

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
„КРЕМЕНЧУЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ТЕХНОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ”
ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри фізичного
виховання і спорту

Протокол № 8 від 09.02.2026

Завідувач кафедри



Євген КАРАБАНОВ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Голова приймальної комісії



Леся КРУПІНА

«08» квітня 2026 року

ПРОГРАМА

творчого конкурсу

для здобуття освітнього ступеня бакалавра
на основі повної загальної середньої освіти,
освітнього ступеня фаховий молодший бакалавр,
(освітньо-кваліфікаційний рівень молодший спеціаліст)

Галузь знань:

А Освіта

Спеціальність:

А7 Фізична культура і спорт

Розглянуто

на засіданні приймальної комісії

Протокол № 04 від 08.04.2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Програма творчого конкурсу зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт призначена для визначення змісту, порядку проведення й оцінювання фізичної та технічної підготовленості абітурієнтів.

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку відповідності знань, умінь та навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю, яка включена до переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих або фізичних здібностей вступників, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 10 лютого 2025 року № 168, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 26 лютого 2025 року за № 312/43718 (із змінами внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 27 лютого 2025 року № 386).

Творчий конкурс/конкурс фізичних здібностей проходить згідно з вимогами зазначеної програми. Проводиться тестування на основі повної загальної середньої освіти, складається з нормативів із загальної фізичної підготовленості (для чоловіків: підтягування на перекладині, біг 100 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4x9 м), та для жінок: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, біг 100 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4x9 м)). Оцінюється творчий конкурс за шкалою від 100 до 200 балів згідно з наведеними у програмі критеріями.

Оцінка з вступного випробування вступників виставляється шляхом виведення середнього арифметичного оцінок у двохсотбальній шкалі. Середній бал виражається у числах і округлюється з точністю до 0,001. Вага балів, отриманих за результатом творчого конкурсу, дорівнює коефіцієнту 1. Абітурієнт, який отримав оцінку менш, ніж 100 балів, до участі у конкурсі для зарахування на навчання не допускається. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання нормативу – бали не нараховуються, ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника («незадовільно»), абітурієнт позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі для зарахування на навчання.

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

Програма містить розділи: „Порядок проходження творчого конкурсу”, „Завдання творчого конкурсу” та „Критерії оцінювання результатів творчого конкурсу абітурієнтів”.

Програму творчого конкурсу оприлюднено на веб-сайті Комунального закладу вищої освіти „Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія” Полтавської обласної ради (<https://kpk.edu.ua/>).

ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

1. До виконання спортивних вправ з фізичної культури прийнятною комісією допускаються вступники, які пройшли медичне обстеження (медична довідка - 086-о, де є висновок лікаря про допуск до фізичних навантажень, зазначено – основна чи підготовча медична група)..

2. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму.

3. Під наглядом членів екзаменаційної комісії вступники самостійно виконують спеціальні підготовчі вправи (розминку). Після закінчення розминки, яка триває 10-15 хв., вступників ознайомлюють з правилами виконання нормативів і порядком виклику на старт.

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

5. Якщо вступник відмовився від складання однієї зі спортивних вправ, то виставляється оцінка - незадовільно.

6. Законні представники вступників чи інші особи, які їх супроводжують, не допускаються на локацію, де проходять випробування (спортивна зала, спортивний майданчик).

ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

1. Підтягування на перекладині (чоловіки)

Підтягування на перекладині виконують з вихідного положення: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у висі, зафіксувавши вихідне положення на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації вихідного положення;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід.

Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

Критерії оцінювання:

Бали	Кількість разів
200	20
188	18
176	16
164	14
156	12
148	10
140	9
132	8
124	7
116	6
108	5
100	3

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки)

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконують з такого вихідного положення: 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.

Учасниця, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, – повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання 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 вихідного положення;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

Критерії оцінювання:

Бали	Кількість разів
200	32
188	29
178	26
164	23
156	20
148	17
140	14
132	12
124	10

116	8
108	6
100	4

2. Біг на 100 м

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою «На старт!» учасники приймають положення низького або високого старту. За командою «Увага» учасники приймають нерухоме 5 положення. За сигналом стартера (постріл стартового пістолета або за командою «Руш!» з відмашкою прапорцем) учасники у межах своєї бігової доріжки якнайшвидше долають дистанцію. Час кожного учасника фіксується окремо. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Критерії оцінювання:

Чоловіки		Жінки	
Бали	Час	Бали	Час
200	12,6 с	200	15,2 с
188	12,7 с	188	15,3 с
178	12,8 с	178	15,4 с
164	12,9 с	164	15,5 с
156	13,0 с	156	15,6 с
148	13,1 с	148	15,7 с
140	13,2 с	140	15,8 с
132	13,4 с	132	16,0 с
124	13,6 с	124	16,2 с
116	13,8 с	116	16,4 с
108	14,0 с	108	16,6 с
100	14,4 с	100	17,0 с

3. Стрибок у довжину з місця (м)

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. Стрибок у довжину з місця виконують у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводять за перпендикулярною прямою від місця відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;

- позачергового відштовхування ногами.

Виконання вправи здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

Критерії оцінювання:

Чоловіки		Жінки	
Бали	Відстань	Бали	Відстань
200	2,65 м	200	2,30 м
188	2,60 м	188	2,25 м
178	2,55 м	178	2,20 м
164	2,50 м	164	2,15 м
156	2,45 м	156	2,10 м
148	2,35 м	148	2,05 м
140	2,30 м	140	2,00 м
132	2,25 м	132	1,95 м
124	2,20 м	124	1,90 м
116	2,15 м	116	1,85 м
108	2,10 м	108	1,80 м
100	2,00 м	100	1,70 м

4. Човниковий біг (4х9 м)

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. Вправу виконують на рівній біговій доріжці завдовжки 9 метрів, що обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, в одному з них 2 дерев'яні кубики (5 х 5 сантиметрів).

Учасник стає в півколо, в якому немає кубиків. 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 тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло. Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат після усіх виконаних спроб. Кубики слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.

Критерії оцінювання:

Чоловіки		Жінки	
Бали	Час	Бали	Час
200	8,8 с	200	10,2 с
188	8,9 с	188	10,3 с
178	9,0 с	178	10,4 с
164	9,2 с	164	10,6 с
156	9,4 с	156	10,8 с
148	9,6 с	148	11,0 с
140	9,8 с	140	11,2 с
132	10,0 с	132	11,4 с
124	10,2 с	124	11,6 с
116	10,6 с	116	11,8 с
108	10,8 с	108	12,0 с
100	11,2 с	100	12,4 с

ЛІТЕРАТУРА

1. Навчальна програма для закладів середньої освіти «Фізична культура» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 року № 698).
2. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура.10 - 11 класи (рівень стандарту)» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 року № 698).
3. Тести і нормативи для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, затверджені Міністерством молоді а спорту України № 4607 від 04 жовтня 2018 року.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19>