

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «АЛЬМА-МАТЕР. ПЛЮС»

РОЗРОБЛЕНО

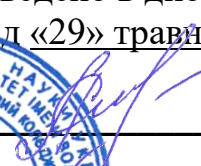
ЗАТВЕРДЖЕНО

Головою
предметної комісії та комісії для
проведення творчого конкурсу

рішенням педагогічної ради
ВСП «ФК «Альма-матер. Плюс»
ЦДУ імені Володимира Винниченка
Протокол № 8 від «29» травня 2026 року
Уведено в дію наказом в.о. директора
від «29» травня 2026 року № 34



Галина ПАНЧЕНКО



Олена СОКУРЕНКО

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
А7 Фізична культура і спорт

«Фізична підготовка»
для вступу на навчання
на основі БСО, ПЗСО та КР
для здобуття ступеня фахового молодшого бакалавра

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Конкурс фізичної підготовки – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт для здобуття освітнього ступеня молодший бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання творчих та фізичних здібностей вступника.

Програма конкурсу передбачає здійснення однієї сесії і складається з тестових практичних завдань з фізичної підготовки. Вона передбачає виконання тестових завдань з фізичної підготовки, що оцінюється за 200-бальною шкалою.

Оцінка з вступного випробування вступників виставляється шляхом виведення середнього арифметичного оцінок за двохсотбальною шкалою.

Мінімальна кількість балів для подальшої участі в конкурсному відборі – від 100 балів. Завдання конкурсу фізичної підготовки передбачають виконання тестових практичних завдань з фізичної підготовки, що оцінюється за шкалою від 100-200 балів, за результатами виконання нормативів, наведених у програмі творчого конкурсу. Підсумкова оцінка формується за результатами виконання двох вправ за шкалою від 100 до 200 балів. Результати не округлюються. Наприклад, вступник за перший тест отримав 175 балів, а за другий – 180 балів, що разом складає 355 балів, тому оцінка за творчий конкурс складає: $355:2=177,5$ балів.

Для осіб з інвалідністю, яким не протипоказано навчання за обраною спеціальністю, предметною комісією приймається рішення про коригування програми конкурсу.

2.1. НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Програма включає: стрибок у довжину з місця (чоловіки, жінки), човниковий біг 4x9 м (чоловіки, жінки).

Послідовність виконання вправ наступна: стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4x9 м).

1. Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає ВП: 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 проводиться за перпендикулярною прямою від лінії відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику даються дві спроби. Місце відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні. Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

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

2. Човниковий біг (4x9 м), виконується на рівному майданчику довжиною 9 метрів, що обмежена двома паралельними лініями. На одній з них 2 кубики (5 x 5 сантиметрів). Учасник стає на стартову лінію на якій немає кубиків. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до протилежної лінії, бере один з двох кубиків, повертається бігом назад і кладе його на стартову лінію. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе знову на стартову лінію. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик на стартову лінію. Результат учасника визначається за часом виконання. Кубик слід класти, а не кидати на лінію, у протилежному випадку спроба не зараховується.

2.1. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Стрибок у довжину з місця, чоловіки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Відстань, см	100-130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Відстань, см	185	190	195	200	205	210	214	218	222	224	
Стрибок у довжину з місця, жінки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Відстань, см	80-110	114	118	122	126	130	134	138	142	146	150
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Відстань, см	154	158	162	166	170	174	178	182	186	190	

Човниковий біг (4x9 м), чоловіки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Час	13,0-11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Час	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	
Човниковий біг (4x9 м), жінки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Час	14,0-12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Час	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	