

ДЕРЖАВНА ФІСКАЛЬНА СЛУЖБА УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ



**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ТА ФАХОВОГО ІСПИТУ З ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ**

для здобуття

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» зі спеціальності 017 «Фізична  
культура і спорт»

на основі повної загальної середньої освіти та при вступі на основі  
здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста за освітньо-  
професійними програмами «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту»,  
«Фітнес та рекреація»

Ірпінь – 2019

## **I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Проведення творчого конкурсу та фахового іспиту з фізичної підготовки при вступі до Університету державної фіскальної служби України спрямовано на визначення розвитку фізичних якостей кандидатів на навчання, а саме швидкості, сили та витривалості, які є необхідними у подальшій професійній діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

Рівень фізичної підготовки вступників до Університету державної фіскальної служби України оцінюється за результатами виконання практичних вправ у юнаків – з бігу на 100 м, бігу на 1000 м та підтягування на перекладині (жердині), у дівчат – з бігу на 100 м, бігу 1000 м та комплексно-силової вправи.

Вступник, який вступає на навчання до Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації університету повинен:

### **ЗНАТИ:**

- перелік та характеристики вправ, що входять до вступного випробування, техніку та умови їх виконання;
- нормативи оцінки якості виконання окремих вправ та стану фізичної підготовки.

### **УМІТИ:**

- технічно правильно виконувати вправи, визначені програмою вступного випробування з фізичної підготовки.

До творчого конкурсу та фахового іспиту допускаються особи з числа кандидатів на навчання до Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, які пройшли реєстрацію та надали сертифікати зовнішнього незалежного оцінювання відповідно до вимог Правил прийому на навчання до Університету державної фіскальної служби України в 2019 році та надати надати медичну довідку форма 086 о.

У разі захворювання (підтвердженого відповідним документом) вступник звільняється від складання творчого конкурсу та фахового іспиту з фізичної підготовки до часу одужання, але не пізніше встановленого терміну Приймальною

комісією Університету ДФС України проведення вступних іспитів за денною і заочною формою навчання.

Для проведення творчого конкурсу та фахового іспиту з фізичної підготовки створюється предметна екзаменаційна комісія, склад якої формується з числа науково-педагогічних працівників та інших спеціалістів за фахом і затверджується наказом керівника університету.

Творчий конкурс та фаховий іспит проводиться в обов'язковій присутності медичних працівників.

Для виконання практичних вправ надається одна спроба.

У разі погіршення стану здоров'я під час виконання практичних вправ вступник негайно зобов'язаний повідомити про це голову або членів предметної екзаменаційної комісії та медичних працівників.

Час та місце проведення творчого конкурсу та фахового іспиту визначається розкладом, який затверджується головою приймальної комісії університету.

Вступникам завчасно повідомляються правила та порядок складання випробування, їх обов'язки і права, а також надається час (не менше 15 хвилин) для самостійної розминки перед виконанням кожної вправи. Можливе проведення розминки також у складі групи.

Творчий конкурс та фаховий іспит з фізичної підготовки проводиться протягом двох днів:

**1-й день** - біг на 100 м, підтягування на перекладині – юнаки;

біг на 100 м, комплексно-силова вправа - дівчата;

**2-й день** – біг на 1000 м – юнаки та дівчата.

Порядок проведення творчого конкурсу та фахового іспиту з фізичної підготовки, а також нормативи оцінки рівня фізичної підготовки вступників до Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації визначаються Положенням про проведення вступних випробувань в Університеті державної фіскальної служби України, затвердженим рішенням Вченої ради Університету ДФС України (протокол № 3 від 27 лютого 2017 року) та введеним в дію наказом від «27» лютого 2017 р. № 274 .

## II. УМОВИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Творчий конкурс та фаховий іспит із фізичної підготовки проводиться за трьома вправами: у юнаків – з бігу на 100 м (результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди); бігу на 1000 м (результатом є час подолання дистанції з точністю до секунди) та підтягування на перекладині (жердині), (результатом є кількість безпомилкових підтягувань); у дівчат – з бігу на 100 м (результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди); бігу на 1000 м (результатом є час подолання дистанції з точністю до секунди) та комплексно-силової вправи (виконується протягом 1 хвилини). Для виконання кожної вправи дозволяється лише одна спроба.

### **Юнаки:**

**1. Біг 100 метрів** (результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

Опис проведення виконання вправи. Для юнаків та дівчат умови тестування однакові. За командою **"На старт!"** абітурієнти стають за стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

### Загальні вказівки і зауваження.

Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда **"Руш!"** з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова дистанція повинна бути розділена смугами на окремі доріжки.

У разі падіння, необхідно встати і подолати задану дистанцію.

**2. Підтягування на перекладині (жердині)** (результатом є кількість безпомилкових підтягувань)

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Опис проведення виконання вправи. Абітурієнти стоять у гімнастичній стійці у двох шеренговому строю, за командою "**До снаряду!**" приймають стройову стійку, стройовим кроком підходять до перекладини і хватом зверху (долонями вперед) виконують вис на перекладині, руки на ширині плечей, випрямлені. Кожен абітурієнт, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім абітурієнт повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки у абітурієнта вистачить сил.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному абітурієнту дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами. Тестування припиняється, якщо абітурієнт робить зупинку на дві секунди і більше або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більш ніж два рази підряд.

**3. Біг на 1000 метрів** (результатом є час подолання дистанції з точністю до секунди)

Обладнання. Секундоміри, стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для юнаків та дівчат умови тестування однакові. За командою "**На старт!**" абітурієнти стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "**Руш!**" (або за пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Загальні вказівки і зауваження. Забороняється під час бігу сідати або лягати на бігову доріжку, виходити за межі бігової доріжки.

**Дівчата:**

**1. Біг 100 метрів** (результатом є час подолання дистанції з точністю до

десятої частки секунди)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

Опис проведення виконання вправи. Для дівчат та юнаків умови тестування однакові. За командою **"На старт!"** абітурієнти стають за стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Загальні вказівки і зауваження.

Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда **"Руш!"** з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути розділена на окремі доріжки.

У разі падіння, необхідно встати і подолати задану дистанцію.

2. **Комплексно-силова вправа (КСВ).** Виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів вперед до торкання руками пальців ніг із положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в вихідне положення необхідний дотик до підлоги лопатками), після подання команди екзаменатором необхідно повернутись в упор лежачи (руки на ширині плечей) і без паузи для відпочинку виконати протягом наступних 30 секунд максимальну кількість згинання-розгинання рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки на ширині плечей, руки згинати до кута 90 градусів у ліктьовому суглобі і розгинати до повного випрямлення).

Результатом тестування є сума правильно виконаних разів з двох вправ.

3. **Біг на 1000 метрів** (результатом є час подолання дистанції з точністю до секунди).

Обладнання. Секундоміри, стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для дівчат та юнаків умови тестування однакові. За командою **"На старт!"** абітурієнти стають перед стартовою лінією

в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" (або за пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Загальні вказівки і зауваження. Забороняється під час бігу сідати або лягати на бігову доріжку, виходити за межі бігової доріжки.

### **ІІІ. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВСТУПНИКІВ НА ТВОРЧОМУ КОНКУРСІ ТА ФАХОВОМУ ІСПИТІ**

Загальний результат виконання фізичних вправ розраховується за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів як середній бал при вступі на навчання для здобуття ступеня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти та за 100-бальною шкалою при вступі на навчання для здобуття ступеня бакалавра на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, одержаний за три вправи шляхом поділу балів пополам 200 бальної шкали.

Середній бал обчислюється як середнє арифметичне число. Якщо це число не є цілим, то кінцеве значення обчислюється шляхом округлення з точністю до цілої.

При цьому до 0,50 бала округлюється в менший бік, а з 0,51 - у більший.

Результати та кількість балів з кожного виду вправ, а також загальний і одержаний середній бал, під час творчого конкурсу та фахового іспиту з фізичної підготовки, заносяться у відомість та аркуш результатів вступних випробувань.

Нормативами визначається граничний результат, за який виставляється той чи інший бал.

Якщо хоча б за одну вправу отримано менше встановленого у Правилах прийому мінімального рівня (за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів) або в межах 100-бальної шкали, то творчий конкурс та фаховий іспит з фізичної підготовки вважається не складеним.

Результати творчого конкурсу та фахового іспиту з оцінки рівня фізичної підготовки оголошуються вступникам не пізніше наступного робочого дня після його проведення шляхом розміщення даної інформації на сайті університету та інформаційних стендах відбіркових комісій ННІСФБПР факультету підготовки,

перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції.

Додаток 1

**НОРМАТИВИ**

оцінки рівня фізичної підготовки при вступі до ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на базі повної загальної середньої освіти

<b>Юнаки</b>					
біг на 100 метрів		підтягування		біг на 1000 метрів	
кількість балів	секунди	кількість балів	кількість разів	кількість балів	хвилини, секунди
200	12,7	200	30	200	3,00
195	12,8	196	29	198	3,01
190	12,9	193	28	196	3,02
185	13,0	190	27	194	3,03
180	13,1	186	26	192	3,04
175	13,2	183	25	190	3,05
170	13,3	180	24	188	3,06
165	13,4	176	23	186	3,07
160	13,5	173	22	184	3,08
155	13,6	170	21	182	3,09
150	13,7	166	20	180	3,10
145	13,8	163	19	178	3,11
140	13,9	160	18	176	3,12
135	14,0	156	17	174	3,13
130	14,1	153	16	172	3,14
125	14,2	150	15	170	3,15
120	14,3	146	14	168	3,16
115	14,4	143	13	166	3,17
112	14,5	140	12	164	3,18
109	14,6	135	11	162	3,19
105	14,7	130	10	160	3,20
103	14,8	125	9	158	3,21
100	14,9	120	8	156	3,22
		115	7	154	3,23
		110	6	152	3,24
		100	5	150	3,25
				148	3,26
				146	3,27
				144	3,29
				142	3,32
				140	3,35
				138	3,38
				136	3,41
				134	3,44
				132	3,47
				130	3,50
				128	3,53
				126	3,55
				124	3,57
				122	4,00
				120	4,03
				115	4,05
				110	4,10
				105	4,15
				100	4,18



Продовження додатку

<b>Дівчата</b>					
біг на 100 метрів		комплексна силова вправа		біг на 1000 метрів	
кількість балів	секунди	кількість балів	кількість разів за 1 хвилину	кількість балів	хвилини, секунди
<b>200</b>	14,7	<b>200</b>	50	<b>200</b>	3,30
<b>198</b>	14,8	<b>199</b>	49	<b>198</b>	3,31
<b>196</b>	14,9	<b>198</b>	48	<b>196</b>	3,32
<b>193</b>	15,0	<b>197</b>	47	<b>194</b>	3,33
<b>190</b>	15,1	<b>196</b>	46	<b>192</b>	3,34
<b>187</b>	15,2	<b>194</b>	45	<b>190</b>	3,35
<b>184</b>	15,3	<b>192</b>	44	<b>188</b>	3,36
<b>181</b>	15,4	<b>190</b>	43	<b>186</b>	3,37
<b>178</b>	15,5	<b>188</b>	42	<b>184</b>	3,38
<b>176</b>	15,6	<b>185</b>	41	<b>182</b>	3,39
<b>173</b>	15,7	<b>180</b>	40	<b>180</b>	3,40
<b>169</b>	15,8	<b>179</b>	39	<b>178</b>	3,42
<b>164</b>	15,9	<b>178</b>	38	<b>176</b>	3,44
<b>159</b>	16,0	<b>174</b>	37	<b>174</b>	3,46
<b>153</b>	16,1	<b>170</b>	36	<b>172</b>	3,48
<b>148</b>	16,2	<b>166</b>	35	<b>170</b>	3,50
<b>144</b>	16,3	<b>162</b>	34	<b>168</b>	3,52
<b>140</b>	16,4	<b>158</b>	33	<b>166</b>	3,54
<b>136</b>	16,5	<b>154</b>	32	<b>164</b>	3,56
<b>132</b>	16,6	<b>150</b>	31	<b>162</b>	3,58
<b>128</b>	16,8	<b>146</b>	30	<b>160</b>	4,00
<b>124</b>	16,9	<b>142</b>	29	<b>158</b>	4,02
<b>120</b>	17,0	<b>138</b>	28	<b>156</b>	4,04
<b>115</b>	17,1	<b>134</b>	27	<b>154</b>	4,06
<b>112</b>	17,2	<b>130</b>	26	<b>152</b>	4,09
<b>109</b>	17,3	<b>127</b>	25	<b>150</b>	4,12
<b>106</b>	17,4	<b>124</b>	24	<b>148</b>	4,14
<b>103</b>	17,5	<b>121</b>	23	<b>146</b>	4,15
<b>100</b>	17,6	<b>118</b>	22	<b>144</b>	4,16
		<b>115</b>	21	<b>142</b>	4,18
		<b>112</b>	20	<b>140</b>	4,20
		<b>109</b>	19	<b>138</b>	4,22
		<b>106</b>	18	<b>136</b>	4,24
		<b>103</b>	17	<b>134</b>	4,26
		<b>100</b>	16	<b>132</b>	4,28
				<b>130</b>	4,30
				<b>128</b>	4,32
				<b>126</b>	4,34
				<b>124</b>	4,36
				<b>122</b>	4,38
				<b>120</b>	4,40
				<b>118</b>	4,42
				<b>116</b>	4,44
				<b>114</b>	4,46
				<b>112</b>	4,48
				<b>110</b>	4,50
				<b>108</b>	4,52
				<b>105</b>	4,55
				<b>103</b>	4,57

				<b>100</b>	5,00
--	--	--	--	------------	------

**НОРМАТИВИ**  
оцінки рівня фізичної підготовки при вступі до ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на базі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста

<b>Юнаки</b>					
біг на 100 метрів		підтягування		біг на 1000 метрів	
кількість балів	секунди	кількість балів	кількість разів	кількість балів	хвилини, секунди
<b>100</b>	12,7	<b>100</b>	30	<b>100</b>	3,00
<b>98</b>	12,8	<b>98</b>	29	<b>99</b>	3,01
<b>95</b>	12,9	<b>97</b>	28	<b>98</b>	3,02
<b>93</b>	13,0	<b>95</b>	27	<b>97</b>	3,03
<b>90</b>	13,1	<b>93</b>	26	<b>96</b>	3,04
<b>88</b>	13,2	<b>92</b>	25	<b>95</b>	3,05
<b>85</b>	13,3	<b>90</b>	24	<b>94</b>	3,06
<b>83</b>	13,4	<b>88</b>	23	<b>93</b>	3,07
<b>80</b>	13,5	<b>87</b>	22	<b>92</b>	3,08
<b>78</b>	13,6	<b>85</b>	21	<b>91</b>	3,09
<b>75</b>	13,7	<b>83</b>	20	<b>90</b>	3,10
<b>73</b>	13,8	<b>82</b>	19	<b>89</b>	3,11
<b>70</b>	13,9	<b>80</b>	18	<b>88</b>	3,12
<b>68</b>	14,0	<b>78</b>	17	<b>87</b>	3,13
<b>65</b>	14,1	<b>77</b>	16	<b>86</b>	3,14
<b>63</b>	14,2	<b>75</b>	15	<b>85</b>	3,15
<b>60</b>	14,3	<b>73</b>	14	<b>84</b>	3,16
<b>58</b>	14,4	<b>72</b>	13	<b>83</b>	3,17
<b>56</b>	14,5	<b>70</b>	12	<b>82</b>	3,18
<b>55</b>	14,6	<b>68</b>	11	<b>81</b>	3,19
<b>53</b>	14,7	<b>65</b>	10	<b>80</b>	3,20
<b>52</b>	14,8	<b>63</b>	9	<b>79</b>	3,21
<b>50</b>	14,9	<b>60</b>	8	<b>78</b>	3,22
		<b>58</b>	7	<b>77</b>	3,23
		<b>55</b>	6	<b>76</b>	3,24
		<b>50</b>	5	<b>75</b>	3,25
				<b>74</b>	3,26
				<b>73</b>	3,27
				<b>72</b>	3,29
				<b>71</b>	3,32
				<b>70</b>	3,35
				<b>69</b>	3,38
				<b>68</b>	3,41
				<b>67</b>	3,44
				<b>66</b>	3,47
				<b>65</b>	3,50
				<b>64</b>	3,53
				<b>63</b>	3,55
				<b>62</b>	3,57
				<b>61</b>	4,00
				<b>60</b>	4,03
				<b>58</b>	4,05
				<b>55</b>	4,10
				<b>53</b>	4,15
				<b>50</b>	4,18

<b>Дівчата</b>					
біг на 100 метрів		комплексна силова вправа		біг на 1000 метрів	
кількість балів	секунди	кількість балів	кількість разів за 1 хвилину	кількість балів	хвилини, секунди
100	14,7	100	50	100	3,30
99	14,8	99	49	99	3,31
98	14,9	98	48	98	3,32
97	15,0	97	47	97	3,33
95	15,1	96	46	96	3,34
94	15,2	95	45	95	3,35
92	15,3	94	44	94	3,36
91	15,4	93	43	93	3,37
89	15,5	92	42	92	3,38
88	15,6	91	41	91	3,39
87	15,7	90	40	90	3,40
85	15,8	89	39	89	3,42
82	15,9	88	38	88	3,44
80	16,0	87	37	87	3,46
77	16,1	85	36	86	3,48
74	16,2	83	35	85	3,50
72	16,3	81	34	84	3,52
70	16,4	79	33	83	3,54
68	16,5	77	32	82	3,56
66	16,6	75	31	81	3,58
64	16,8	73	30	80	4,00
62	16,9	71	29	79	4,02
60	17,0	69	28	78	4,04
58	17,1	67	27	77	4,06
56	17,2	65	26	76	4,09
55	17,3	64	25	75	4,12
53	17,4	62	24	74	4,14
52	17,5	61	23	73	4,15
50	17,6	59	22	72	4,16
		58	21	71	4,18
		56	20	70	4,20
		55	19	69	4,22
		53	18	68	4,24
		52	17	67	4,26
		50	16	66	4,28
				65	4,30
				64	4,32
				63	4,34
				62	4,36
				61	4,38
				60	4,40
				59	4,42
				58	4,44
				57	4,46
				56	4,48
				55	4,50
				54	4,52
				53	4,55
				52	4,57
				50	5,00

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. "Про державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді". Наказ МОН України № 188 від 25 травня 1998 р.
2. "Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України". Наказ МОН України № 4665 від 15 грудня 2016 р.
3. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Ільченко, В. І. Мудрік, І. В. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарьок [за редакцією М. Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. - К.: "Олимпийская литература ", 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.; Кн. 2. – 2015. – 752 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ з фізичного виховання для студентів першого курсу /С. І. Присяжнюк, В. П. Краснорв, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко/ Навч. пос. – Київ.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Сергієнко Ю. П. Методичні рекомендації для підготовки до складання вступного іспиту з фізичної підготовки /А. І. Суббот, Ю. П. Сергієнко//. – Ірпінь: НУДПСУ, 2009. – 57 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.