

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ТЕХНОЛОГІЙ, БІЗНЕСУ ТА ПРАВА  
ВОЛИНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ»**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Директор, голова приймальної комісії**

**Станіслав ЩЕБЛЮК**

«25» 05 2026 року

**ПРОГРАМА**

**творчого конкурсу фізичних здібностей вступників  
на основі НРК5, НРК6, НРК7  
для здобуття освітньо-професійного ступеня  
«Фаховий молодший бакалавр»  
спеціальність А7 Фізична культура і спорт**

**Луцьк, 2026**

## ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	3
ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ.....	3
ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	3
ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ.....	3
РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	4
УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ.....	4
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВСТУПНИКІВ.....	6
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	10

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт приймаються особи, які здобули НРК5, НРК6, НРК7 .

Творчий конкурс з перевірки та оцінювання фізичних здібностей вступника (далі - творчий конкурс) є формою вступного випробування для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю.

### **ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ**

Програма конкурсу фізичних здібностей вступників, які здобули НРК5, НРК6, НРК7 для здобуття освітньо-професійного ступеня «Фаховий молодший бакалавр» спеціальність А7 Фізична культура і спорт (далі - Програма) складена з врахуванням навчальної програми «Фізична культура для закладів загальної середньої освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698).

Мета творчого конкурсу – визначення рівня фізичної підготовленості вступників, потрібного для опанування освітнього компонента здобувачами освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

Оцінювання фізичних здібностей вступників проводиться у вигляді виконання таких спортивних вправ:

- човниковий біг 4х9 м/с (юнаки, дівчата);
- підтягування на перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на землі (дівчата);
- стрибок в довжину з місця (юнаки та дівчата).

### **ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

1. До виконання спортивних вправ з фізичної культури приймальною комісією допускаються вступники, які пройшли медичне обстеження (медична довідка 2025 року форма - 086–о, де обов'язковим є висновок лікаря про допуск до фізичних навантажень та наявність індексу Руф'є), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час виконання спортивних нормативів.

2. Вступники, з'явившись на місце проведення практичного іспиту за розкладом приймальної комісії, повинні мати екзаменаційний лист і спортивну форму.

3. Переодягнувшись у спортивну форму, вступники, під наглядом членів екзаменаційної комісії, самостійно виконують спеціальні підготовчі вправи (розминку).

4. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., вступників ознайомлюють з правилами виконання спортивних нормативів і порядком виклику на старт відповідно до списку в екзаменаційній відомості.

5. Під керівництвом членів екзаменаційної комісії вступники виконують три

вправи, передбачені програмою творчого конкурсу: човниковий біг 4x9 м/с (юнаки, дівчата), підтягування на перекладині (юнаки), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), стрибок в довжину з місця (юнаки, дівчата).

6. Вступники, які запізнилися з поважної причини, до участі у конкурсі допускаються за рішенням відповідального секретаря приймальної комісії.

7. Якщо вступник відмовився від складання однієї зі спортивних вправ, то ухвалюється рішенням про негативну оцінку вступника (незадовільно).

## **РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

1. Для участі у творчому конкурсі фізичних здібностей вступник повинен пред'явити документ, який засвідчує його особу.

2. Вхід до приміщення починається не раніше, ніж за 15 хвилин до початку творчого конкурсу.

3. Законні представники здобувачів освіти чи інші особи, які супроводжують вступника, до приміщення не допускаються.

4. Вступники залишають верхній одяг, сумки, мобільні телефони та інші засоби зв'язку у відведеному для цього місці.

5. Забороняється:

- спізнення на спортивні випробування без поважних причин;
- відсутність спортивної форми та взуття.

6. Особи, які запізнилися з поважних причин, до участі у творчому конкурсі допускаються за рішенням відповідального секретаря приймальної комісії.

## **УМОВИ ВИКОНАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

### **Човниковий біг 4x9 м/с (юнаки, дівчата)**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частини секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів).

**Опис проведення вправи.** За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом виконання вправи є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

**Загальні вказівки і зауваження.** Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, належному стані, неслизькою.

### **Підтягування на перекладині**

**Обладнання.** Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 см, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб

вступник в положенні вису не торкався ногами землі.

**Опис виконання вправи.** Вступник стає на лаву і, взявшись за перекладину на ширині плечей хватом зверху (долонями вперед), виконує вис на прямих руках. За командою «Можна!», згинаючи руки, підтягується так, аби підборіддя було над перекладиною. Потім опускається у вис до повного випрямлення рук, фіксує положення і лише потім починає наступне підтягування. Під час підтягування тулуб має бути рівним, ноги не повинні торкатись підлоги. Махові рухи ногами, розгойдування і інші допоміжні рухи та ривки не дозволяються.

При виконанні вправи вступником екзаменатор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних підтягувань.

Виконання вправи припиняється, якщо вступник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Якщо будь-яке підтягування виконано неправильно, екзаменатор повідомляє вступнику: «Не рахувати!». Вступник має врахувати одержане зауваження і продовжує підтягування. Отримавши третє підряд «Не рахувати!», вступник повинен припинити виконання вправи.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

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

### **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи**

**Опис проведення тестування.** Вступник приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна!» вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук в упорі лежачи за одну спробу.

**Загальні вказівки і зауваження.** При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук виконанні з помилками, не зараховується.

### **Стрибок в довжину з місця**

**Обладнання.** Рулетка.

**Опис виконання вправи.** Вступник займає довільне вихідне положення перед лінією так, щоб стопи були розташовані паралельно одна до одної.

Перед початком стрибка вступник довільно піднімає руки вгору і підводиться на передню частину стоп. Після цього виконує різкий змах руками вниз-назад-вперед, підсідаючи на ногах і нахилиючи тулуб вперед. Відштовхування відбувається одночасно двома ногами. У фазі польоту ноги значно згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення відбувається присідання, руки виносяться вперед.

Результатом виконання вправи є відстань, подолана в стрибку, яка вимірюється

від останнього сліду під час приземлення, залишеного будь-якою частиною тіла, ближнього до лінії відштовхування, до самої лінії. Зараховується краща спроба з трьох.

**Загальні вказівки і зауваження.** Відштовхування проводиться одночасно двома ногами.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

1. Для оцінювання кожної з трьох запропонованих вправ екзаменатори користуються відповідними таблицями (таб. 1 і 2).

2. Підсумковий бал за творчий конкурс виставляється, як сума набраних балів за 3 види виконаних вправ. Підсумкові бали переводиться в оцінку за шкалою 100-200 балів (таб. 3).

3. Результати творчого конкурсу фізичних здібностей в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії.

4. Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх (за поданням Міністерства молоді та спорту України), зараховується оцінка 200 балів.

**Оцінювання фізичних здібностей вступників, які  
здійснюють випробування (дівчата)**

Вправи	Бали											
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Човниковий біг 4x9 м/с	10.3	10.5	10.7	10.9	11.0	11.1	11.3	11.4	11.5	11.7	11.8	11.9
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Стрибок в довжину з місця	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145

**Оцінювання фізичних здібностей вступників, які  
здійснюють випробування (юнаки)**

Вправи	Бали											
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Човниковий біг 4x9 м/с	9.3	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.6	10.7	10.8
Підтягування на високій перекладині	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Стрибок в довжину з місця	235	230	225	220	218	215	213	210	205	200	195	190

## Шкала переведення

Сума набраних балів за результатами трьох видів вправ	Оцінка (100-200 балів)
36	200
35	196
34	192
33	188
32	184
31	180
30	176
29	172
28	168
27	164
26	160
25	156
24	152
23	148
22	144
21	140
20	136
19	132
18	128
17	124
16	120
15	116
14	112
13	108
12	104
11	100
1-10	Незадовільно

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Закон України «Про фахову передвищу освіту» від 06.06.2019 № 2745-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12t>
4. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо сприяння розвитку фізичної культури і спорту» від 17.09.2020.
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
6. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження стандарту фахової передвищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка» від 11.01.2022 № 46. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/Fakhova%20peredvyshcha%20osvita/Zatverdzeni.standarty/2022/03/29/017-Fizychna.kultura.i.sport.29.03.22.pdf>
7. Навчальна програма «Фізична культура для закладів середньої освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 року № 698).
8. Освітньо-професійна програма Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж технологій, бізнесу та права Волинського національного університету імені Лесі Українки» підготовки фахового молодшого бакалавра за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта.