

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І  
АРХІТЕКТУРИ

Бакалавр

Факультет: ГІСУТ

«Затверджено»  
Голова приймальної комісії  
П.М. Куліков



**ПРОГРАМА**

вступного фахового випробування – творчого конкурсу  
для вступу на навчання для отримання рівня вищої освіти бакалавр  
на базі повної середньої вищої освіти

**зі спеціальності 017 - Фізична культура і спорт**

**Кваліфікація: Фахівець з фізичної культури і спорту**

Затверджено на засіданні  
приймальної комісії  
протокол № 4  
від « 7 » 02 2022 року

Київ - 2022

Творчий конкурс з фізичної підготовленості для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» проводиться у вигляді виконання тестів, що включають: біг на місці; стрибки вгору на двох ногах за 1 хвилину; виконання планки (жінки); піднімання тулубу з положення лежачи на спині за 1 хвилину (чоловіки); згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тест може виконуватися як очно, так і в режимі он лайн. В режимі он лайн з учасником тесту відповідно до правил техніки безпеки обов'язково повинна бути присутня ще одна людина.

Вступники, які допускаються до участі в творчому конкурсі, повинні мати повну загальну середню освіту, також за наявності оригіналу документу, що посвідчує особу та медичної довідки за формою 086-о.

Абітурієнти, які беруть участь у тестуванні, повинні бути у спортивному одязі та спортивному взутті, які відповідають гігієнічним вимогам (комфортним, безпечним, зручним, не перешкоджаючим візуальному контролю за виконанням тестових вправ).

Оцінювання фахового випробування проводиться за шкалою від 100 до 200 балів окремо за кожний етап творчого конкурсу.

**Мета творчого конкурсу з фізичної підготовленості.** Визначення рівня фізичної підготовленості вступників, що необхідний для опанування обов'язкових та вибіркових дисциплін за освітньо-професійною програмою спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого освітнього рівня “бакалавр”.

### **Характеристика та опис запропонованих тестів.**

**1. Біг на місці.** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, секундоміри. *Опис проведення тестування* (для чоловіків і жінок умови тестування однакові, нормативи різні). Одразу можуть брати участь декілька учасників, але не більше 5 осіб. За командою "На старт!", учасники приймають нерухому позу ставши на носки та зігнувши лікті, готуючись виконувати вправу біг на місці. Коли екзаменатором подається команда "Руш!", учасники повинні якнайшвидше з максимальною інтенсивністю розпочати біг на місці на носках, не знижуючи темпу бігу до сигналу екзаменатора. Результатом тестування є максимальний час виконання вправи. Дозволяється тільки одна спроба. Екзаменатор зупиняє учасника, якщо він: знижує темп бігу, торкнувшись п'ятками підлоги, по-закінченні часу для нормативу.

**2. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину (для чоловіків).** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, можливий килимок або килимок, секундомір. *Опис проведення тестування* (для виконання обов'язково потрібен помічник). Учасник, лежачи на спині на спеціальному покритті (зазначеному вище), руки за головою, пальці переплетені «в замок» на потилиці, лопатки торкаються поверхні, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні утримуються у нерухомому стані помічником на підлозі. За командою "Руш!" учасник виконує

максимальну кількість підйомів за 1 хвилину, торкаючись ліктями колін та повертаючись у вихідне положення. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Спроби не зараховуються якщо не відбувається торкання ліктями колін, торкання лопатками підлоги, при розімкненні пальців із «замка» та виведення рук вперед, зміни положення тазу.

**Планка (для жінок).** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, можливий каремат або килимок, секундомір. *Опис проведення тестування* (для виконання обов'язково потрібен помічник). Можуть виконувати вправу кілька учасників одночасно. *Опис проведення тестування* (учасник стає на коліна, руки на ширині плечей упор на ліктях, лікті спираються о підлогу чітко під плечима. Учасник тестування випрямляє ноги, займає позу "планка" – пряме положення тіла. Ноги спираються о підлогу носками на ширині тазу. Тіло витягнуте в лінію, п'яти тягнуться до підлоги, пряме положення голови (дивиться перед собою). М'язи рук, ніг, тулуба напружені. За готовністю учасника, екзаменатор включає секундомір. Вправа припиняється при будь-якому торканні іншими частинами тіла підлоги.

**3. Стрибки вгору на двох ногах за 1 хвилину.** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, секундоміри. *Опис проведення тестування* (для чоловіків і жінок умови тестування однакові, нормативи різні). За командою "На старт!" учасники приймають нерухому позу, готуючись до стрибків. За командою "Руш!" учасник виконує максимальну кількість стрибків на двох ногах за 1 хвилину. Торкатися підлоги під час стрибків потрібно двома ногами. Стрибки на одній нозі та по чергово не зараховуються.

**4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, секундоміри. *Опис проведення тестування* (для чоловіків і жінок умови тестування однакові, нормативи різні). Учасник тестування займає положення упор лежачи, руки випрямлені на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги створюють пряму лінію, пальці ступнів спираються о підлогу. За командою "Руш!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. *Загальні вказівки і зауваження.* При згинанні рук необхідно торкатися грудьми підлоги. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та з зігнутими руками більше 3х секунд, лягати на підлогу, згинати та розгинати руки по чергово чи з не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Декан факультету ГІСУТ



О.В. Нестеренко