

Додаток 12

*до Правил прийому на навчання до ДТЕУ
для здобуття вищої освіти в 2025 році
(сторінка 6, пункт 6, розділ I)*

ПРОГРАА

**конкурсу фізичної підготовки
для здобуття освітнього ступеня бакалавра
на основі ПЗСО та НРК5**

галузь знань

А «Освіта»

спеціальність

А7 «Фізична культура і спорт»

освітня програма

«Фізична культура і спорт»

ВСТУП

Конкурс фізичної підготовки проводиться з метою виявлення та оцінки фізичних здібностей вступників на здобуття освітнього ступеня бакалавра на основі ПЗСО та НРК5 за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Фізична культура і спорт» та складається із нормативів загальної фізичної підготовки, що відображають рівень фізичної підготовленості вступників відповідно до вимог Навчальної програми з фізичної культури (профільний рівень) для 10-11 класів, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (затверджена Наказом МОН №698 від 3 серпня 2022 року) та на основі тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 4 грудня 2018 року № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 р. за № 1207/32659).

Нормативи конкурсу фізичної підготовки спрямовані на оцінку фізичної підготовки вступників та включають фізичні вправи:

- підймання тулуба з положення лежачі в сід за 1 хв;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Конкурс фізичної підготовки проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу приймальної комісії.

До виконання нормативів конкурсу фізичної підготовки допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування та надали голові екзаменаційної комісії медичну довідку про стан здоров'я, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. У разі незадовільного самопочуття брати участь у конкурсі фізичної підготовки не рекомендується. Особи, які допущені до тестування, повинні бути одягнені у відповідний спортивний одяг і взуття.

Перед конкурсом фізичної підготовки вступників консультують щодо умов виконання нормативів конкурсу фізичних здібностей та місця проведення тестування. Час на виконання тестування по кожному нормативу конкурсу фізичних здібностей – 3-5 хвилин на одного вступника.

До складу комісії для проведення конкурсу фізичної підготовки мають входити мінімум два екзаменатора. Також, обов'язковою є присутність лікаря, який на основі пред'явленої вступником медичної довідки робить висновок про допуск до виконання нормативів конкурсу фізичної підготовки.

Конкурс фізичної підготовки проводиться виключно в очному форматі на спортивній базі ДТЕУ, гімнастична зала корпус «Д» (використання дистанційного формату за рішенням приймальної комісії для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2026 році за кордоном, та/або військовослужбовців, та/або членів збірних команд

України, які перебувають на змаганнях або навчально-тренувальному зборі за межами країни).

Проведення конкурсу фізичних здібностей супроводжується відеозаписом з двох камер відеоспостереження з подальшим оприлюдненням запису на сайті ДТЕУ.

ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Вступник має з'явитися на місце проведення конкурсу фізичної підготовки за розкладом приймальної комісії.

При собі повинен мати:

- документ, який підтверджує особу;
- оригінал медичної довідки про стан здоров'я;
- екзаменаційний лист.

2. Вступників ознайомлюють із правилами проведення конкурсу фізичної підготовки та порядком виклику вступників на його проходження.

3. Вступник самостійно виконує розминку.

4. Результати конкурсу заносяться екзаменаторами до екзаменаційної відомості.

5. Якщо вступник не з'явився, або відмовився від складання нормативів – бали не нараховуються, і він не бере участі у конкурсному відборі до ДТЕУ за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Конкурс фізичної підготовки включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості вступників.

1. Піднімання тулуба з положення лежачі в сід за 1 хв

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 сантиметрів, стопи притиснуті до підлоги (можна закріпити ноги за допомогою партнера, чи іншим способом), руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються підлоги (каремату). Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною та руками мату, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини потрібно повторювати вправу з максимальною частотою. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями колін; відсутності торкання лопатками мату; заборонено відштовхуватися ліктями від мату; розімкнення пальців із «замка»; зміщення таза. Вправу необхідно виконувати без зупинки.

1.1. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині виконується з вихідного положення (далі – ВП): лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в

колінах під прямим кутом, ступні притиснуті до підлоги.

1 – сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (дотик до колін);

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

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Спроба не зараховується у разі:

- Відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- Відсутності торкання лопатками мату;
- Пальці розімкнуті «із замку»;
- Зміщення тазу.

2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи на твердій поверхні, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються 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 і зауваження. При згинанні рук має бути кут 90 градусів, без торкання грудьми твердої поверхні. Не дозволяється торкатися опори грудьми та стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховуються.

2.1. Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, може проводитися із застосуванням «контактної платформи», або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується з вихідного положення (далі – ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори.

Вступник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або «контактної платформи» висотою 5 см, потім, розгинаючи руки, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховуються кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, що фіксуються рахунком екзаменатора в ВП.

Спроба не зараховується у разі:

- Торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- Порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- Відсутності фіксації на 0,5 с ВП;
- Почергового розгинання рук;
- Відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- Розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Оцінювання фізичної вправи «Піднімання тулуба з положення лежачі в сід за 1 хв, разів»

Чоловіки		Жінки	
До 35 років			
Кількість разів	Бали	Кількість разів	Бали
20	100	10	100
21	101	11	101
22	102	12	102
23	103	13	103
24	104	14	104
25	105	15	105
26	106	16	106
27	110	17	110
28	115	18	115
29	120	19	120
30	125	20	125
31	130	21	130
32	150	22	150
33	156	23	156
34	160	24	160
35	165	25	165
36	170	26	170
38	172	27	172
39	174	28	174
40	176	29	176
41	178	30	178
42	180	31	180
43	182	32	182
44	185	33	185
45	188	34	188
46	190	35	190
47	192	36	192
48	194	37	194
49	196	38	196
50	198	39	198
51	200	40	200
Після 35 років			
Кількість разів	Бали	Кількість разів	Бали
21	100	16	100
22	104	17	102
23	113	18	105
24	119	19	110
25	122	20	115
26	125	21	120
27	131	22	125
28	137	23	130
29	140	24	135
30	146	25	140
31	149	26	145
32	155	27	150
33	161	28	165
34	164	29	170
35	170	30	175
36	179	31	180
37	185	32	185

38	191	33	190
39	194	34	195
40	200	35	200

2. Оцінювання фізичної вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»

2.1. Оцінювання фізичної вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (жінки)

До 35 років		Після 35 років	
Кількість разів	Бали	Кількість разів	Бали
5	100	5	100
6	110	6	110
7	130	7	120
8	140	8	140
9	150	9	160
10	170	10	180
11	175	11	190
12	180	12	200
13	185		
14	190		
15	195		
16	200		

2.2. Оцінювання фізичної вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (чоловіки)

До 35 років		Після 35 років	
Кількість разів	Бали	Кількість разів	Бали
12	100	7	100
13	102	8	110
14	104	9	115
15	107	10	120
16	110	11	130
17	115	12	140
18	120	13	145
19	130	14	150
20	140	15	153
21	145	16	155
22	150	17	158
23	155	18	160
24	160	19	163
25	165	20	165
26	168	21	168
27	170	22	170
28	172	23	173
29	175	24	175
30	178	25	178
31	180	26	180
32	185	27	185
33	190	28	190
34	195	29	195
35	200	30	200

СТРУКТУРА ОЦІНКИ ТА ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНКУРСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фізична підготовленість перевіряється та оцінюється за 200-баловою шкалою (шкала 100-200 балів). Такий підхід дає можливість більш творчого та диференційованого оцінювання рівня підготовленості вступників.

Оцінка за конкурс фізичної підготовки обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожний норматив.

Згідно Правил прийому на навчання до Державного торговельно-економічного університету для здобуття вищої освіти в 2026 році мінімальна кількість балів для допуску до участі у конкурсі для зарахування на навчання становить 100 балів.

Вступники, які отримують оцінку нижче мінімально встановленого Правилами прийому бала за один з нормативів не допускаються до участі у здачі наступного нормативу конкурсу фізичних здібностей та конкурсному відборі на навчання.

Перескладання вступних випробувань не допускається.

ІНША ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВСТУПНИКІВ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Відповідно до Правил прийому для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2026 році за кордоном, та/або військовослужбовців, та/або членів збірних команд України, які перебувають на змаганнях або навчально-тренувальному зборі за межами країни допускається використання дистанційного формату проведення конкурсу фізичної підготовки за рішенням приймальної комісії.

Інструкція для проходження конкурсу фізичної підготовки в дистанційному форматі:

1. Конкурс фізичних здібностей проводиться у дистанційному форматі за допомогою інформаційної платформи ZOOM.
2. Перед конкурсом фізичної підготовки вступників консультують щодо умов виконання нормативів конкурсу фізичної підготовки та місця проведення тестування. Час на виконання тестування по кожній фізичній вправі конкурсу фізичної підготовки – 3-5 хвилин на одного вступника.
3. Всі учасники знаходяться в залі очікування і викликаються по одному для проходження конкурсу фізичної підготовки.
4. Перед початком конкурсу фізичної підготовки проводиться ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа, що посвідчує особу.
5. Для виконання фізичних вправ конкурсу фізичної підготовки вступником забезпечується простір на спортивному майданчику або у спортивному залі, або у відповідних умовах, які дають можливість скласти фізичні вправи конкурсу фізичної підготовки.

6. При проходженні конкурсу фізичної підготовки дистанційно на екрані вступника має бути видно в повний зріст не залежно від положення відносно підлоги.