

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ПОГОДЖЕНО:

Декан факультету фізичної культури
та спорту,

д.пед.н., професор

 Ліна РИБАЛКО

« 29. » 05. 2026 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Голова приймальної комісії,
ректор університету

 Олександр ПІОНЧ
« 05 » 06. 2026 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
галузь знань А – «Освіта»
освітній рівень «бакалавр»

Програма затверджена
на засіданні Вченої
ради факультету фізичної культури та спорту
протокол № 16 від «29» квітня 2026 р.

ПОЛТАВА 2026

Пояснювальна записка

Творчий конкурс з фізичної культури – 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, що 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 та/або фізичних здібностей вступників, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 15 жовтня 2015 року № 1085, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04 листопада 2015 року за № 1351/27796 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки від 13 жовтня 2017 року № 1378).

Творчий конкурс за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» проводиться згідно із затвердженим графіком, де вказані дата, час і місце складання. У поточному році проведення творчого конкурсу передбачене в очній формі.

Під час творчого конкурсу оцінюється рівень загальної фізичної підготовленості: розвиток силових, координаційних і швидкісних якостей, адже для успішного засвоєння матеріалу та виконання вимог навчального плану за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» необхідний певний рівень досягнень з фізичної культури.

Алгоритм дій під час повітряної тривоги передбачає:

- складання творчого конкурсу зупиняється до завершення повітряної тривоги; учасники творчого конкурсу прямують до укриття;
- якщо тривога триває до 30 хвилин, то абітурієнт за бажанням продовжує складати творчий конкурс; після завершення тривоги результат завершеної вправи фіксується, перервана вправа передбачає її перескладання в той же день;

- тривалість тривоги понад 60 хвилин передбачає повторну реєстрацію та повторне складання творчого конкурсу.

Програма творчого конкурсу передбачає виконання трьох тестових практичних завдань з фізичної підготовки: акробатична комбінація, стрибки через скакалку за 1 хвилину, силовий норматив (для дівчат – піднімання тулубу в сід за 1 хвилину, для юнаків – підтягування на перекладині), які проводяться упродовж одного дня.

При складанні вступних випробувань з фізичної культури абітурієнт повинен:

- **знати:** умови і порядок виконання вправ, критерії оцінки контрольних нормативів з фізичної підготовки, правильну техніку виконання тих видів вправ, з яких проводиться тестування;
- **вміти:** технічно правильно виконувати передбачені види практичних завдань творчого конкурсу і продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

До виконання вступних випробувань з фізичної культури допускаються треновані особи, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується. Особи, які підлягають тестуванню, повинні бути одягнені у відповідний спортивний одяг і взуття.

Творчий конкурс з фізичної культури проводиться упродовж одного робочого дня відповідно до передбачених правил.

Творчий конкурс проводиться з метою оцінки рівня фізичної підготовленості абітурієнтів. Фізична підготовленість перевіряється та оцінюється за 200-бальною системою (табл. 1). При цьому максимально допустима кількість балів за кожен вид випробовування становить: акробатична комбінація (юнаки, дівчата) – 40–140 (табл. 2), стрибки через скакалку за 1 хвилину – 30 (табл. 3); силовий норматив: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки) – 30 балів (табл. 4), піднімання тулубу в сід за 1 хвилину (дівчата) – 30 балів (табл. 5) відповідно. Такий підхід дає

можливість більш точного та диференційованого оцінювання рівня підготовленості абітурієнтів.

Таблиця 1

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

творчого конкурсу зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Назва етапу конкурсу	Форма проведення	Максимальна кількість балів
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи разів (юнаки)	практична	30
Піднімання всід за 1 хв., разів (дівчата)	практична	30
Стрибки через скакалку за 1 хв., разів (юнаки, дівчата)	практична	30
Акробатика (юнаки, дівчата)	практична	40

ТАБЛИЦІ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

Таблиця 2

Акробатика

Бали	100–105	106–110	111–115	116–120	121–125	126–130	131–132	133–134	135–137	138–140
юнаки	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,2	9,5	10
дівчата	6,1–6,4	6,5–6,8	6,9–7,2	7,3–7,6	7,7–8,0	8,1–8,4	8,5–8,8	8,9–9,2	9,3–9,6	9,7–10

Таблиця 3

Комбінації з акробатики для юнаків

№	Вправи	Бали
1	В. п. – основна стійка	
2	Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони (тримати)	1,0
3	Крок вперед, переворот боком в основну стійку, руки в сторони («колесо»)	1,5
4	Напівприсід, руки назад	0,5
5	Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони	1,0
6	Руки вгору, нахил вперед до торкання носків	1,0
7	Перекатом назад з прямими ногами – стійка на лопатках	1,5

	(тримати)	
8	Зігнути ноги нарізно, упор руками за головою, із положення лежачи «міст» (тримати)	1,5
9	Поворот в упор лежачи на зігнутих руках	0,5
10	Стрибком в упор присівши	1,0
11	Стрибок вгору прогнувшись	0,5
	Загальна сума балів	10

Таблиця 4

Комбінації з акробатики для дівчат

№	Вправи	Бали
1	В. п. – основна стійка	
2	Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони (тримати)	1,0
3	Крок вперед, переворот боком в основну стійку, руки в сторони (колесо)	1,5
4	Напівприсід, руки назад	0,5
5	Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони	1,0
6	Руки вгору, нахил вперед до торкання носків	1,0
7	Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках (тримати)	1,5
8	Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи «міст» (тримати)	1,5
9	Поворот в упор лежачи на зігнутих руках	0,5
10	Стрибком в упор присівши	1,0
11	Стрибок вгору прогнувшись	0,5
	Загальна сума балів	10

Таблиця 5

Стрибки через скакалку за 1 хвилину (кількість разів)

Бали (дівчата)	Кість разів	Бали (дівчата)	Кість разів
1	92	16	122
2	94	17	124
3	96	18	126
4	98	19	128
5	100	20	130
6	102	21	132
7	104	22	134
8	106	23	136
9	108	24	138
10	110	25	140

11	112	26	142
12	114	27	144
13	116	28	146
14	118	29	148
15	120	30	150

Таблиця 6

Стрибки через скакалку за 1 хвилину (кількість разів)

Бали (юнаки)	Кість разів	Бали (юнаки)	Кість разів
1	92	16	122
2	94	17	124
3	96	18	126
4	98	19	128
5	100	20	130
6	102	21	132
7	104	22	134
8	106	23	136
9	108	24	138
10	110	25	140
11	112	26	142
12	114	27	144
13	116	28	146
14	118	29	148
15	120	30	150

Таблиця 7

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи– юнаки (кількість разів)

Бали	Кість разів	Бали	Кість разів
1	11	16	26
2	12	17	27
3	13	18	28
4	14	19	29
5	15	20	30
6	16	21	31
7	17	22	32
8	18	23	33
9	19	24	34
10	20	25	35
11	21	26	36

12	22	27	37
13	23	28	38
14	24	29	39
15	25	30	40

Таблиця 8

Піднімання тулубу в сід за 1 хвилину – дівчата (кількість разів)

Бали	Кількість разів	Бали	Кількість разів
1	15	16	31
2	16	17	32
3	17	18	33
4	18	19	33
5	19	20	34
6	20	21	35
7	21	22	36
8	22	23	37
9	23	24	38
10	24	25	39
11	25	26	40
12	26	27	41
13	27	28	42
14	28	29	43
15	29	30	44

За умови успішного складання тестів виводиться підсумкова оцінка творчого конкурсу шляхом додавання балів.

У таблиці наведені максимальні бали за результати з окремих завдань.

Незадовільною є оцінка за творчий конкурс, яка менша за 60 балів.

Послідовність виконання завдань встановлюється прийнятною комісією Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» з урахуванням окремих чинників (метеорологічні умови, можливості матеріальної бази для проведення творчого конкурсу, кількість вступників, наявність у вступника особливих поважних причин тощо).

Перед початком тестування вступники розминаються. У разі незадовільного самопочуття, травми під час виконання завдань вступник може звернутися до лікаря або членів предметної комісії.

Усі питання, пов'язані з проведенням творчого конкурсу, розв'язуються приймальною комісією університету. Рішення приймальної комісії повинні своєчасно доводитися до відома вступників.

Апеляції результатів творчого конкурсу розглядає апеляційна комісія університету, склад і порядок роботи якої затверджуються наказом ректора. Строк подачі апеляції – одна доба з моменту оголошення результатів.

Термін проведення творчого конкурсу для вступників в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорту» встановлюється приймальною комісією університету.

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

Акробатичні вправи

Умови виконання: Вільні вправи оцінюються згідно з правилами змагань зі спортивної гімнастики за десятибальною системою з переводом в 40-бальну систему.

Комбінація може бути складена довільно, але з обов'язковим виконанням перелічених акробатичних елементів. При невиконанні обов'язкових елементів оцінка знижується на відповідну кількість балів. При довільному виконанні вправи оцінюється логічність її композиційного устрою.

Дівчата: В.п. – *основна стійка (о.с.) обличчям до акробатичної доріжки* – стійка: п'яти разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вздовж тулуба. Кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон. Голова прямо, підборіддя припідняте.

Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони, тримати – відводячи праву (ліву) ногу назад до відмови, руки в сторони. Тулуб і голову тримати

прямо. Повільно нахиляючи тулуб вперед, піднімаючи ногу до відмови назад (не нижче рівня плечей), зберегти прогнуте положення.

«Старт плавця» – напівприсід, руки назад – трохи згинаючи ноги в колінному суглобі, відводячи руки назад, тулуб приймає положення напівнахилу.

Перекид вперед у положення сидючи, руки в сторони – розгинаючи ноги, перенести масу тіла на руки (опора руками спереду на півкроку), злегка згинаючи руки і, нахиливши голову вперед, відштовхнутись носками ніг від опори, виконати перевертання через голову, опускаючи прямі ноги у положення сидючи, руки в сторони.

Руки вгору, нахил вперед до торкання носків – піднімаючи руки вгору, виконати нахил вперед до торкання руками носків ніг. Ноги в колінах не згинати.

Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках, тримати – перекатом вийти в положення лежачи на спині, підняти прямі ноги якомога вище, руки підставити долонями під спину (ліктьї по можливості звести для стійкості в утриманні тіла), прогнутись, направляючи ноги вертикально вгору, зафіксувати.

Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи, «міст» тримати – опускаючи, зігнути ноги на ширині плечей, руки в упорі біля голови (пальці до плечей; розгинаючи ноги і руки, підняти тіло, прогнутись; голова відводиться назад, плечі – над кистями, коліна трохи зігнуті, маса тіла рівномірно розподіляється на руки та ноги.

Поворот в упор лежачи на зігнутих руках – вийти з положення «міст» лежачи на спині; поворот направо (наліво) в упор лежачи на зігнутих руках.

Стрибок в упор присівши – з упора лежачи на зігнутих руках відштовхнутися ногами, стрибком зайняти положення упор присівши.

Стрибок вгору, прогнувшись – вистрибуючи вгору, виносячи руки махом вперед-вгору, відводячи прямі ноги назад, прогнутися. Приземлитися на трохи зігнуті в колінах ноги, напівнахил вперед, руки вгору долонями назовні.

Юнаки: В.п. – основна стійка (о. с.) обличчям до акробатичної доріжки – стійка: п'яти разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вздовж тулуба. Кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон. Голова прямо, підборіддя припідняте.

Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони, тримати – відводячи праву (ліву) ногу назад до відмови, руки в сторони. Тулуб і голову тримати прямо. Повільно нахиляючи тулуб вперед, піднімаючи ногу до відмови назад (не нижче рівня плечей), зберегти прогнуте положення.

Переворот боком в основну стійку, руки в сторони (колесо) – виконати крок вперед правою (лівою), махом лівої (правої) ноги перейти через стійку на руках в основну стійку.

Політ-перекид в упор присівши – поштовхом ніг і махом рук вперед виконати стрибок вгору вперед, із приземленням на руки; згинаючи руки і нахиляючи голову до грудей, завершити перекид в упорі присівши. При виконанні цього елемента наявність фази польоту (безопорного положення) обов'язкова. Групування виконується тільки після торкання опори руками.

«Старт плавця» – напівприсід, руки назад – трохи згинаючи ноги в колінному суглобі, відводячи руки назад, тулуб приймає положення напівнахилу.

Перекид вперед у положення сидючи, руки в сторони – розгинаючи ноги, перенести масу тіла на руки (опора руками спереду на півкроку), злегка згинаючи руки і, нахиливши голову вперед, відштовхнутись носками ніг від опори, виконати перевертання через голову, опускаючи прямі ноги у положення сидючи, руки в сторони.

Руки вгору, нахил вперед до торкання носків – піднімаючи руки вгору, виконати нахил вперед до торкання руками носків ніг. Ноги в колінах не згинати.

Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках, тримати – перекатом прийти в положення лежачи на спині, підняти прямі ноги якомога вище, руки підставити долонями під спину (ліктьї по можливості звести для

стійкості в утриманні тіла), прогнутись, направляючи ноги вертикально вгору, зафіксувати.

Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи, «міст» тримати – опускаючи, зігнути ноги на ширині плечей, руки в упорі біля голови (пальці до плечей; розгинаючи ноги і руки, підняти тіло, прогнутись; голова відводиться назад, плечі – над кистями, коліна дещо зігнуті, маса тіла рівномірно розподіляється на руки, на ноги.

Поворот в упор лежачи на зігнутих руках – вийти з положення «міст» лежачи на спині; поворот направо (наліво) в упор лежачи на зігнутих руках.

Стрибок в упор присівши – з упора лежачи на зігнутих руках відштовхнутися ногами, стрибком зайняти положення упор присівши.

Стрибок вгору, прогнувшись – вистрибуючи вгору, виносячи руки махом вперед-вгору, відводячи прямі ноги назад, прогнутися. Приземлитися на трохи зігнуті в колінах ноги, напівнахил вперед, руки вгору долонями назовні.

При оцінці гімнастичних вільних вправ за наявністю певних помилок оцінка знижується:

Незначна помилка (оцінка знижується на 0,1 бала):

- нечітка постава;
- ледве помітні згинання кінцівок під час виконання вправ;
- недотримання гімнастичного стилю виконання вправи;
- недбалість у підході до снаряду.

Середня помилка – значне відхилення від ідеального виконання вправи (оцінка знижується на 0,3 бала):

- помітне згинання кінцівок, тулуба;
- розведення ніг;
- порушення темпу;
- недостатня амплітуда махів;
- невпевненість або надмірна напруженість.

Груба помилка – суттєве викривлення техніки вправи на межі невиконання (оцінка знижується на 0,5 бала):

- сильне згинання кінцівок і тулуба;
- непередбачена зупинка між елементами вправи;
- додаткова опора, падіння та ін.
- втрата рівноваги з торканням підлоги.

Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Обладнання: секундомір, гімнастичний мат.

Початкове положення. Абітурієнт, який виконує норматив після виклику екзаменатора, підходить до гімнастичного мату та за дозволом екзаменатора приймає вихідне положення: лежачи спиною на рівній поверхні мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою.

Екзаменатор тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори.

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Можна!». Після команди «Можна!» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім повертається у вихідне положення, торкаючись спиною та руками мату, після чого повертається в положення сидячи. Протягом однієї хвилини він повторює вправи з максимальною частотою. Треба підіймати тулуб без допоміжних рухів ногами. Після цього той, хто виконує норматив, зобов'язаний без зайвих рухів повернутися у вихідне положення.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо той, хто виконує норматив, не в змозі більше виконувати безпомилкових повторень, після другого попередження екзаменатора про незарахований повтор або при закінченні ліміту часу, що становить одну хвилину.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того, хто виконує норматив, про незараховані спроби. Екзаменатор зобов'язаний втрутитися у виконання вправи, якщо той, хто її виконує, не прийняв або систематично не повертається у вихідне положення, намагається виконувати вправу не за рахунок сили вказаних груп м'язів, а за рахунок темпових рухів і розгойдувань. Екзаменатор

має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу.

Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

Недійсна спроба. Виконання вправи не зараховується за наявності наступних ознак:

- відсутнє вірне (описане вище) вихідне положення;
- відштовхуватися від мату ліктями забороняється;
- при русі вгору лікті не торкаються колін або ноги здійснюють хлистоподібні допоміжні рухи;
- руки розгинаються/випрямляються, пальці роз'єднуються (або перше і друге разом);
- при русі вгору або вниз ноги розводяться у будь-які сторони є такими, що не повністю прилягають до мату або перехрещуються;
- при опусканні вниз той, хто виконує вправу, не повертається у вихідне положення, тобто не торкається мату долонями;
- при русі вгору виразно використовуються допоміжні темпові рухи ногами.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидючи протягом 1 хвилини.

Стрибки через скакалку за 1 хвилину (юнаки, дівчата)

Обладнання. Підлога спортивної зали з неслизькою поверхнею.

Опис проведення тестування. Учасник тримає у руках скакалку, яка знаходиться позаду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку ззаду вгору, вперед, вниз. Коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї двома ногами, скакалка продовжує рух назад, що зараховується за один стрибок. Далі учасник продовжує здійснювати стрибки до команди «Стоп!». Для виконання базового стрибка потрібно стрибати на обох ногах на висоту близько двох-трьох сантиметрів від

підлоги. Приземлятися однаково на обидві ноги м'яко і легко. Не дозволяйте п'ятам торкатися підлоги, коли приземляєтеся.

Включається секундомір, учасник починає виконувати стрибки на 2-х ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки протягом однієї хвилини.

Результат: зараховується кількість виконаних стрибків за 1 хвилину.

Результатом тестування є кількість безпомилкових виконаних стрибків за 1 хвилину, під час яких не порушена жодна умова.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – юнаки

Обладнання. Рівний неслизький майданчик або гімнастичний мат, секундомір (за потреби).

Опис проведення випробування. Учасник приймає положення упору лежачи: руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, носки спираються об підлогу. За командою учасник згинає руки до кута приблизно 90° у ліктьових суглобах, опускаючи тулуб вниз, після чого повністю розгинає руки, повертаючись у вихідне положення. Вправа виконується безперервно.

Результатом випробування є кількість правильно виконаних згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові надається один підхід. Під час виконання вправи тулуб повинен залишатися прямим, без прогинання у попереку або піднімання таза. Не дозволяється торкатися підлоги животом, стегнами чи колінами, а також робити ривки або неповне розгинання рук. Вправа припиняється у разі порушення техніки виконання або зупинки більше ніж на 2 секунди.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика виховання. [Т. 1, 2]. К.: Олімпійська література, 2022. 391 с.
2. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навчальний посібник. К., 2023. 288 с.
3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія: підручник [для тренерів]: в 2 кн. К.: Олімпійська література, 2019. Т. 1. 680 с.
4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія: підручник [для тренерів]: в 2 кн. К.: Олімпійська література, 2018. Т. 2. 770 с.
5. Стасенко О. А. Самостійна робота з теорії і методики викладання гімнастики: метод. реком. Кіровоград, 2015. 79 с.
6. Теоретичні і методичні основи викладання гімнастики: навч.- метод. посіб. / Л. С. Проненко, О. К. Корносенко. Полтава – Кам'янське: ККФВ; ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018. 200 с.
7. Фізкультурно-спортивні споруди і обладнання: навч.-метод. посіб. / Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко / за ред. Ю. В. Зайцевої. Полтава: Сімон, 2020. 96 с.
8. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: навч.-метод. посібник. Черкаси, 2021. 282 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга, 2019. 272 с.

Завідувач кафедри
фізичної культури та спорту,
гарант освітньої програми
«Фізична культура і спорт»



Лариса ОНІЩУК