МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Голова приймальної комісії
_____ О. Б. Целіщев
«____» _____ 2026 р.

ПРОГРАМА

КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

для здобуття освітнього ступеня бакалавр
на основі ПЗСО

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ: А7 Освіта

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ: А7 Фізична культура і спорт

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА: «Фізична культура і спорт: інклюзивність та освіта»

СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри фізичної
культури і спорту,
протокол № 9 від «24» квітня 2026 р.
зав. кафедри _____ Сослан АДИРХАЄВ

КИЇВ – 2026

Програму конкурсу фізичних здібностей для здобуття освітнього ступеня бакалавр на основі ПЗСО ~~та НРК5~~ складено відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт: інклюзивність та освіта»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: д.п.н., проф. Адирхаєв С.Г. _____
(підпис)

к.п.н., доц. Ткачук О.Г. _____
(підпис)

к.п.н., доц. Адирхаєва Л.В _____
(підпис)

ПОГОДЖЕНО: Кушал І. М. _____
(підпис

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Конкурс фізичних здібностей – форма вступного випробування для вступу на здобуття ступеня бакалавр, яка передбачає перевірку фізичних здібностей вступника на спеціальність А7 Фізична культура і спорті.

Мета конкурсу фізичних здібностей — визначити рівень фізичної підготовленості та рухових умінь вступників, що вступають на здобуття ступеня бакалавр зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізична культура і спорт: інклюзивність та освіта»), та забезпечити об'єктивний конкурсний відбір на основі стандартизованих нормативних показників.

Завдання:

1) оцінити рівень фізичної підготовленості вступників відповідно до вимог Навчальної програми з фізичної культури (профільний рівень) для 10–11 класів та державних нормативів фізичної підготовленості;
2) перевірити розвиток ключових фізичних якостей (силової витривалості, м’язової сили м’язів тулуба та швидкісно-силових здібностей) шляхом виконання трьох нормативних вправ: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, стрибок у довжину з місця;
3) забезпечити рівні умови для всіх вступників, у тому числі тих, хто перебуває на тимчасово окупованій території або за кордоном, шляхом організації як очного, так і дистанційного формату випробування;
4) оцінити теоретичні знання з основ фізичної культури і спорту для вступників, які за станом здоров’я не можуть виконувати практичні нормативи;
5) здійснити об’єктивне рейтингове оцінювання результатів за єдиною 100–200-бальною шкалою з метою прозорого конкурсного відбору.

Конкурс фізичних здібностей проводиться в очному форматі (для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у 2025 році за кордоном допускається використання дистанційного формату) в межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня). За результатами конкурсу фізичних здібностей виставляється одна позитивна оцінка за шкалою 100-200 (з кроком не менше ніж в один бал) або ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника 0-99 («незадовільно»).

Конкурс фізичних здібностей проводиться у вигляді практичного виконання завдань і нормативів з фізичної підготовленості, що відображають рівень фізичної підготовленості вступників відповідно до вимог Навчальної програми з фізичної культури (профільний рівень) для 10-11 класів, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (затверджена Наказом МОН №698 від 3 серпня 2022 року) та на основі тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 4 грудня 2018 року № 4607). Завдання конкурсу фізичних здібностей спрямовані на оцінювання рівня фізичної підготовленості та рухових умінь

вступників.

Нормативи конкурсу фізичних здібностей спрямовані на оцінку фізичних здібностей вступників та включають: згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину; підіймання в сід за 1 хв; стрибок у довжину з місця.

Конкурс фізичних здібностей з демонстрації та оцінювання фізичних здібностей вступника проводиться протягом одного дня згідно з розкладом, що затверджено приймальною комісією.

Порядок проведення вступних випробувань регламентується Правилами прийому до Східноукраїнського національного університету в 2026 році

2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ОЦІНЮВАННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

1. Вступнику, який обирав дистанційну форму вступного випробування для демонстрації завдань конкурсу фізичних здібностей необхідно, не пізніше дня участі у конкурсі фізичних здібностей , визначеного у розкладі, надіслати відеозапис з презентацією виконання завдань на електронну адресу кафедри фізичної культури і спорту (health@snu.edu.ua).

1.1. *Порядок виконання завдань конкурсу фізичних здібностей для вступників очної форми вступного випробування*:

1. Вступник повинен з'явитися на місце проведення конкурсу фізичних здібностей за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати паспорт, документ, що засвідчує особу.

2. Перед проведенням та оцінюванням конкурсу фізичних здібностей із вступниками проводиться консультація щодо організації та умов виконання завдань.

3. Під час виконання завдань конкурсу фізичних здібностей потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки.

До виконання нормативів конкурсу фізичних здібностей допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування та надали голові екзаменаційної комісії медичну довідку про стан здоров'я, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому. У разі незадовільного самопочуття брати участь у конкурсі фізичних здібностей не рекомендується. Особи, які допущені до тестування, повинні бути одягнені у відповідний спортивний одяг і взуття.

4. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., усіх вступників ознайомлюють із правилами проведення тестування фізичної підготовленості і порядком виклику для виконання тестових завдань, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

5. Результат і оцінка в балах, оголошується вступнику після кожного тестового завдання конкурсу фізичних здібностей.

6. Після виконання всіх видів тестових завдань конкурсу фізичних здібностей нараховується загальна сума балів відповідно до додатку 1.

7. Вступники, що не з'явилися на випробування конкурсу фізичних здібностей без поважних причин до повторного складання фізичних здібностей не допускаються. Перескладання конкурсу фізичних здібностей не

допускається.

1.2. *Порядок виконання завдань конкурсу фізичних здібностей для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у 2025 році за кордоном допускається використання дистанційного формату*:

1. Для проведення конкурсу фізичних здібностей вступник обирає місце, яке передбачає виконання завдань (спортивний зал, спортивний майданчик тощо).

2. Завдання конкурсу фізичних здібностей вступник повинен виконувати обов'язково у спортивному одязі та взутті.

3. Під час виконання завдань конкурсу фізичних здібностей вступнику необхідно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (страхування або самострахування) та чіткого виконання умов тестових вправ.

4. Послідовність виконання завдань конкурсу фізичних здібностей вступник обирає самостійно.

5. Оцінювання фізичної підготовленості вступника відбувається за результатами виконання завдань конкурсу фізичних здібностей .

6. Підсумкова оцінка визначається сумою отриманих балів за кожен із видів тестування конкурсу фізичних здібностей відповідно до таблиць 1–3. Максимальна сума балів за чотири тести фізичної підготовленості конкурсу фізичних здібностей – 200 балів.

Вступники, які не надіслали відеозапис з презентацією виконання завдань конкурсу фізичних здібностей, вважаються як такими, що не з'явилися на конкурс фізичних здібностей без поважних причин.

Якщо вступник в процесі виконання та запису завдань конкурсу фізичних здібностей не дотримується правил академічної доброчесності, оцінювання вступника відбувається на розгляд членів переметної комісії.

Перескладання конкурсу фізичних здібностей не допускається.

2. Вимоги до відеозапису з презентацією виконання завдань конкурсу фізичних здібностей :

- для проведення конкурсу фізичних здібностей необхідно бути на спортивному майданчику або у спортивному залі, відеокамера повинна розташовуватись таким чином, щоб забезпечити можливість спостереження всього майданчику на якому будуть виконуватися тести;

- якість відеозапису з виконанням завдань конкурсу фізичних здібностей повинна надавати можливість членам екзаменаційної предметної комісії ідентифікувати вступника та оцінити техніку виконання завдань конкурсу фізичних здібностей;

- повний відеозапис виконання завдання конкурсу фізичних здібностей необхідно здійснити вертикально або горизонтально відповідно вихідного положення і демонстрації тестових вправ;

- обов'язково перед початком виконання завдань конкурсу фізичних здібностей вступник демонструє документ, який посвідчує особу (з повним

іменем, та фото);

- тривалість відеозапису з виконанням завдань конкурсу фізичних здібностей до 10 хвилин;

- стороннім особам не дозволяється знаходитись у кадрі в процесі відеозапису виконання завдань конкурсу фізичних здібностей.

3. Характеристика структури завдань конкурсу фізичних здібностей

3.1.Тестові завдання (нормативи) фізичних здібностей (Додаток 1, таблиці 1, 2).

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Початкове положення. Учасник тестування, після виклику члена екзаменаційної комісії (надалі екзаменатор) підходить та за дозволом екзаменатора приймає вихідне положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу.

Плечі, тулуб і ноги повинні складати пряму лінію. Після команди «Руш!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори.

Вправа зараховується тільки в тому випадку, коли немає прогинів у попереку, і все тіло являє собою пряму лінію.

Вправа вважається завершеною по закінченню спроб абітурієнта.

Виконання вправи ***не зараховується***, якщо:

- торкатися опори стегнами;
- згинати тіло і ноги;
- перебувати у вихідному положенні та з зігнутими руками більше 3 секунд;
- лягати на підлогу;
- згинати та розгинати руки почергово чи з не з повною амплітудою.

Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються). Екзаменатор зобов’язаний попереджати того, хто виконує норматив, про незараховані спроби та промовити результат.

2. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Вступник сідає на гімнастичний мат, зігнувши ноги у колінах на 90°. Ступні повністю спираються на поверхню мата. Відстань між ними близько 30 см. Кисті з’єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Екзаменатор притримує його ступні так, щоб п’ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага..., руш!» вступник лягає на спину, торкається лопатками мата, а потім піднімається і вертається у вихідне положення. Положення рук «у замку» на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом однієї хвилини слід зробити максимальну кількість повторень.

Результат. Результатом буде кількість підйомів із положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Вступник повинен намагатися виконувати тест без зупинок, але якщо йому знадобиться кілька зупинок - припиняти вправу не слід.

2. Екзаменатор контролює правильність виконання тесту, дотримання вихідного положення.

3. Екзаменатор попереджує вступника, який систематично не повертається у вихідне положення, порушує техніку виконання.

4. Екзаменатор має право при повторних попередженнях достроково припинити складання нормативу.

5. Для складання тесту надається одна спроба.

3. Стрибок у довжину з місця

Тест призначений для контролю швидкісно-силових здібностей вступника.

Обладнання: неслизька горизонтальна поверхня з стартовою лінією і розміткою для приземлення в сантиметрах (наприклад, рулетка).

Виконання тесту. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Відштовхування і приземлення виконується одночасно двома ногами.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб. Загальні вказівки та зауваження:

- місце відштовхування та приземлення повинні бути на одному рівні;
- при приземлені потрібно зупинитися;
- виконується три спроби, зараховується кращий результат.

3.2. Тестові завдання для осіб, які за станом здоров'я не виконують вправи з визначення фізичних здібностей (Додаток 1, таблиця 3).

Вступникам, які за станом здоров'я не складають Конкурс фізичних здібностей з фізичної підготовленості, пропонуються тестові завдання у письмовій формі для оцінювання базових теоретичних знань з основ фізичної культури і спорту.

Теоретичні тестові завдання складаються з 40 запитань, на які є три варіанти відповідей, одна з яких вірна. За кожну правильну відповідь вступник отримує 1 бал. Максимальна кількість балів становить 40.

Сорока-бальна система переводиться на 200-бальну за спеціальною таблицею, представлено в додатку 1, таблиця 3. Таким чином, вступник може набрати максимальну кількість балів – 200 балів.

Вимоги до сформованості знань, умінь і навичок. Вступник повинен ***знати:***

- понятійно-термінологічний апарат з фізичної культури і спорту;
- методи виховання та розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості;
- методи виховання та розвитку координаційних здібностей;
- методики збереження та зміцнення індивідуального здоров'я;

- методи самоконтролю функціонального стану організму в стані спокою та під час фізичних навантажень.

вміти:

- популяризувати цінності фізичної культури і спорту мовними засобами;
- забезпечити необхідний рівень значущих фізичних здібностей;
- досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні;
- застосовувати методи самоконтролю під час фізкультурно-спортивних занять;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;
- використовувати у фізкультурно-спортивній діяльності знання уміння і навички, набуті в процесі навчання.

Список рекомендованих джерел

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 159 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2018. 392 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків : ОВС, 2007. 406 с.

Додаток 1

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ (ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ)

Таблиця 1 – Шкала критеріїв оцінювання результатів конкурсу фізичних здібностей в чоловіків

Назва тесту перевірки фізичних здібностей	Вік	**Критерії оцінювання результатів у 100-200 – бальною шкалою**																				
		200	**195**	**190**	**185**	**180**	**175**	**170**	**165**	**160**	**155**	**150**	**145**	**140**	**135**	**130**	**125**	**120**	**115**	**110**	**105**	**100**
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	17-29	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	20	18	16
	> 30	34	34	33	32	30	28	27	26	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	17-29	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
	> 30	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
Стрибок у довжину з місця	17-29	260	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	186	182	178	174	170
	> 30	245	240	236	234	230	226	222	218	214	210	196	192	188	184	180	176	174	170	172	168	165

Таблиця 2 – Шкала критеріїв оцінювання результатів конкурсу фізичних здібностей в жінок

Назва тесту перевірки фізичних здібностей	Вік	**Критерії оцінювання результатів у 100-200 – бальною шкалою**																				
		200	**195**	**190**	**185**	**180**	**175**	**170**	**165**	**160**	**155**	**150**	**145**	**140**	**135**	**130**	**125**	**120**	**115**	**110**	**105**	**100**
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	17-29	24		23	22	21	20	19	18	17		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	> 30	18	17		16	15	14		13	12	11		10	9	8		7	6	5		4	3
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	17-29	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
	> 30	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
Стрибок у довжину з місця	17-29	220	216	212	208	206	204	202	200	196	194	192	190	186	184	182	180	176	174	170	165	160
	> 30	200	198	196	194	192	190	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170	168	166	164	160	155

Оцінка за конкурс фізичних здібностей обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожен вид конкурсу за формулою:

$$\text{Оцінка конкурсу фізичних здібностей} = \frac{ЗРР + ПТ + С}{3},$$

де *ЗРР* – результат тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.», переведений в кількість балів за 200-бальною шкалою за критеріями таблиць 1, 2;

ПТ – результат тесту «Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів», переведений в кількість балів за 200-бальною шкалою за критеріями таблиць 1, 2;

С – результат тесту «Стрибок у довжину з місця», переведений в кількість балів за 200-бальною шкалою за критеріями таблиць 1, 2.

Вступники, які отримали оцінку нижче 100 балів на одному із тестувань, не допускаються до наступного і припиняють участь у конкурсному відборі на навчання.

Таблиця 3 – Критерії оцінювання письмових тестових завдань

Сумарна кількість залікових балів	Підсумковий бал конкурсу фізичних здібностей	Сумарна кількість залікових балів	Підсумковий бал конкурсу фізичних здібностей
40	**200**	24	**149**
39	**196**	23	**146**
38	**192**	22	**143**
37	**188**	21	**140**
36	**184**	20	**137**
35	**180**	19	**134**
34	**177**	18	**131**
33	**174**	17	**129**
32	**171**	16	**126**
31	**169**	15	**123**
30	**166**	10	**120**
29	**163**	9	**117**
28	**160**	8	**112**
27	**157**	7	**108**
26	**154**	6	**104**
25	**151**	5	**100**

Голова фахової атестаційної комісії _____ к.п.н. Ткачук О.Г.

Члени фахової атестаційної комісії _____ д.п.н. Адирхаєв С.Г.

_____ к.п.н. Адирхаєва Л.В.