МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙУНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

«Затверджую»

Ректор _____ Богдан БУЯК

27 квітня 2023 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступників спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» (на базі повної загальної середньої освіти)

Тернопіль-2023

Укладачі: Огнистий А. В., Ладика П. І., Нуумчук В. І., Шандригось В. І.,Єднак В. Д., Кузь Ю. С., 2023 р

Рецензенти: Я. В. Курко – завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Тернопільського національного технічного університету імені І. Пулюя, доцент, кандидат медичних наук;
Гуменюк С. В. – професор кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, голова методичної комісії факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Програма творчого конкурсу для вступників на факультет фізичного виховання на базі повної загальної середньої освіти для спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація». Програма складена у відповідності до вимог програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл, затверджених Міністерством освіти і науки України, а також Єдиної спортивної класифікації України. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. – 18 с.

© Огнистий А. В., Ладика П. І., Наумчук В. І., Шандригось В. І., Єднак В. Д., Кузь Ю. С., 2023 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму фахового вступного випробування на спеціальність 017 Фізична культура і спорт за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» складають нормативи із загальної фізичної підготовки та обраного виду спорту.

Оцінювання фахового випробування проводиться у шкалі від 0 до 200 балів. Оцінка за творчий конкурс обчислюється як сума отриманих балів за кожну складову творчого конкурсу.

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура» за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» абітурієнт зобов'язаний надати голові атестаційної комісії медичну довідку за формою 086 із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документу, що посвідчує особу.

До участі у конкурсі на зарахування до Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка допускаються лише ті абітурієнти, які склали фахове вступне випробування з сумою не нижче 124 балів.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Таблиця оцінки результатів виконання тестів загальної фізичної підготовленості для абітурієнтів, які поступають на спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Тести	Бали																						
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	42	43	45	47	48	49	50
Стрибок в довжину з місця, см																							
хлопці	215	217	221	223	225	226	228	229	231	233	235	237	238	240	241	243	245	246	248	250	251	253	255
дівчата	170	173	176	178	180	181	183	184	186	188	190	192	193	195	196	198	200	202	203	204	206	208	210
Біг 100 м, сек																							
хлопці	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14	13,9	13,8	13,7	13,6	13,2	13,4	13,3	13,2	13,1	13	12,9	12,8	12,6	12,5
дівчата	17,2	17,1	17	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	14,9
або біг 60 м, сек																							
хлопці	8,6		8,5		8,4		8,3		8,2		8,1		8,0		7,9		7,8		7,7		7,6		7,5
дівчата	9,8		9,7		9,6		9,5		9,4		9,3		9,1		9		8,9		8,8		8,7		8,6

Вимоги до виконання тестів загальної фізичної підготовки

1. Біг на 100 або 60 м виконується з низького старту і проводиться згідно правил змагань. Біг на 60 м виконується у випадку несприятливих погодних умов.

2. Стрибок у довжину з місця виконується з вихідного положення: ступні паралельно, носки ніг перед лінією. Стрибок виконується за рахунок одночасного поштовху двома ногами. З трьох спроб зараховується кращий результат.

ОБРАНИЙ ВИД СПОРТУ
для абітурієнтів, які поступають на спеціальність 017 Фізична культура і спорт

БАСКЕТБОЛ

1. Комплексний тест.

Абітурієнт з лінії штрафного кидка виконує передачу м'яча в щит і ловить відбитий від щита м'яч. Виконує ведення м'яча до стійок, які встановлені на майданчику паралельно боковій лінії на відстані 2 м від неї. Після чого виконує обведення трьох стійок почергово правою, лівою і знову правою рукою. Починається обведення стійок від бокової лінії. Після обведення стійок абітурієнт виконує ведення м'яча, подвійний крок і кидок м'яча у кошик. Ловить м'яч і знову виконує ведення м'яча до стійок, які обводить почергово лівою, правою і знову лівою рукою. Починається обведення стійок від бокової лінії. Завершується тест виконанням кидка м'яча у кошик в стрибку з відстані не ближче 4 метрів. Виконання усіх вказаних технічних елементів є обов'язковим.

За кожну технічну помилку при виконанні тесту (втрата м'яча, невлучання м'яча в кошик, неправильне ведення м'яча та інші помилки) добавляється 2 штрафні секунди. За виконане завдання без технічних помилок з часом до 14 секунд (хлопці) і 17 секунд (дівчата) нараховується 50 балів.

Бали	Час виконання вправи без помилок	
	Чоловіки	Жінки
50	до 14 сек.	до 17 сек.
48	15 сек.	18 сек.
45	16 сек.	19 сек.
42	17 сек.	20 сек.
39	18 сек.	21 сек.
37	19 сек.	22 сек.
35	20 сек.	23 сек.
33	21 сек.	24 сек.
31	22 сек.	25 сек.
29	27 сек.	30 сек.
27	32 сек.	35 сек.
25	34 сек.	37 сек.

2. Штрафні кидки (на точність).

Абітурієнт виконує 15 штрафних кидків. Оцінюється кількість влучень.

Бали	Кількість влучень	
	Чоловіки	Жінки
50	15	14
48	14	13
45	13	12
42	12	11
39	11	10
37	10	9
35	9	8
33	8	7
31	7	6
29	6	5
27	5	4
25	4	3

Оцінювання проводиться у 100 бальній шкалі.

ВОЛЕЙБОЛ

Старт з I зони волейбольного майданчика, звідки гравець має виконати послідовно три подачі в обмеженні коридори зони I, VI, V. Спосіб подачі – верхня пряма. Далі гравець переміщується в зону VI, де виконує п’ять передач над собою (попередньо виконавши присід з дотиком рукою до підлоги перед кожною передачею). Потім в зону IV, де трьома м’ячами потрібно провести послідовно три прямих нападаючих удари у визначенні коридори: в зони I,VI, V. Нападаючі удари виконуються з власного підкидання. Перейшовши під сіткою,гравець імітує блокування в зони II, III, IV. Необхідна умова – під час стрибка долоні винести над сіткою в позначених місцях. Із зони IV в зони V–VI–I дівчата послідовно виконують 3 перекати через плече або 3 падіння на стегно; хлопці – 3 падіння на руки з перекатом на груди. Далі з місця подачі гравець верхньою прямою подачею спрямовує один м’яч у праву частину майданчика, а другий – в ліву частину. Вздовж бокової лінії гравець фінішує на лицьовій лінії. Виконання усіх вказаних технічних елементів є обов'язковим.

Кількість спроб 2. Всі залікові. **Оцінювання проводиться у 100 бальній шкалі:** 50 балів за кожну спробу виконану без технічних помилок з часом до 58 секунд (хлопці) і 60 секунд (дівчата). За кожну технічну помилку (втрата м’яча при передачі, подача в сітку, за межі майданчика, попадання м’ячем при нападаючому ударі в сітку та інші) добавляється 2 штрафні секунди.

Бали	**Час виконання вправи без помилок**	
	Чоловіки	**Жінки**
50	до 58 сек.	До 60 сек.
48	59-60 сек.	61-62 сек.
45	61-62 сек.	63-64 сек.
42	63-64 сек.	65-66 сек.
39	65-66 сек.	67-68 сек.
37	67-70 сек.	69-80 сек.
35	71-74 сек.	81-83 сек.
33	75-80 сек.	84-87 сек.
31	81-85 сек.	88-90 сек.
29	86-90 сек.	91-93 сек.
27	91-120 сек.	94-120 сек.
25	121-130 сек.	121-130 сек.

ГАНДБОЛ

Від стартової позначки, що знаходиться з правої сторони шестиметрової лінії, абітурієнт повинен рухатись приставними кроками у захисній стійці перед шестиметровою лінією до відмітки, від якої починає із захисними рухами виходити вперед до дев’ятиметрової лінії. Обійшовши набивний м’яч, він продовжує рухатись спиною вперед до шестиметрової лінії (5 виходів). Після останнього виходу абітурієнт повинен взяти м’яч, який буде знаходитись на позначці старту і виконати ведення м’яча, обводячи стійки (6 стійок). Першу стійку обводить з лівої сторони лівою рукою, другу з правої сторони правою рукою, і так за чергою всі інші. Обминувши останню стійку, гравець підкидає м’яч у зворотному напрямку (собі на хід) на 10-12 м підхоплює його з одного підскоку, виконує три кроки і кидає м’яч у ворота. Необхідно влучити почергово у верхні і нижні кути воріт (60х60 см). Виконання усіх вказаних технічних елементів є обов'язковим.

Кількість спроб 2. Всі залікові. **Оцінювання проводиться у 100 бальній шкалі:** 50 балів за кожну спробу виконану без технічних помилок з часом до 23 секунд (хлопці) і 25 секунд (дівчата).

Бали	Час виконання вправи без помилок	
	Чоловіки	**Жінки**
50	до 23 сек.	до 25 сек.
48	24 сек.	26 сек.
45	25 сек.	27 сек.
42	26 сек.	28 сек.
39	27 сек.	29 сек.
37	28 сек.	30 сек.
35	29 сек.	31 сек.
33	30 сек.	33 сек.
31	31 сек.	35 сек.
29	35 сек.	40 сек.
27	40 сек.	50 сек.
25	0 сек.	0 сек.

За кожну помилку (переміщення і виходячи до уявного нападника без виконання захисних дій, неякісне виконання ведення м’яча (переноси), недостатнє підкидання м’яча, що призводить до додаткового ведення, спотворене виконання трьох кроків (2 або 4), невлучний кидок та інші – добавляється 2 штрафні секунди.

ФУТБОЛ

№ з/п	ЗМІСТ ТЕСТУ	Бали						
			25	**21**	**16**	**12**	**9**	**4**
1.	За сигналом абітурієнт виконує 6 ударів по нерухомому м'ячу у ворота, розділені навпіл з відстані 16,5 м. М'яч повинен у повітрі перетнути лінію воріт і торкнутися землі не ближче, ніж 6 м від лінії воріт (для чоловіків). Потрібно почергово влучати у праву і ліву половини воріт (враховується кількість влучень). Якщо випробування проводиться на полі для гри в міні-футбол, удари виконуються з середньої лінії у ворота розміром 3×2 м. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі.	Ч	6	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1	
2.	Абітурієнт з м'ячем знаходиться в центрі футбольного поля на середній лінії. За сигналом екзаменатора він підіймає м'яч ногою і починає ним жонглювати (не менше 5 разів), просуваючись вперед до першої стійки, яка знаходиться на відстані 3 м. Перед нею опускає м'яч на землю і послідовно обводить 5 стійок, відстань між якими 7 м. Обвівши останню стійку, але не дійшовши до лінії штрафного майданчика, виконує удар у ворота. М'яч у чоловіків повинен у повітрі перетнути лінію воріт, у жінок – влучання довільне. Оцінюється кращий час (сек) виконаннявправи із 2-ох спроб. При втраті м'яча під час жонглювання, неправильного обведення стійки додається по секунді за кожну помилку. Влучання у ворота обов'язкове. Якщо випробування проводиться на полі для гри в міні-футбол, абітурієнт починає тест з лінії воріт через ігрове поле, відстань між стійками становить 4 м, а удар у ворота розміром 3×2 м виконується з відстані 15 м.	Ч	12	13	14	15	16	18
		Ж	15	16	17	18	19	21
3.	Виконуються три удари по нерухомому м'ячу в квадрат 5х5 м. Оцінюється влучення з дистанції (м).	45	40	35	25	20	15	12
4.	Кидок м'яча рукою після двох кроків у коридор шириною 2 м – 2 спроби. Залік по кращому кидку. Кидок за межі коридору не рахується.	40	35	30	25	20	10	8

Примітка: Польові гравці виконують 1, 2 тести; воротар – 3, 4. Максимальна кількість балів за один тест – 25.

ПОЯСНЕННЯ ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

3 тест. Абітурієнт обирає сам відстань, з якої буде виконувати удари на дальність і точність відповідно визначивши цим бал, на який він претендує. Для отримання бажаної оцінки потрібно влучити два рази в ціль із трьох ударів. М'яч повинен влучити в ціль першим приземленням.

УЧАСТЬ У ДВОСТОРОННІЙ ГРІ (50 балів). Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри; уміння ефективно виконувати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніко-тактичних дій абітурієнтів (за участь) у двосторонній грі.

«49-50» - абітурієнт досконало володіє прийомами техніки та техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в русі з м'ячем, використовує весь арсенал елементів техніки (фінти, ведення, обведення, передачі). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на полі;

«47-48» - абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє широким арсеналом прийомів техніки гри, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа;

«45-46»- абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій на полі. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та своєчасно виконувати ігрові дії згідно ситуації на полі;

«43-44» - абітурієнт дуже добре застосовує у грі технічні елементи, своєчасно застосовує тактичні прийоми у грі;

«41-42» - абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Добре виконує технічні елементи;

«39-40» - абітурієнт виявляє знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на футбольному полі згідно ігрових ситуацій;

«37-38» - абітурієнт виявляє основні техніко-тактичні дії на футбольному полі, при цьому допускає помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в русі з м'ячем;

«35-36» - абітурієнт розуміє основні тактичні дії, а також може виконувати більшість технічних прийомів гри;

«33-34» - абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та навички дають змогу виконувати окремі технічні елементи;

«31-32» - абітурієнт володіє технічними елементами, що виконуються з м'ячем. Виконує окремі тактичні дії на низькому рівні виконання;

«29-30» - абітурієнт володіє технікою на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії;

«27-28» - абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елементу і тактичної дії на елементарному рівні.

«25-26»- абітурієнт приймав участь у двосторонній грі.

Загальна кількість балів, яку абітурієнт може отримати за сумою трьох тестів з футболу становить 100 балів. Оцінювання проводиться у 100 бальній шкалі.

СПОРТИВНА БОРОТЬБА

№ з/п	НАЗВА ТЕСТІВ	Бали									
		25	**23**	**21**	**20**	**18**	**17**	**15**	**14**	**13**	**12**
1.	Забігання переступанням вправо-вліво (5×5) з положення «трикутника», сек.	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
2.	Переворот з положення «трикутника» на міст і навпаки – 10 разів сек.	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
3.	Кидок партнера однакової ваги прогином – 10 разів, сек.	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
4.	Тримання кута 90° (в кульшовому суглобі) у висі на перекладині (для жінок на шведській стінці), сек.	40	39	38	37	36	35	34	32	30	28

ПОЯСНЕННЯ ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

1. Спираючись головою в килим, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок, голова і руки при цьому не рухаються.

2. Спираючись головою в килим, руки в замку, передпліччям на килимі, переворот на міст і назад у вихідне положення, голова і руки при цьому не рухаються.

3. Абітурієнт після виконання кидка знаходиться в положенні лежачи на килимі.

Для абітурієнтів, які мають вагову категорію більше 100 кг час для виконання перших 3-х тестів збільшується на 5 секунд.

За кожну помилку добавляється 5 штрафних секунд. Максимальна кількість балів за один тест – 25. Максимальна сума балів за чотири тести – 100. **Оцінювання проводиться у 100 бальній шкалі.**

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Сума очок	Кількість балів
266-285	100
255-265	94
246-264	88
231-245	82
221-230	78
216-220	74
196-215	70
171-195	66
161-170	62
136-160	56
111-135	54
110	50

Очки нараховуються за таблицею Сінклера за суму кілограмів, піднятих у двоборстві (ривок, поштовх), в будь-якій ваговій категорії. До участі у вступному випробуванні з важкої атлетики допускаються лише абітурієнти, які мають кваліфікаційну книжку, завірену в установленому законодавством порядку.

ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

(за вибором вступника)

1. Проходження дистанції на час.

БАЙДАРКА

500 м (хв., сек.)		1000 м (хв., сек.)
Час	**Кількість балів**	**Час**
Чоловіки		
1.54	100	3.54
1.56	94	3.58
1.58	88	4.02
2.00	82	406
2.02	78	4.10
2.04	74	4.14
2.06	70	4.18
2.08	66	4.20
2.10	62	4.22
2.12	56	4.26
2.16	54	4.30
2.18	50	4.34

Жінки – 500 м (хв., сек.)	
Час	**Кількість балів**
2.02	100
2.06	94
2.08	88
2.10	82
2.12	78
2.14	74
2.16	70
2.18	66
2.20	62
2.22	56
2.30	54
2.34	50

К А Н О Е

500 м (хв., сек.)		1000 м (хв., сек.)
Час	Кількість балів	Час
Чоловіки		
2.02	100	4.14
2.06	96	4.18
2.08	88	4.22
2.10	82	4.24
2.12	78	4.26
2.14	74	4.28
2.16	70	4.30
2.18	66	4.34
2.20	62	4.38
2.22	56	4.42
2.24	54	4.46
2.26	50	4.48

Примітка: За несприятливих погодних умов (зустрічний вітер, бокова хвиля) контрольні нормативи можуть змінюватись. Вступник повинен мати свій інвентар.

Нормативи зі спеціалізації «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»
для чоловіків

№ з/п	Вид	Бали											
		50	54	56	62	66	70	74	78	82	88	96	100
1	Біг 100 м	14,8	13,7	13,2	12,8	12,5	12,2	12,0	11,8	11,6	11,5	11,4	11,3
2	Біг 200 м	30,7	28,8	27,1	26,7	26,2	25,5	25,0	24,5	24,0	23,7	23,4	23,1
3	Біг 400 м	1.14,0	1.07,9	1.02,7	1.01,0	59,5	58,3	56,2	55,2	54,2	53,5	52,9	52,3
4	Біг 800 м	2.50,0	2.35,0	2.29,0	2.27,5	2.23,5	2.19,5	2.15,0	2.12,0	2.09,0	2.07,0	2.05,7	2.04,5
5	Біг 1500 м	5.50,0	5.30,0	5.15,0	5.10,0	5.00,0	4.50,0	4.40,0	4,32.0	4.25,0	4.20,0	4.17,0	4.14,0
6	Біг 5000 м	21.30,0	20.30,0	19.30,0	18.50,0	18.20,0	17.50	17.20,0	16.50,0	16,25	16.05,0	15.50,0	15.45,0
7	Біг 110 з/б	21,7	19,8	18,5	18,0	17.6	17,2	16,9	16,6	16,4	16,2	16,1	16,0
8	Довжина	4,00	4,75	5,10	5,40	5,60	5,80	6,00	6,15	6,30	6,40	6,50	6,60
9	Висота	130	140	150	155	160	165	169	172	176	179	182	185
10	Потрійний	10,00	11,00	11,70	12,00	12,30	12,55	12,80	13,05	13,30	13,50	13,65	13,80
11	Ядро (6 кг)	7,00	7,50	8,00	9,50	9,90	10,20	11,40	12,60	13,80	14,40	15,00	15,60
12	Диск (2 кг)	22,00	25,00	28,00	29,00	29,75	30,50	33,00	35,00	37,50	39,00	40,50	42,00
13	Спис (800 г)	32,00	36,00	39,00	40,00	41,00	42,00	46,00	49,00	51,50	54,00	55,00	57,00
14	Молот (6 кг)	35,00	36,00	38,50	41,00	42,50	43,50	46,50	49,50	52,50	54,00	55,50	57,00
15	Ходьба 5 км	33.50,0	30.45,0	28.55,0	28.40,0	28.20,0	27,30	26.20,0	25.20,0	24.30,0	24.05,0	23.45,0	23.25,0

Нормативи зі спеціалізації «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» для жінок

№ з/п	Вид	Бали											
		50	54	56	62	66	70	74	78	82	88	96	100
1	Біг 100 м	17,0	15,9	15,0	14,9	14,6	14,4	14,0	13,6	13,3	13,2	13,1	13,0
2	Біг 200 м	36,0	34,0	32,2	31,9	31,5	31,0	30,0	29,0	28,4	27,9	27,5	27,2
3	Біг 400 м	1.24,0	1.19,0	1.14,0	1.12,3	1.10,8	1.09,3	1.07,8	1.06,2	1.04,6	1.04,0	1.03,0	1.02,0
4	Біг 800 м	3.35,0	3.08,0	3.05,0	3.02,0	2.59,0	2.55,0	2.47,0	2.41,0	2.35,0	2.32,0	2.29,0	2.26,0
5	Біг 1500 м	7.10,0	6.30,0	6.05,0	6.00,0	5.52,0	5.45,0	5.35,0	5.25,0	5.15,0	5.08,0	5.02,0	4.56,0
6	Біг 3000 м	15.20,0	14.30,0	13.15,0	13.00,0	12.45,0	12.30,0	12.05,0	11.45,0	11.25,0	11.15,0	11.05,0	10.55,0
7	Біг 100 з/б	23,5	21,8	20,2	20,00	19,8	19,7	18,7	18,0	17,3	17,0	16,8	16,5
8	Довжина	3,50	3,80	4,05	4,20	4,30	4,45	4,65	4,85	5,05	5,20	5,30	5,40
9	Висота	115	125	129	131	133	1,35	140	145	1,50	153	156	159
10	Потрійний	8,00	9,00	10,00	10,20	10,35	10,50	10,95	11,40	11,80	12,20	12,40	12,60
11	Ядро (4 кг)	5,00	6,00	7,00	7,50	8,00	8,80	9,80	10,80	11,80	12,00	12,20	12,40
12	Диск (1 кг)	18,00	20,00	25,00	26,50	28,00	29,00	31,50	34,00	36,50	38,00	39,00	40,00
13	Спис (600 г)	17,00	20,00	23,00	24,00	25,00	27,00	30,00	32,50	35,00	37,00	39,00	40,00
14	Молот (4 кг)	18,00	22,00	24,00	27,00	29,00	31,00	34,00	36,50	39,00	40,50	42,00	43,50
15	Ходьба 3 км	22.30,0	21.00,0	19.00,0	18.45,0	18.30,0	18.00,0	17.40,0	17.10,0	16.45,0	16.25,0	16.10,0	15.55,0

Нормативи зі спеціалізації «ЛИЖНИЙ СПОРТ» (чоловіки)

№ з/п	Вид	Бали											
		50	54	56	62	66	70	74	78	82	88	96	100
1	Біг 3000 м, хв.	13,20	12,50	12,20	12,00	11,35	11,15	11,00	10,45	10,30	10,20	10,10	10,00
2	Біг на лижоролерах 5000 м, хв.	17,30	16,45	16,00	15,30	15,00	14,30	14,05	13,40	13,15	12,55	12,35	12,15
3	Біг на лижоролерах 10000 м, хв.	35,30	34,30	33,45	33,00	32,20	31,45	31,15	30,45	30,15	29,50	29,25	29,00

Нормативи зі спеціалізації «ЛИЖНИЙ СПОРТ» (жінки)

№ з/п	Вид	Бали											
		50	54	56	62	66	70	74	78	82	88	96	100
1	Біг 3000 м, хв.	17,00	16,30	16,00	15,00	14,25	13,50	13,20	12,55	12,35	12,15	12,00	11,45
2	Біг на лижоролерах 5000 м, хв.	19,30	18,45	18,00	17,30	17,00	16,30	16,05	15,40	15,15	14,55	14,35	14,15
3	Біг на лижоролерах 10000 м, хв.	39,30	38,30	37,45	37,00	36,20	35,45	33,15	32,45	32,15	31,50	31,25	31,00

Примітка:

Змагання на лижоролерах – d коліс = 80 мм. Вступник повинен мати свій інвентар.

ПЛАВАННЯ

(басейн 25 м)

№ з/п	Вид	Бали											
		50	54	56	62	66	70	74	78	82	88	96	100
Жінки													
1	100 м вільний стиль	1.45.0	1.40.0	1.36.0	1.33.0	1.29.0	1.25.0	1.18.0	1.15.5	1.13.5	1.10.5	1.08.5	1.07.0
2	100 м брас	2.10.0	2.05.0	1.59.0	1.55.0	1.50.0	1.46.0	1.38.0	1.34.0	1.30.0	1.28.0	1.25.0	1.29.0
3	100 м батерфляй	1.55.0	1.50.0	1.44.0	1.40.5	1.36.5	1.33.0	1.25.5	1.22.0	1.20.0	1.17.0	1.14.5	1.12.0
4	100 м на спині	1.58.0	1.52.0	1.46.0	1.42.0	1.39.0	1.34.5	1.26.5	1.23.5	1.20.5	1.18.5	1.16.0	1.13.0
5	100 м комплексне пл.	2.00.0	1.54.0	1.48.5	1.45.0	1.41.0	1.37.0	1.29.0	1.25.5	1.22.5	1.19.5	1.17.5	1.14.0

Чоловіки													
1	100 м вільний стиль	1.35.0	1.30.0	1.25.0	1.23.0	1.19.0	1.15.5	1.10.5	1.07.0	1.05.5	1.03.5	1.01.0	0.59.0
2	100 м брас	1.56.0	1.50.0	1.46.0	1.42.0	1.38.5	1.34.5	1.27.0	1.23.5	1.20.0	1.18.0	1.16.0	1.10.0
3	100 м батерфляй	1.45.0	1.39.0	1.33.0	1.30.0	1.26.0	1.22.5	1.16.5	1.13.0	1.10.5	1.08.5	1.06.5	1.01.0
4	100 м на спині	1.45.0	1.40.0	1.33.0	1.29.5	1.26.5	1.23.0	1.17.0	1.13.5	1.11.5	1.09.0	1.07.0	1.03.0
5	100 м комплексне плавання	1.48.0	1.42.0	1.36.5	1.33.0	1.29.5	1.26.0	1.19.5	1.16.0	1.14.0	1.11.0	1.09.0	1.06.0

Нормативи зі спеціалізації
«СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА»
(для дівчат)

№ з/п	Вид	Бали									
		12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**25**
1	Лазіння по канату (3 метри без допомоги ніг) (с.)	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Стійка на руках (с.)	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

1.**Тести спеціальної фізичної підготовленості**.

Умови виконання тестів: дівчата

1. Лазіння по канату 3 метри без допомоги ніг проводиться з вихідного положення сидячи, забороняється допомагати собі ногами, як у початковій фазі так і у переміщенні вгору.

2. Стійка на руках виконується на рівній поверхні, фіксація часу зупиняється з моменту торкання ніг опори чи перестановки рук.

Нормативи зі спеціалізації
«СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА»
(для чоловіків)

№ з/п	Вид	Бали									
		12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**25**
1	Хрест на кільцях (с.)	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
2	Горизонтальний вис спереду	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0

Умови виконання тестів.

1. Виконання положення хрест на кільцях (фіксується час утримання тіла за умови коли кут між рукою і тулубом знаходиться в межах 80-90˚).

2. Горизонтальний вис спереду (фіксується час коли тіло гімнаста горизонтально опорі, руки прямі).

2.Технічна підготовка

Виконуються вправи (по одній) груп складності A,B,C,D,E на одному приладі (за вибором абітурієнта) (у разі вибору виконання опорного стрибка їх повинно бути два з різних структурних груп і їх складність повинна бути не нижче 3.20). Оцінка за опорний стрибок множиться на коефіцієнт з максимальним збільшенням до 50 балів. Оцінка за технічну підготовленість складається з суми балів за виконання окремих елементів.

Групи складності	A	B	C	D	E
Оцінка в балах	**25**	**30**	**35**	**40**	**50**

Примітка. До участі у вступному випробуванні з спортивної гімнастики допускаються лише абітурієнти, які мають кваліфікаційну книжку, завірену в установленому законодавством порядку.

Загальна оцінка за іспит з виду спорту складається з оцінки за спеціальну фізичну підготовку та технічну підготовку. **Максимальна сума балів – 100. Оцінювання проводиться у 100 бальній шкалі.**

АРМСПОРТ

(армрестлінг, боротьба на руках)

1. Основи технічної підготовки армспортсменів: стійки рукоборців, види захвату, тактичний розрив захвату, боротьба —верхом, боротьба в —гак, боротьба в —бік, боротьба в ременях (стартова позиція, фаза атаки, реалізація переваги).

Критерії оцінювання

Бали	Техніка виконання спроби
100	технічна дія відповідає її назві і наближається до ідеального виконання за усіма аспектами
95	вірне виконання названої технічної дії у всіх частинах, елементах та її варіантів
90	виконання названої технічної дії із незначними порушеннями в I і III (останній) частині технічної дії
85	виконання названої технічної дії із помилками в I і III частинах
80	виконання названої технічної дії із залученням додаткових елементів у I і III частинах
75	виконання названої технічної дії із незначними порушеннями у II (основній) частині технічної дії
70	виконання названої технічної дії із помилками в II частині
66	неправильне виконання елементів технічних дій у всіх фазах з додаванням зайвих елементів
62	порушення структури амплітуди, ритму, швидкості виконання технічної дії
58	виконання будь-якого технічного елементу з арсеналу прийомів борця
54	нерозуміння назви технічної дії, але намагання її виконати
50	неправильне розуміння і виконання технічної дії

2. Підтягування на перекладині (незалежно від вагової категорії і віку) хват зверху на ширину плечей.

Критерії оцінювання

Бали	Мужчини та юнаки, к-сть разів	Жінки та дівчата, к-сть разів
100	25	14
95	20	12
90	17	10
85	14	9
80	12	8
75	10	7
70	9	6
66	8	5
62	7	4
58	6	3
54	5	2
50	4	1

3. Стрибок у довжину з місця (незалежно від вагової категорії і віку).

Критерії оцінювання

Чоловіки та юнаки		Жінки та дівчата	
Бали	Результат	Бали	Результат
100	265 см	100	230 см
95	262 см	95	225 см
90	259 см	90	220 см
85	255 см	85	215 см
80	252 см	80	210 см
75	249 см	75	205 см
70	245 см	70	200 см
66	242 см	66	195 см
62	239 см	62	190 см
58	235 см	58	185 см
54	230 см	54	180 см
50	225 см	50	175 см

ПАУЕРЛІФТИНГ

Загальна оцінка складається з виконання нормативу в сумі триборства, оцінки за техніку виконання у змагальних вправах, оцінки з СФП.

1. ***Виконати на вступних випробуваннях норматив визначений вимогами Єдиної спортивної класифікації України з класичного пауерліфтингу*** (серед чоловіків в 8 вагових категоріях – 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120 та понад 120 кг серед юніорів та юнаків в 9 вагових категоріях – 53; 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120 та понад 120 кг; серед жінок у 8 вагових категоріях – 47; 52; 57; 63; 69; 76; 84; та понад 84 кг та серед юніорок та дівчат у 9 відповідно – 43; 47; 52; 57; 63; 69; 76; 84; та понад 84 кг) та отримати оцінку за 100 – бальною шкалою.

Критерії оцінювання
юнаки та дівчата (до 18 років)

Оцінка, бали	Норматив	Техніка виконання спроби
100	норматив I спортивного розряду + 50 % до КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах присідання, жиму лежачи та тяги згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною незарахування
95	норматив I спортивного розряду + 25 % до КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах присідання, жиму лежачи та тяги згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною незарахування спроби
90	норматив I спортивного розряду	Наявні незначні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 2 до 3 незначних помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби
85	норматив II спортивного розряду + 75 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 5 незначних помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби
80	норматив II спортивного розряду + 50 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби
75	норматив II спортивного розряду + 25 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби
70	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби
66	норматив III спортивного розряду + 75 % до II	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути

	спортивного розряду	причиною незарахування двох спроб у різних змагальних вправах
62	норматив III спортивного розряду + 50 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах
58	норматив III спортивного розряду + 25 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування п'ятьох спроб у різних змагальних вправах
54	норматив III спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування шістьох спробах у різних змагальних вправах
50	норматив III спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб). Абітурієнт має слабке уявлення про технічну структуру вправи, але її виконує

Критерії оцінювання

юніори та юніорки, чоловіки та жінки

Оцінка, бали	Норматив	Техніка виконання спроби
100	норматив КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах присідання, жиму лежачи та тяги згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною незарахування спроби
95	норматив I спортивного розряду + 75 % до КМС	Наявні незначні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 2 до 3 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби
90	норматив I спортивного розряду + 50 % до КМС	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 5 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби
85	норматив I спортивного розряду + 25 % до КМС	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби
80	норматив I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок в структурі виконання змагальних вправ (у

		присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби
75	норматив II спортивного розряду + 75 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби
70	норматив II спортивного розряду + 50 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування двох спроб у різних змагальних вправах
66	норматив II спортивного розряду + 25 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування трьох спроб у різних змагальних вправах
62	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах
58	норматив III спортивного розряду + 75 % до II спортивного розряду	Наявні помилки в кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування п’ятьох спроб у різних змагальних вправах
54	норматив III спортивного розряду + 50 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування шістьох спробах у різних змагальних вправах
50	норматив III спортивного розряду + 25 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб). Абітурієнт має слабке уявлення про технічну структуру вправи, але її виконує

Якщо абітурієнт в одній із вправ не впорався з початковою вагою, або не виконав норматив, то він звільняється від подальших випробувань.

Примітка. На вступних випробуваннях забороняється використання спеціального екіпірування для пауерліфтингу, окрім ременю, напульсників та наколінників.

Вступні випробування проводяться за правилами спортивних змагань Федерації пауерліфтингу України (ФПУ).

2. Виконати на вступних випробуваннях норматив з СФП, який включає стрибок у довжину з місця (см).

Критерії оцінювання

Чоловіки, юніори і юнаки

Вагові категорії Бали	53-66 кг	74-93 кг	105-+120 кг
100	260	270	250
95	255	265	245
90	250	260	240
85	245	255	235
80	240	250	230
75	235	245	225
70	230	240	220
66	225	235	215
62	220	230	210
58	215	225	205
54	210	220	200
50	205	215	195

Жінки, юніорки та дівчата

Вагові категорії Бали	43-57 кг	63-72 кг	84-+84 кг
100	240	250	230
95	235	245	225
90	230	240	220
85	225	235	215
80	220	230	210
75	215	225	205
70	210	220	200
66	205	215	195
62	200	210	190
58	195	205	185
54	190	200	180
50	185	195	175

ЛІТЕРАТУРА

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Підготовлена О.А. Шинкарук, І.Ф. Ємчук, А.І. Лавренюк, О.О. Чередниченко. Київ 2007, ВПЦ «Експрес», 104с.
2. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С. В. Латишев, В. І. Шандригось. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання. Київ: Кондор. 2006р. 501с.
4. Єднак В. Легка атлетика. (частина І). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль: ТНПУ, 2010, 100 с.
5. Єднак В. Легка атлетика. (частина ІІ). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль: ТНПУ, 2011. 157 с.
6. Іваськів С. М. Плавання з методикою викладання. Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2003. 108с.
7. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи. Методичнийпосібник. Харків.: ТОВ “ОВС”, 2000. 60 с.
8. Ладика П. І., Іваськів С. М. Лижний спорт. Навчальний посібник для факультету фізичного виховання. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2010. 130 с.
9. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). Ч.1. Тернопіль: ТДПУ, 2000. 164 с.
10. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). Ч.2. Теронпіль: ТДПУ, 2000. 212 с.
11. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2013. 90 с.
12. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. Закладів. Тернопіль: Астон, 2017. 160 с.
13. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.
14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
15. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 1 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 592 s.
16. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 2 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 752 s.
17. Santana, J. C. (2016). Functional Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 273 p.