

МОН УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ(УНУ)



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова приймальної комісії УНУ

Олена ЯРОШИНСЬКА

«28» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2026 р.

**ПРОГРАМА КОНКУРСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

(Етап 1: Загальна фізична підготовка)

для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра для вступників на основі ПЗСО та НРК5 (у тому числі іноземці та особи без громадянства)

Освітня програма: **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Спеціальність А7 **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Голова предметної екзаменаційної комісії

(підпис)

Руслан МАСЛЮК

Укладачі: гарант ОП, канд. пед. наук, доцент Руслан МАСЛЮК; канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент Сергій ІЛЬЧЕНКО, канд. пед. наук, доцент Тетяна ОСАДЧЕНКО.

*Схвалено науково-методичною комісією факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури (протокол №1 від 08 травня 2026 року).*

*Схвалено вченою радою факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури (протокол №2 від 14 травня 2026 року).*

## ВСТУП

У відповідності до Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2026 році та Правил прийому на навчання для здобуття вищої освіти в Уманському національному університеті в 2026 році прийом на навчання для здобуття ступеня бакалавра на основі ПЗСО та НРК5 за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» здійснюється з урахуванням результатів конкурсу фізичної підготовки.

Конкурс фізичної підготовки – форма оцінювання в закладі вищої освіти для вступників на основі ПЗСО, НРК5, яка передбачає оцінювання підготовленості вступника на основі фізичної підготовки, проводиться в очному форматі (використання дистанційного формату може допускатися за рішенням приймальної комісії для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала національний мультипредметний тест у поточному році за кордоном, та/або військовослужбовців та/або спортсменам збірних команд України, які, відповідно до списків, наданих до 20 червня 2026 року Міністерством молоді та спорту України, перебувають на змаганнях та навчально-тренувальному зборі за межами країни) у межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня).

Основною метою конкурсу фізичної підготовки є перевірка рівня фізичної підготовленості вступників.

Вступник повинен **знати** вимоги до техніки виконання:

- підтягування на перекладині;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- упор на передпліччях.

Вступник повинен **вміти** технічно правильно виконувати:

- підтягування на перекладині(юнаки);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи(дівчата);
- упор на передпліччях.

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

До виконання практичних випробувань допускаються треновані особи,

які ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. Вступники мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Випробування проводиться в такій послідовності:

- упор на передпліччях;
- підтягування (юнаки) і згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата).

### **МІНІМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ**

Мінімально підготовленими вступниками вважаються наступні особи:

Чоловіки: підтягування на перекладені – 6 р., упор на передпліччях – 30 с.

Жінки: розгинання рук в упорі лежачи – 6 р., упор на передпліччях – 30 с.

Мінімально необхідною сумою за двома нормативами є 100 балів.

Вступники, які не виконали мінімальних вимог хоча би з одного нормативу вважаються такими, що є не рекомендованими до вступу на факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету.

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **Упор на передпліччях**

**Загальні вказівки.** За командою «Упор» вступник займає положення упор на передпліччях. По команді «Час» він затримує тулуб у горизонтальному положенні протягом максимального часу.

**Зауваження.** Під час виконання вправи ноги мають бути на ширині плечей або вужче, тулуб та ноги рівні. Забороняється згинати тулуб.

#### **ПІДТЯГУВАННЯ (юнаки)**

**Загальні вказівки.** Вступник займає вихідне положення вис (хватор зверху на ширині плечей, руки прями). За командою «Можна», одночасно згинаючи обидві руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім вступник повністю випрямляє руки, опускаючись у вихідне положення (вис). Вправа повторюється стільки разів, скільки в вступника вистачить сил або до команди «Вправу завершено».

**Результатом підтягування** є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна вимога до техніки виконання.

**Зауваження.** Кожному вступнику надається лише одна спроба.

Під час підтягування не дозволяється розгойдуватися, робити зайві рухи ногами чи тулубом для допомоги собі. Після кожного повторення вправи слід повністю розігнути руки в ліктьових і плечових суглобах (зайняти положення «вис»).

Підтягування припиняється, якщо вступник робить зупинку на 2 і більше секунди, змінює хват або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

### **ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ (дівчата)**

**Загальні вказівки.** Вступник 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» вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

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

**Зауваження.** Кут згинання рук має бути не менше 90°. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг (ноги разом), перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Мінімально необхідною сумою за два нормативами є 100 балів. Вступники, які не виконали мінімальних вимог хоча би з одного нормативу вважається такими, що є не рекомендованими до вступу на факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету.

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Київ : Олімп. Л-ра,

2011. 224 с.

2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

3. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : А. А. Семенов, Т. М. Осадченко, М. І. Маєвський, С. С. Ільченко. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВСТУПНИКІВ**

Практичні випробування	стат ь	Бали																								
		100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	50
<b>Сила</b> Підтягування наперекладин і, разів. Згинання і розгинання рук вупорі лежачи на підлозі, разів.	ю	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	д	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
<b>Витривалість</b> Упор на передпліччях (планка)	ю	2,08	2,02	1,58	1,54	1,50	1,46	1,42	1,38	1,34	1,3	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	58	54	50	46	42	38	34	30
	д	2,08	2,02	1,58	1,54	1,50	1,46	1,42	1,38	1,34	1,3	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	58	54	50	46	42	38	34	30