

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет науки і технологій

ЗАТВЕРДЖЕНО



Голова приймальної комісії

Костянтин СУХИЙ

2026 року

**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
З ОЦІНКИ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВСТУПНИКІВ**
для вступу на ступінь вищої освіти бакалавр
навчально-освітньої програми Фізичне виховання
на спеціальність А7 Фізична культура і спорт

м. Дніпро, 2026

ЗМІСТ

С.

1	ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
2	ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	5
3	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	6
4	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ВСТУПНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	9
5	СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	14

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей вступників для вступу на ступінь вищої освіти «Бакалавр» навчально-освітньої програми Оздоровча та адаптивна фізична культура на спеціальність А7 Фізична культура і спорт, включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників і складається з варіативних модулів програми, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України та завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури (Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10 – 11 класів, (Наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698).

Мета творчого конкурсу визначення рівня розвитку: швидкості, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей вступників.

Вступники повинні вміти:

- виконувати фізичні вправи, які передбачені програмою загальноосвітніх шкіл;

- технічно правильно виконувати визначені програмою творчого конкурсу;

- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

Творчий конкурс складається з наступних нормативів:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів (чоловіки); згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів (жінки).

- піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів (чоловіки); піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів (жінки).

Творчий конкурс з оцінки фізичних здібностей вступників проводиться згідно з розкладом, затвердженим головою приймальної комісії, та правилами нормативів.

Перед початком творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання тестових завдань та місця проведення. Час виконання завдання на одного вступника складає 15-20 хвилин. Загальний обсяг проведення творчого конкурсу (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

Особливості проведення творчого конкурсу.

В програмі творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей вступників містяться критерії оцінювання до кожного нормативного завдання.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Творчий конкурс з фізичного виховання включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості вступників.

Розділ 2.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів (чоловіки). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів (жінки).

Опис проведення випробування: вступник приймає вихідне положення в упорі лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою "Можна!" вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Розділ 2.2. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів (чоловіки). Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів (жінки).

Опис проведення випробування: вступник лягає спиною на гімнастичний мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкалися опори. Після команди "Можна!" вступник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками гімнастичного мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Відштовхуватися від гімнастичного мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після нетривалої зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи – спробу не зараховано.

Розділ 2.3. Співбесіда для вступників, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи за висновком комісії ЛКК.

- особливості організації процесу фізичного виховання;
- фізичне виховання молоді засобами спортивних ігор;
- історія виникнення Олімпійських ігор і їх періодизація;
- особливості обраного виду спорту.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожен окремий норматив, що зазначені у таблицях 1- 8.

Результати творчого конкурсу з фізичного виховання оцінюються за 200 - бальною шкалою.

Програма творчого конкурсу з фізичного виховання включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості вступників та вправ і нормативів основних розділів шкільної програми.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого приймальною комісією балу (мінімальна оцінка – 100) за один з зазначених нормативів, не допускаються до участі у наступному нормативі творчого конкурсу та не допускаються до подачі документів, для участі у конкурсному відборі на навчання.

Максимальна кількість балів, яку може отримати вступник з творчого конкурсу не перевищує 200 балів. Мінімальний показник, який може отримати вступник з творчого конкурсу складає 100 балів.

Інформація про результати творчого конкурсу оголошується вступникові в день його проведення або протягом наступного робочого дня.

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських іграх за поданням Міністерства молоді та спорту України, зараховуються оцінки по 200 балів з двох конкурсних предметів за вибором вступника.

Призерам та переможцям чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з олімпійських видів спорту (зокрема серед школярів), всесвітньої Гімназиadi, чемпіонатів України (з олімпійських видів спорту) під час вступу на навчання за спеціальностями А7 «Фізична культура і спорт» ОУ встановлюється рівнем 10, а якщо конкурсний бал вступника при цьому перевищує 200, він встановлюється таким, що дорівнює 200. Документом, що підтверджує статус призера або переможця зазначених змагань, є диплом (грамота, сертифікат тощо), виданий організаторами змагань із визначенням власного прізвища та імені особи, назви змагань, дати, місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Табл.1

Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу досягнень вступників для юнаків

№ з/р	Вид випробування	Бали											
		100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	18 і менше	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	39 і більше
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів	26 і менше	28	30	34	38	40	42	44	46	48	50	52 і більше

Табл.2

Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу досягнень вступників для чоловіків старше 35 років

№ з/р	Вид випробування	Бали											
		100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	14 і менше	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36 і більше
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів	20 і менше	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42 і більше

Табл.3

Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу досягнень вступників для дівчат

№ з/р	Вид випробування	Бали											
		100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	13 і менше	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 і більше
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів	22 і менше	24	26	28	30	33	35	37	40	42	45	46 і більше

Табл.4

Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу досягнень вступників для жінок старше 35 років

№ з/р	Вид випробування	Бали											
		100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	8 і менше	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 і більше
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів	20 і менше	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42 і більше

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ВСТУПНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Оцінювання відбувається за:

1. Теоретичні знання (*співбесіда*)*:

- загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми з фізичної культури;
- лікувально-оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички прийомів самоконтролю.

3. Техніку виконання загально-навчального матеріалу (за сприятливих умов для вступників у відповідності до лікарських показань).

Вимоги до вступників відповідно рівнів навчальних досягнень:

I рівень – початковий (вступник має уявлення про значення лікувально – оздоровчих заходів і комплексів);

II рівень - середній (вступник виконує дві вимоги);

III рівень – достатній (вступник виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять);

IV рівень – високий (вступник виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять).

В межах рівня виставляється середній або вищий бал.

або

2. Техніку виконання випробувань (за сприятливих умов для вступників у відповідності до медичного висновку).

* В залежності від нозології захворювання екзаменаційною комісією може бути ухвалено рішення поєднання завдань в межах вказаної програми

Випробування 1.

(опис проведення випробування наведено у розділі 2.)

Випробування 2.

(опис проведення випробування наведено у розділі 2.)

Табл. 5.

**Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу
досягнень вступників спеціальної медичної групи для юнаків**

Вид випробування	Бали											
	100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	4	6	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів	2	4	6	10	14	20	24	28	32	36	38	40

Табл. 6.

**Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу
досягнень вступників спеціальної медичної групи
для чоловіків після 35 років**

Вид випробування	Бали											
	100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	4	6	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів	2	4	6	8	12	14	16	18	20	24	28	32

Табл. 7.

**Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу
досягнень вступників спеціальної медичної групи для дівчат**

Вид випробування	Бали											
	100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Згинання і розгинання рук в упорі на руки і коліна, кількість разів	2	3	4	6	8	9	10	11	12	13	14	14
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів	2	4	6	12	18	24	26	28	30	32	34	36

Табл. 8.

**Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу
досягнень вступників спеціальної медичної групи
для жінок після 35 років**

Вид випробування	Бали											
	100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Згинання і розгинання рук в упорі на руки і коліна, кількість разів	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів	2	4	6	8	10	12	16	20	24	26	28	30

Перелік питань для співбесіди.

Кожне питання оцінюється максимум у 50 балів

1. Масаж і самомасаж.
2. Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту.
3. Особиста і громадська гігієна.
4. Лікарський контроль і самоконтроль в процесі фізичного виховання.
5. Формування здорового способу життя.
6. Основи фізичної підготовки та спортивного тренування.
7. Професійна фізична підготовка.
8. Екологічні основи фізичного виховання.
9. Фізичне виховання як один із важливих засобів у ліквідації недоліків стану здоров'я громадянина.
10. Основні засоби розвитку і вдосконалення фізичних та психічних якостей, (сила і швидко-силові здібності, швидкість рухів, витривалість, координаційні здібності, гнучкість).
11. Професійно-фізична підготовка, методичні знання, уміння і навички.
12. Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві.
13. Формування особистості здобувача в процесі фізичного виховання.
14. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на організм студента.
15. Травматизм, його профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання.
16. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами.
17. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами.
18. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
19. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи.
20. Розвиток спортивних ігор в Україні.
21. Розвиток баскетболу в Україні.
22. Розвиток волейболу в Україні.
23. Розвиток футболу в Україні.
24. Розвиток гандболу в Україні.
25. Олімпійські спортивні ігри.
26. Лікарський контроль і самоконтроль в процесі занять спортивними іграми.
27. Основи фізичної підготовки та спортивного тренування.
28. Формування здорового способу життя за допомогою спортивних ігор.
29. Спортивні ігри, як один із важливих засобів ліквідації недоліків у стані здоров'я громадянина.
30. Розвиток спортивних ігор в сучасному суспільстві.
31. Формування особистості людини в процесі занять спортивними

іграми.

32. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на організм.
33. Травматизм, його профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання.
34. Олімпійський рух в Україні.
35. Українські Олімпійські чемпіони.
36. Олімпійські види спорту.
37. Літні Олімпійські ігри.
38. Зимові Олімпійські ігри.
39. Допінг контроль в Олімпійців.
40. Основи фізичної підготовки Олімпійців.

Співбесіда до творчого конкурсу складається з теоретичних питань.

Вступник самостійно обирає питання для проведення співбесіди з запропонованого переліку, орієнтуючись на сумарний бал. Теоретична підготовленість перевіряється та оцінюється за надану відповідь до кожного питання, загальна оцінка розраховується як середньоарифметичне відповідей на кожне обране питання. Максимальна кількість балів – 200.

Критерії оцінювання теоретичних відповідей:

176-200 балів виставляється вступнику у тому випадку, якщо його відповідь завершена за змістом, формою і обсягом. Це означає, що абітурієнт в повній мірі за програмою засвоїв увесь навчальний матеріал, викладений в підручниках та інших джерелах, дає глибокі відповіді на поставлені запитання, а також демонструє знання отримані не лише за основною, а і за додатковою літературою, доводить власні міркування, робить узагальнені висновки, використовує знання з суміжних, галузевих дисциплін, вміє пов'язати матеріал з реальною дійсністю і доцільно використовує його для аналізу практичних завдань.

150-175 балів передбачає достатньо високий рівень знань, навичок і умінь. При цьому відповідь досить повна, логічна з елементами самостійності, але містить деякі неточності, або пропуски в неосновних питаннях. Можлива недостатня чіткість у визначені понять.

125-149 балів передбачає наявність знань за лише основною літературою, вступник відповідає по суті на питання, і в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, неглибока, містить неточності, відповідає на питання недостатньо правильно, формулює відповіді порушуючи послідовність викладу матеріалу, відчуває певні труднощі, застосовуючи знання при рішенні практичних завдань.

0-124 балів виставляється, у тому випадку, коли вступник не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті, в усній відповіді допускається великої кількості помилок.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. / С.Г. Кушнірюк. – Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2013. – 288 с.
2. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Фізична культура. 10 – 11 класи. Рівень стандарту. Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698). 2022.
3. Навчальна програма «Фізична культура» для спеціальної медичної групи Рекомендовано МОН України (лист від 15.10.2008 № 01/11-4923) та базується на програмі «Фізична культура» для 5-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженій МОН України (лист №1/11-6611 від 23.12.2004р.).
4. Наказ МОН № 276 від 15.03.2023 року. Про затвердження Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2023 році. МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 28 березня № 519/395755
5. Наказ МОН № 266 від 06.03.2024 року. Про затвердження Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2024 році. Офіційний вісник України, 28.03.2024, № 29, ст. 1903
6. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. Навчально-методичний посібник. Суми, Університетська книга, 2023. 128 с.
7. Лазаренко М. Г. Л 17 Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. 3-е видання. К. : Олімпійська література, 2018. 384 с.
9. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
10. Осіпов В.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. / В.М. Осіпов. – Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 274 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений]. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 480 с.
13. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.

14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М. Шиян. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

ДОДАТКОВІ ІНТЕРНЕТ ДЖЕРЕЛА:

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>.
5. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
6. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eose.org/ressource/aehesis/>