	1.09,00	1.41,00
127	0.56,2	1.30,00	127	1.09,20	1.41,50
126	0.56,4	1.30,50	126	1.09,30	1.50,00

Кількість балів	денна форма навчання		Кількість балів	заочна форма навчання	
	чоловіки	жінки		чоловіки	жінки
125	0.56,8	1.40,00	125	1.09,40	1.50,50
124	0.57,0	більше 1.40,00	124	1.10,00	1.51,00
123	більше 0.57,0	більше 1.40,00	123	1.10,20	1.51,10
122	більше 0.57,0	більше 1.40,00	122	1.10,40	1.51,20
121	більше 0.57,0	більше 1.40,00	121	1.11,00	1.51,30
120	50 м будь-яким способом	50 м будь-яким способом	120	50 м будь-яким способом	50 м будь-яким способом
119			119		
118			118		
117			117		
116			116		
115			115		
114			114		
113			113		
112			112		
111			111		
110	25 м будь-яким способом	25 м будь-яким способом	110	25 м будь-яким способом	25 м будь-яким способом
109			109		
108			108		
107			107		
106			106		
105			105		

Кількість балів	денна форма навчання		Кількість балів	заочна форма навчання	
	чоловіки	жінки		чоловіки	жінки
104			104		
103			103		
102			102		
101			101		
100	15 м будь-яким способом	15 м будь-яким способом	100	15 м будь-яким способом	15 м будь-яким способом