

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

ПОГОДЖЕНО

на засіданні вченої ради
факультету спорту та фізичної культури
Протокол № від «26» березня 2026 року

Декан



Олена Маркова

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ ЦДУ імені Володимира Винниченка
від «26» березня 2026 року № 69-уч
Голова приймальної комісії

Ректор

Євген СОБОЛЬ



Обговорено і затверджено

на засіданні кафедри
теорії та методики спорту
Протокол № 8 від «26» березня 2026 року
Завідувач кафедри



Вікторія БАБАЛІЧ

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

фізичної підготовки

для оцінювання творчих та фізичних здібностей осіб,
які вступають на I курс
денної, заочної форм навчання

на основі повної загальної середньої освіти

для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» зі спеціальності: **A7 Фізична культура і спорт**

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Конкурс фізичної підготовки – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітнього ступеня 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 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 ПІДГОТОВЛЕНOSTI

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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Стрибок у довжину з місця, чоловіки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Відстань, см	120-170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Відстань, см	225	230	235	239	243	247	251	255	258	261	
Стрибок у довжину з місця, жінки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Відстань, см	100-160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	199
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Відстань, см	202	205	208	211	214	217	220	223	226	229	
Човниковий біг (4x9 м), чоловіки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Час	11,4-14,4	11,2	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Час	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	
Човниковий біг (4x9 м), жінки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Час	12,2-15,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Час	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	