

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
Приймальна комісія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

ДВНЗ «УжНУ»

\_\_\_\_\_ проф. Олександр РОГАЧ

\_\_\_\_\_ 2026 р.

ПРОГРАМА

творчого конкурсу для вступників на навчання  
для здобуття освітнього ступеня «бакалавр» (на основі повної загальної середньої освіти/НРК5)  
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

РОЗРОБЛЕНО

Предметною екзаменаційною комісією

Голова комісії к. н. з фіз.вих. та спорту.,  
доц. Семаль Н.В.

**ПРОГРАМА**  
**вступного випробування фізичних здібностей (творчий конкурс) для**  
**вступників на навчання для здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за**  
**спеціальністю А7 Фізична культура і спорт**  
**(на основі повної загальної середньої освіти/НРК5)**

**1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**Загальні відомості.** Програму творчого конкурсу фізичних здібностей складено відповідно до нормативно-правових документів, що становлять систему правових засад з організації і проведення фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, а саме: Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 рр., затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 року. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року; Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1320-р.; Наказ МОН України № 210 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах» від 22.03.2002 року; Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, затверджена Указом Президента України від 28.09.2004 року. Указ Президента України «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту» від 2.08.2006 року. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

**Мета творчого конкурсу з фізичної підготовленості.** Проведення вступного випробування з визначення рівня фізичних здібностей, необхідного для опанування нормативних і варіативних дисциплін за програмою підготовки фахівця ОС «бакалавр» за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

**Вимоги до здібностей і підготовленості абітурієнтів.** Для успішного засвоєння дисциплін, передбачених навчальним планом підготовки бакалавра першого рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, абітурієнти повинні мати повну загальну середню освіту. Обов'язковою умовою також є вільне володіння державною мовою. До тестування допускаються абітурієнти, які пройшли медичне обстеження та допущені лікарем й приймальною комісією до тестування, ознайомлені з правилами безпеки під час проведення випробувань. Абітурієнти, які беруть участь у тестуванні, повинні бути вдягнені у спортивний одяг та спеціальне взуття; для плавання, відповідно, купальні костюми та гумові шапочки.

**Характеристика змісту програми.** Змістом програми є тести фізичних здібностей, які виконуються в наступній послідовності:

- біг 100 м;
- біг 1000 м (чоловіки); біг 500 м (жінки);
- підтягування на перекладині (чоловіки); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки);
- плавання\*;

\* У випадку відсутності умов для проведення плавання, за рішенням приймальної комісії, тест з «плавання» замінюється тестом «Стрибок у довжину з місця».

## **2. ПЕРЕЛІК ФАХОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН, З ЯКИХ ПРОВОДИТЬСЯ ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ**

1. Фізична культура.

## **3. ТЕМИ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ**

**Біг 100 м.** Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, визначена дистанція, прапорець. Опис проведення тестування (За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. Подається команда "Руш!" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо).

**Біг на дистанції 500 м, 1000 м.** Обладнання: секундоміри, вимірjana дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), прапорець. Опис проведення тестування (Для чоловіків, жінок умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції). За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяються переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди).

**Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.** Обладнання: рівний дерев'яний майданчик. Опис проведення тестування (Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою "Можна!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється 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).

**Підтягування.** Обладнання: горизонтальна металева перекладина діаметром 2-3 сантиметри, магнезія або крейда. Опис проведення тестування (Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис).

**Плавання (50м).** Обладнання: басейн, жердина, рятувальне коло, секундомір. Опис проведення тестування (Тестування проводиться за правилами змагань. Для осіб з недостатньою підготовкою дозволяється старт з води. В цьому разі за командою "Приготуватися!" учасник тестування входить у воду, за командою "На старт!" береться однією рукою за поручень стартової тумби, за командою "Руш!" відштовхується ногами від стінки басейну і долає якомога довшу дистанцію. Якщо учасник став ногами на дно басейну або взявся руками за обмежувальний трос з метою відпочинку, тестування припиняється. Результатом тестування є час за який учасник подолав дистанцію без сторонньої допомоги. Під час проведення тестування слід дотримуватися техніки безпеки. Поворот повинен виконуватися з обов'язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла).

**Стрибок у довжину з місця.** Обладнання: неслизька горизонтальна поверхня з стартовою лінією і розміткою для приземлення в сантиметрах. Опис проведення тестування (Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу).

#### 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

##### ЧОЛОВІКИ

(для абітурієнтів до 30 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
Біг 100 м (с)	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6	14.8	більше 15.0
Біг 1000 м (хв.с)	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	більше 4.20
Підтягування на перекладині (кіл.разів)	19	18	16	15	13	12	10	8	7	6	менше 6
Плавання 50 м вільний стиль (хв.с)	0.42	0.45	0.48	0.52	0.56	1.00	1.05	1.10	1.20	1.25	більше 1.25

Стрибок у довжину з місця (см)*	260	250	240	230	220	210	200	190	180	170	менше 170
---------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------

**Примітка:** \* у випадку відсутності умов для проведення плавання за рішенням приймальної комісії, тест з «плавання» замінюється на тест «Стрибок у довжину з місця».

**ЖІНКИ**  
**(для абітурієнтів до 30 років)**

<b>ТЕСТИ/БАЛИ</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Біг 100 м (с)</b>	<b>15.0</b>	<b>15.2</b>	<b>15.4</b>	<b>15.6</b>	<b>15.8</b>	<b>16.0</b>	<b>16.2</b>	<b>16.4</b>	<b>16.6</b>	<b>16.8</b>	<b>більше 16.8</b>
<b>Біг 500 м (хв.с)</b>	<b>1.45</b>	<b>1.50</b>	<b>1.55</b>	<b>2.00</b>	<b>2.05</b>	<b>2.10</b>	<b>2.15</b>	<b>2.20</b>	<b>2.30</b>	<b>2.40</b>	<b>більше 2.40</b>
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кіль.разів)</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>менше 10</b>
<b>Плавання 50 м вільний стиль (хв.с)</b>	<b>0.52</b>	<b>0.56</b>	<b>1.00</b>	<b>1.10</b>	<b>1.15</b>	<b>1.20</b>	<b>1.25</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>більше 1.50</b>

<b>Стрибок у довжину з місця (см)*</b>	<b>210</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>195</b>	<b>190</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>175</b>	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>менше 160</b>
--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------------

**Примітка:** \* у випадку відсутності умов для проведення плавання за рішенням приймальної комісії, тест з «плавання» замінюється на тест «Стрибок у довжину з місця».

**ЧОЛОВІКИ****(для абітурієнтів після 30 років)**

<b>ТЕСТИ/БАЛИ</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Біг 100 м (с)</b>	<b>14.0</b>	<b>14.2</b>	<b>14.4</b>	<b>14.6</b>	<b>14.8</b>	<b>15.0</b>	<b>15.2</b>	<b>15.4</b>	<b>15.6</b>	<b>15.8</b>	<b>більше 15.8</b>
<b>Біг 1000 м (хв.с)</b>	<b>3.20</b>	<b>3.30</b>	<b>3.40</b>	<b>3.50</b>	<b>4.00</b>	<b>4.05</b>	<b>4.10</b>	<b>4.15</b>	<b>4.20</b>	<b>4.25</b>	<b>4.30</b>
<b>Підтягування на перекладині (кіл.разів)</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>менше 5</b>
<b>Плавання 50 м вільний стиль (хв.с)</b>	<b>0.55</b>	<b>0.58</b>	<b>1.01</b>	<b>1.04</b>	<b>1.07</b>	<b>1.10</b>	<b>1.15</b>	<b>1.20</b>	<b>1.25</b>	<b>1.30</b>	<b>більше 1.30</b>

<b>Стрибок у довжину з місця (см)*</b>	<b>240</b>	<b>230</b>	<b>220</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>190</b>	<b>180</b>	<b>175</b>	<b>170</b>	<b>165</b>	<b>менше 165</b>
--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------------

**Примітка:** \* у випадку відсутності умов для проведення плавання за рішенням приймальної комісії, тест з «плавання» замінюється на тест «Стрибок у довжину з місця».

**ЖІНКИ**

**(для абітурієнтів після 30 років)**

<b>ТЕСТИ/БАЛИ</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Біг 100 м (с)</b>	<b>15.2</b>	<b>15.4</b>	<b>15.6</b>	<b>15.8</b>	<b>16.0</b>	<b>16.2</b>	<b>16.4</b>	<b>16.6</b>	<b>16.8</b>	<b>17.0</b>	<b>більше 17.0</b>
<b>Біг 500 м (хв.с)</b>	<b>1.50</b>	<b>1.55</b>	<b>2.00</b>	<b>2.05</b>	<b>2.10</b>	<b>2.15</b>	<b>2.20</b>	<b>2.30</b>	<b>2.40</b>	<b>2.50</b>	<b>3.00</b>
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кіл.разів)</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>менше 4</b>
<b>Плавання 50 м вільний стиль (хв.с)</b>	<b>1.05</b>	<b>1.10</b>	<b>1.15</b>	<b>1.20</b>	<b>1.25</b>	<b>1.30</b>	<b>1.35</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.55</b>	<b>більше 1.55</b>

<b>Стрибок у довжину з місця (см)*</b>	<b>200</b>	<b>195</b>	<b>190</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>175</b>	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>менше 140</b>
--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------------

**Примітка:** \* у випадку відсутності умов для проведення плавання за рішенням приймальної комісії, тест з «плавання» замінюється на тест «Стрибок у довжину з місця».

## 5. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п>.
2. 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. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-standartu-vishoyi-osviti-za-specialnistyu-017-fizichna-kultura-i-sport-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishoyi-osviti>.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика виховання / Т.Ю. Круцевич. - [Т. 1,2]- К.: Олімпійська література, 2022. - 391 с.  
Л. С. Проненко, О. К. Корносенко. - Полтава-Кам'янське: ККФВ; ПНПУ.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Наказ № 698 Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 р.
7. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 року за № 1207/32659.
8. Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
9. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь, 2017. 48 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1,2 /Б.М. Шиян. - Тернопіль.: Навчальна книга, 2019 - 272 с.