

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Вченою радою Західноукраїнського  
національного університету

Протокол №8 від 29 квітня 2026 р.

Додаток 10 до Правил прийому до  
Західноукраїнського національного  
університету в 2026 році

Голова Вченої ради Західноукраїнського  
національного університету



Андрій КРИСОВАТИЙ

(підпис)

**Порядок та форми проведення конкурсу фізичної підготовки  
для вступників, які у 2026 році вступають на навчання до  
Західноукраїнського національного університету за ступенем вищої освіти  
бакалавр за спеціальністю**

**А7 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання  
(на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста,  
освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, освітнього  
ступеня молодшого бакалавра)**

Вступники, які у 2026 році вступають на навчання до Західноукраїнського національного університету за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» (на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, освітнього ступеня молодшого бакалавра) за освітнім ступенем бакалавр складають конкурс фізичної підготовки.

Конкурс фізичної підготовки проводиться в кілька потоків з **8 по 19 липня** включно (за державним замовленням), та з **8 по 1 серпня** (за кошти фізичних та юридичних осіб). Механізми реєстрації учасників конкурсу фізичної підготовки, організації та проведення визначаються відповідно до законодавства.

**Конкурс фізичної підготовки** включає в себе шість нормативів. Для чоловіків: човниковий біг 4x9м., згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок в довжину з місця, біг 100м., піднімання тулуба з положення лежачи, біг 1000 м. Для жінок: човниковий біг 4x9м., нахил тулуба вперед з положення сидячи, стрибок в довжину з місця, біг 60м., піднімання тулуба з положення лежачи, біг 500м.

Оцінювання кожного нормативу проводиться у шкалі від 0 до 200 балів (Додаток 1). Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середня сума отриманих балів за кожен норматив.

До участі у конкурсі на зарахування до Західноукраїнського національного університету допускаються лише ті вступники, які склали конкурс фізичної підготовки з сумою не нижче 100 балів.

### ***Виконання вправ.***

Біг 60, 100, 500 та 1000м. Проводиться на легкоатлетичних доріжках стадіону. Виконується з високого старту. За командою "На старт!" учасники стають на стартову лінію в положення високого старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу на фініші. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.** Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5см або без неї. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори. Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5с, продовжує виконання випробування (тесту). Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії "плечі - тулуб - ноги";
- відсутності фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

Стрибок в довжину з місця. Виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику надаються три спроби. У залік йде кращий результат. Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або торкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку; позачергове відштовхування ногами.

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1хв. Виконується з вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями. Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мати; пальці розімкнуті із "замка"; зміщення таза.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи. Виконуються з вихідного положення сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15 - 20см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах. При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с. При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с. Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50см - знаком "-". Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

"Човниковий бік" 4x9 м. Проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (К - 50см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5x5см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням

секундомірів) учасник пробігає 9 м. до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло. Спроба не зараховується у разі: якщо кубик не поклали в півколо, а кинули; якщо кубик покладено не у півколо. Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

Додаток 1

	200		190		180		170		160		150		140		130		120		110		100	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Човниковий біг, 4x9 м.	8,5	9,7	8,7	9,9	8,9	10,1	9,1	10,3	9,3	10,5	9,5	10,7	9,7	10,9	9,9	11,1	10,1	11,3	10,3	11,5	10,5	11,7
Стрибок в довжину з місця	266	230	260	226	258	222	254	216	250	208	246	200	240	196	236	192	230	180	220	160	200	150
Піднімання тулуба з положення лежачи	60	55	58	53	56	51	54	49	52	47	50	45	48	43	46	41	44	39	42	37	40	35
Біг 60 м.		9,0		9,2		9,4		9,6		9,8		10,0		10,2		10,4		10,6		10,8		11,0
Біг 100 м.	11,8		12,0		12,2		12,6		13,0		13,6		14,0		14,6		15,0		15,6		16,0	
Біг 500 м.		1,40		1,50		2,00		2,10		2,20		2,30		2,40		2,50		3,00		3,10		3,20
Біг 1000 м.	3,10		3,20		3,30		3,40		3,50		4,00		4,10		4,20		4,30		4,40		5,00	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	50		48		46		44		42		40		38		36		34		32		26	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи		22		20		18		16		14		12		10		8		6		4		2