

МОН УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ(УНУ)



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова приймальної комісії УНУ

Олена ЯРОШИНСЬКА

« 08 » 05 2026 р.

ПРОГРАМА КОНКУРСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(Етап 2: Спеціальна 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

Умань-2026

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

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

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

- нахилу тулуба вперед;
- піднімання в сід за 1хв.;

Вступник повинен **вміти** технічно правильно виконувати:

- нахил тулуба вперед;
- піднімання в сід за 1хв.;

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:

- піднімання в сід за одну хвилину;
- нахил тулуба вперед.

МІНІМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ

Мінімально підготовленими вступниками вважаються наступні особи:

Чоловіки: нахил тулуба вперед – 5 см., піднімання в сід – 32 р.

Жінки: нахил тулуба вперед – 5 см., піднімання в сід – 22 р.

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

Нахил тулуба вперед

Вступник за командою приймає вихідне положення сід ноги нарізно. Виставити лінійку, щоб початок був на лінії п'ят мірною планкою (лінійка, вимірювальна стрічка тощо) від вступника. За командою «Нахил» він виконує вправу з руками вперед та затримує руки на мірній планці протягом 1 секунди.

Результатом є відстань між лінією п'ят до крайньої точки пальців рук.

Зауваження. Ноги в колінах не згинати, долоні одна на одній. Якщо руки на мірній планці знаходилися менше одної секунди – спроба не зараховується.

ПІДНІМАННЯ В СІД ЗА 1 ХВИЛИНУ

Вступник приймає вихідне положення (лягає на спину, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою в замок і торкаються поверхні). Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Руш» вступник піднімається у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи за одну хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися ліктями з вихідного положення та відривати таз від поверхні забороняється. Вступник повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки випробовування можна продовжувати.

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. Спортивна метрологія : навчально-методичний посібник / Уманський ДПУ імені Павла Тичини. Кафедра теорії і методики фізичного виховання ; [укладач Цибульська В. В.]. Умань : «Візаві» (видавець «Сочінський»), 2011. 136 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
Гнучкість Нахил тулуба вперед	ю	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
	д	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Сила Піднімання в сід за 1 хв., разів	ю	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
	д	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22