

**ДЕРЖАВНА ФІСКАЛЬНА СЛУЖБА УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Голова Приймальної комісії  
Університету ДФС України  
П. В. Пашко  
«27» березня 2018 р.



**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (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 при вступі на перший курс,  
на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста на  
перший курс (зі скороченим строком навчання) та другий курс (на вакантні  
місця)

**Ірпінь – 2018**

## ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	4
2. Умови виконання вправ	6
3. Критерії оцінювання фізичної підготовки вступників на творчий конкурс та фаховий іспит	10
4. Додатки. Нормативи оцінки рівня фізичної підготовки вступників при вступі у навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України	11
5. Список рекомендованих джерел	14

## I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Проведення творчого конкурсу та фахового іспиту з фізичної підготовки при вступі до Університету державної фіскальної служби України спрямоване 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 базового рівня зовнішнього незалежного оцінювання відповідно до вимог Правил прийому до Університету державної фіскальної служби України в 2018 р.

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). 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.



### **III. 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.

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 встановленою у Правилах прийому мінімального рівня (за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів) або в межах 100-бальної шкали, то творчого конкурсу та фахового іспиту 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 інформаційному стенді відбіркової комісії факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції.

**НОРМАТИВИ**

**оцінки рівня фізичної підготовки при вступі до ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України**

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

<b>Оцінка за бальною шкалою</b>	<b>Оцінка за розширеною шкалою</b>	<b>Еквівалент оцінки за п'ятибальною шкалою</b>	<b>Переведення у 2-х бальну шкалу</b>
90 – 100	відмінно	5	зараховано
70 – 89	добре	4	
60 – 69	задовільно	3	
0 – 49	незадовільно	2	незараховано

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наказ МОН України № 188 від 25 травня 1998 р. «Про державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді».
2. Наказ МОН України № 4665 від 15 грудня 2016 р. «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
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 підготовки спортсменів в олімпійському спорті. 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.

Голова предметної  
екзаменаційної комісії

---