



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова приймальної комісії

В.С. Мошинський

«25» квітня 2024 року

## **ПРОГРАМА**

творчого конкурсу для прийому на навчання  
за освітньою програмою підготовки **бакалавра**  
спеціальності  
**017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

**РІВНЕ**

## ЛЕГКА АТЛЕТИКА

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс включає в себе легкоатлетичні вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників і складається з дисциплін шкільної програми, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах освіти (лист Міністерства освіти і науки України 1.4/18- Г-167 від 21.03.2011 р.) та завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури (лист Міністерства освіти і науки України № 1/11 454 від 3.02.2010 р.).

Тестові легкоатлетичні вправи спрямовані на оцінку основних фізичних здібностей вступників: витривалості (біг 1000 м) та спритності (човниковий біг 4x9 м). Результати тесту оцінюються за 200-бальною шкалою, відповідно до часу, який продемонстрував вступник. Вступник, який продемонстрував у бігу на 1000 м час гірше 3:45,0 (чоловіки) і 4:30,0 (жінки), але закінчив дистанцію бігом, отримує оцінку 100 балів.

Творчий конкурс з човникового бігу 4x9 м проводиться на дистанції 9 м між двома горизонтальними лініями. По команді «Руш» абітурієнт починає біг, добігши до лінії, повинен заступити за неї однією ногою, розвернутися і бігти в зворотному напрямі.

Творчий конкурс проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу приймальної комісії, умовами виконання державних тестів та правилами змагань з легкої атлетики.

Перед творчим конкурсом з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання екзаменаційного завдання складає 15 хвилин на одного вступника. Загальний обсяг проведення вступного випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

Вступні випробування будуть проводитись на спортивній базі НУВГП.

1. Суддя при учасниках формує забіги та викликає вступника на старт.
2. Вступник займає стартове положення.
3. За сигналом стартера вступник починає подолання дистанції 1000 м.

Кількість балів	Кросовий біг 1000 м, хв				Човниковий біг 4x9 м, с			
	До 35 років		Після 35 років		До 35 років		Після 35 років	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	03:15,0	04:00,0	03:30.0	04:15.0	9,10	10,40	9,50	10,80
199	03:15,5	04:00,5	03:31.5	04:16.5	9,13	10,43	9,53	10,83
198	03:16,0	04:01,0	03:33.0	04:18.0	9,15	10,45	9,55	10,85
197	03:16,3	04:01,3	03:33.8	04:18.8	9,16	10,46	9,56	10,86
196	03:16,7	04:01,7	03:34.7	04:19.7	9,17	10,47	9,57	10,87
195	03:17,0	04:02,0	03:35.5	04:20.5	9,18	10,48	9,58	10,88
194	03:17,3	04:02,3	03:36.3	04:21.3	9,18	10,48	9,58	10,88
193	03:17,7	04:02,7	03:37.2	04:22.2	9,19	10,49	9,59	10,89
192	03:18,0	04:03,0	03:38.0	04:23.0	9,20	10,50	9,60	10,90
191	03:18,5	04:03,5	03:39.2	04:24.3	9,21	10,51	9,63	10,93
190	03:19,0	04:04,0	03:40.5	04:25.5	9,23	10,53	9,65	10,95
189	03:19,5	04:04,5	03:41.8	04:26.8	9,24	10,54	9,68	10,98
188	03:20,0	04:05,0	03:43.0	04:28.0	9,25	10,55	9,70	11,00
187	03:20,3	04:05,3	03:43.3	04:28.3	9,26	10,56	9,71	11,01
186	03:20,7	04:05,7	03:43.7	04:28.7	9,27	10,57	9,73	11,03
185	03:21,0	04:06,0	03:44.0	04:29.0	9,28	10,58	9,74	11,04
184	03:21,3	04:06,3	03:44.3	04:29.3	9,29	10,59	9,75	11,05
183	03:21,7	04:06,7	03:44.7	04:29.7	9,30	10,60	9,77	11,07
182	03:22,0	04:07,0	03:45.0	04:30.0	9,31	10,61	9,78	11,08
181	03:22,3	04:07,3	03:45.3	04:30.3	9,32	10,62	9,79	11,09
180	03:22,7	04:07,7	03:45.7	04:30.7	9,33	10,63	9,81	11,11
179	03:23,0	04:08,0	03:46.0	04:31.0	9,34	10,64	9,82	11,12
178	03:23,3	04:08,3	03:46.3	04:31.3	9,35	10,65	9,83	11,13
177	03:23,7	04:08,7	03:46.7	04:31.7	9,36	10,66	9,85	11,15
176	03:24,0	04:09,0	03:47.0	04:32.0	9,37	10,67	9,86	11,16
175	03:24,3	04:09,3	03:47.3	04:32.3	9,38	10,68	9,87	11,17
174	03:24,7	04:09,7	03:47.7	04:32.7	9,39	10,69	9,89	11,19
173	03:25,0	04:10,0	03:48.0	04:33.0	9,40	10,70	9,90	11,20
172	03:25,3	04:10,3	03:49.2	04:34.2	9,42	10,72	9,92	11,22
171	03:25,7	04:10,7	03:50.3	04:35.3	9,43	10,73	9,93	11,23
170	03:26,0	04:11,0	03:51.5	04:36.5	9,45	10,75	9,95	11,25
169	03:26,3	04:11,3	03:52.7	04:37.7	9,47	10,77	9,97	11,27
168	03:26,7	04:11,7	03:53.8	04:38.8	9,48	10,78	9,98	11,28
167	03:27,0	04:12,0	03:55.0	04:40.0	9,50	10,80	10,00	11,30
166	03:27,2	04:12,2	03:55.3	04:40.3	9,51	10,81	10,01	11,31
165	03:27,4	04:12,4	03:55.6	04:40.6	9,53	10,83	10,03	11,33
164	03:27,6	04:12,6	03:55.9	04:40.9	9,54	10,84	10,04	11,34
163	03:27,9	04:12,9	03:56.1	04:41.1	9,56	10,86	10,06	11,36
162	03:28,1	04:13,1	03:56.4	04:41.4	9,57	10,87	10,07	11,37
161	03:28,3	04:13,3	03:56.7	04:41.7	9,59	10,89	10,09	11,39
160	03:28,5	04:13,5	03:57.0	04:42.0	9,60	10,90	10,10	11,40
159	03:28,7	04:13,7	03:57.3	04:42.3	9,61	10,91	10,11	11,41
158	03:28,9	04:13,9	03:57.6	04:42.6	9,63	10,93	10,13	11,43
157	03:29,1	04:14,1	03:57.9	04:42.9	9,64	10,94	10,14	11,44
156	03:29,4	04:14,4	03:58.1	04:43.1	9,66	10,96	10,16	11,46
155	03:29,6	04:14,6	03:58.4	04:43.4	9,67	10,97	10,17	11,47

154	03:29,8	04:14,8	03:58.7	04:43.7	9,69	10,99	10,19	11,49
153	03:30,0	04:15,0	03:59.0	04:44.0	9,70	11,00	10,20	11,50
152	03:30,2	04:15,2	03:59.3	04:44.3	9,71	11,01	10,21	11,51
151	03:30,4	04:15,4	03:59.7	04:44.7	9,73	11,03	10,23	11,53
150	03:30,6	04:15,6	04:00.0	04:45.0	9,74	11,04	10,24	11,54
149	03:30,8	04:15,8	04:00.3	04:45.3	9,75	11,05	10,25	11,55
148	03:31,0	04:16,0	04:00.7	04:45.7	9,77	11,07	10,27	11,57
147	03:31,2	04:16,2	04:01.0	04:46.0	9,78	11,08	10,28	11,58
146	03:31,4	04:16,4	04:01.3	04:46.3	9,79	11,09	10,29	11,59
145	03:31,6	04:16,6	04:01.7	04:46.7	9,81	11,11	10,31	11,61
144	03:31,8	04:16,8	04:02.0	04:47.0	9,82	11,12	10,32	11,62
143	03:32,0	04:17,0	04:02.3	04:47.3	9,83	11,13	10,33	11,63
142	03:32,2	04:17,2	04:02.7	04:47.7	9,85	11,15	10,35	11,65
141	03:32,4	04:17,4	04:03.0	04:48.0	9,86	11,16	10,36	11,66
140	03:32,6	04:17,6	04:03.3	04:48.3	9,87	11,17	10,37	11,67
139	03:32,8	04:17,8	04:03.7	04:48.7	9,89	11,19	10,39	11,69
138	03:33,0	04:18,0	04:04.0	04:49.0	9,90	11,20	10,40	11,70
137	03:33,1	04:18,1	04:04.4	04:49.4	9,91	11,21	10,41	11,71
136	03:33,3	04:18,3	04:04.7	04:49.7	9,93	11,23	10,43	11,73
135	03:33,4	04:18,4	04:05.1	04:50.1	9,94	11,24	10,44	11,74
134	03:33,6	04:18,6	04:05.4	04:50.4	9,96	11,26	10,46	11,76
133	03:33,7	04:18,7	04:05.8	04:50.8	9,97	11,27	10,47	11,77
132	03:33,9	04:18,9	04:06.1	04:51.1	9,99	11,29	10,49	11,79
131	03:34,0	04:19,0	04:06.5	04:51.5	10,00	11,30	10,50	11,80
130	03:34,1	04:19,1	04:06.9	04:51.9	10,01	11,31	10,51	11,81
129	03:34,3	04:19,3	04:07.2	04:52.2	10,03	11,33	10,53	11,83
128	03:34,4	04:19,4	04:07.6	04:52.6	10,04	11,34	10,54	11,84
127	03:34,6	04:19,6	04:07.9	04:52.9	10,06	11,36	10,56	11,86
126	03:34,7	04:19,7	04:08.3	04:53.3	10,07	11,37	10,57	11,87
125	03:34,9	04:19,9	04:08.6	04:53.6	10,09	11,39	10,59	11,89
<b>124</b>	03:35,0	04:20,0	04:09.0	04:54.0	10,10	11,40	10,60	11,90
123	03:35,3	04:20,2	04:10.5	04:55.5	10,13	11,43	10,63	11,93
122	03:35,5	04:20,5	04:12.0	04:57.0	10,15	11,45	10,65	11,95
121	03:35,7	04:20,7	04:13.5	04:58.5	10,18	11,48	10,68	11,98
120	03:36,0	04:21,0	04:15.0	05:00.0	10,20	11,50	10,70	12,00
119	03:37,0	04:22,0	04:15.5	05:00.5	10,23	11,53	10,73	12,03
118	03:38,0	04:23,0	04:16.0	05:01.0	10,25	11,55	10,75	12,05
117	03:39,0	04:24,0	04:16.5	05:01.5	10,28	11,58	10,78	12,08
116	03:40,0	04:25,0	04:17.0	05:02.0	10,30	11,60	10,80	12,10
115	03:40,3	04:25,3	04:17.8	05:02.8	10,32	11,62	10,82	12,12
114	03:40,7	04:25,7	04:18.7	05:03.7	10,33	11,63	10,83	12,13
113	03:41,0	04:26,0	04:19.5	05:04.5	10,35	11,65	10,85	12,15
112	03:41,3	04:26,3	04:20.3	05:05.3	10,37	11,67	10,87	12,17
111	03:41,7	04:26,7	04:21.2	05:06.2	10,38	11,68	10,88	12,18
110	03:42,0	04:27,0	04:22.0	05:07.0	10,40	11,70	10,90	12,20
109	03:42,3	04:27,3	04:22.3	05:07.3	10,41	11,71	10,91	12,21
108	03:42,6	04:27,6	04:22.6	05:07.6	10,42	11,72	10,92	12,22
107	03:42,9	04:27,9	04:22.9	05:07.9	10,43	11,73	10,93	12,23

106	03:43,2	04:28,2	04:23.2	05:08.2	10,44	11,74	10,94	12,24
105	03:43,5	04:28,5	04:23.5	05:08.5	10,45	11,75	10,95	12,25
104	03:43,8	04:28,8	04:23.8	05:08.8	10,46	11,76	10,96	12,26
103	03:44,1	04:29,1	04:24.1	05:09.1	10,47	11,77	10,97	12,27
102	03:44,4	04:29,4	04:24.4	05:09.4	10,48	11,78	10,98	12,28
101	03:44,7	04:29,7	04:24.7	05:09.7	10,49	11,79	10,99	12,29
100	03:45,0	04:30,0	04:25.0	05:10.0	10,50	11,80	11,00	12,30

# ГІМНАСТИКА

## Пояснювальна записка

Творчий конкурс з гімнастики включає в себе гімнастичні вправи, які характеризують рівень фізичної підготовленості вступників і складаються з дисциплін шкільної програми схваленою для використання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Тестові гімнастичні вправи спрямовані на оцінку рухових якостей абітурієнтів: (В.п. лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті ступні на підлозі):

1 - Перейти в положення сидячи (ліктями торкнутися колін, ноги разом, коліна не розгинати)

2 – Повернутися у вихідне положення.

Оцінка: кількість нахилів вперед за 1 хвилину.

Кількість балів	В.п. лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті ступні на підлозі. 1 Перейти в положення сидячи (ліктями торкнутися колін, ноги разом, коліна не розгинати) 2 повернутися у вихідне положення Оцінка: кількість нахилів вперед за 1 хвилину			
200	42	40	37	35
199				
198				
197				
196				
195				
194				
193				
192				
191				
190	41	39	36	34
189				
188				
187				
186				
185				
184				
183				
182				
181				
180	40	38	35	33
179				
178				
177				
176				
175				
174				
173				
172				
171				
170	39	37	34	32
169				
168				
167				
166				
165				

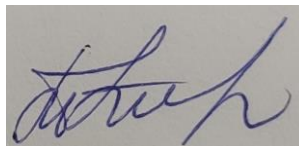
164				
163				
162				
161				
160	38	36	33	31
159				
158				
157				
156				
155				
154				
153				
152				
151				
150	37	35	32	30
149				
148				
147				
146				
145				
144				
143				
142				
141				
140	36	34	31	29
139				
138				
137				
136				
135				
134				
133				
132				
131				
130	35	33	30	28
129				
128				
127				
126				



125				
<b>124</b>				
123				
122				
121				
120	34	32	29	27
119				
118				
117				
116				
115				
114				
113				
112				
111				
110	33	31	28	26
109				
108				
107				
106				
105				
104				
103				
102				
101				
100	32	30	27	25

Програма обговорена та узгоджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання  
(протокол № 11 від 04 квітня 2024 р.)

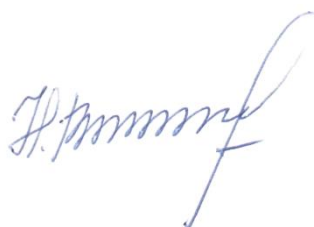
В.о. завідувача кафедри



Т.В. Гамма

Програма розглянута та схвалена на засіданні приймальної комісії  
(протокол № 25 від квітня 2024 р.)

Відповідальний секретар  
приймальної комісії



Н.В. Вальчук