

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Рішення Приймальної комісії  
Бердянського державного  
педагогічного університету  
«28» травня 2026 року



**ПРОГРАМА**  
**конкурсу фізичних здібностей**  
**для вступників спеціальності**  
**А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Освітній ступінь:	бакалавр
Основа вступу:	на основі повної загальної середньої освіти (ПЗСО) або НРК5
Спеціальність:	А7 Фізична культура і спорт

**Запоріжжя – 2026**

## ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка .....	3
2. Зміст програми .....	7
3. Критерії оцінювання конкурсу фізичних здібностей для вступників спеціальності А7 Фізична культура і спорт.....	8
4. Список рекомендованої літератури.....	13

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Конкурс творчих здібностей або фізичної підготовки (далі – творчий конкурс) – форма вступного випробування, яка передбачає демонстрацію та оцінювання творчих здібностей або фізичної підготовки вступника, 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, наведеного у додатку 1 до «Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2026 році».

**Мета конкурсу фізичних здібностей** для вступу на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт - визначити та оцінити рівень рухових здібностей та розвиток основних фізичних якостей вступників, сформованих у процесі занять фізичною культурою та спортом під час навчання у закладах загальної середньої освіти, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра у межах вакантних місць ліцензованого обсягу.

***вступники повинні знати:***

- засоби, методи та організаційні форми фізичного виховання;
- техніку виконання тестових вправ, які визначені Програмою конкурсу фізичних здібностей ;
- техніку безпеки під час виконання фізичних вправ.

***вступники повинні вміти:***

- технічно правильно виконувати визначені Програмою конкурсу фізичних здібностей тестові вправи;
- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

Конкурсу фізичних здібностей складається з тестових вправ для перевірки рівня фізичної підготовленості вступників: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго").

Максимальну кількість балів, яку може отримати вступник під час виконання тестових вправ складає 200 балів. Мінімальна кількість балів для

зарахування складає 100 балів.

Конкурсу фізичних здібностей проводиться виключно в очному форматі в межах одного дня. Результати оцінювання оприлюднюються не пізніше наступного дня.

Конкурсу фізичних здібностей для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2026 році за кордоном, та/або військовослужбовців та/або спортсменам збірних команд України, які, відповідно до списків, наданих до 20 червня 2026 року Міністерством молоді та спорту України, перебувають на змаганнях та навчально-тренувальному зборі за межами країни) у межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня); проводиться дистанційно за допомогою платформ для організації відеоконференцій ZOOM.

Посилання на ZOOM- конференції зазначені у розкладі. Вступник може продемонструвати свої фізичні здібності як онлайн, так і попередньо записавши відео та надіславши його на електронну пошту [pkombdpu@gmail.com](mailto:pkombdpu@gmail.com).

Університет забезпечує відеозапис оцінювань в закладі вищої освіти (крім фахових іспитів та фахових заліків) не менше ніж з двох камер відеоспостереження, розміщення на сайті закладу вищої освіти, внесення посилання на цей запис в ЄДЕБО впродовж трьох робочих днів після оприлюднення оцінок вступників, а також зберігання відеоматеріалів та знеособлених письмових робіт на цих ресурсах у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань. Відеозапис оцінювань в закладі вищої освіти вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території та/або військовослужбовців не оприлюднюється, але зберігаються в приймальній комісії.

У разі повітряної тривоги або інших форс-мажорних обставин конкурсу фізичних здібностей призупиняється й продовжується зразу ж після стабілізації безпекової ситуації.

**Особливості організації очного формату проведення конкурсу  
фізичних здібностей для вступників спеціальності**

**A7 Фізична культура і спорт**

1. Вступник повинен з'явитися на місце проведення конкурсу фізичних здібностей за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати паспорт або інший документ, що засвідчує особу.

2. Переодягнутися у спортивну форму.

3. Під керівництвом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку).

2. Перед проведенням конкурсу фізичних здібностей з демонстрації та оцінювання фізичних здібностей з вступниками проводиться консультація щодо організації та умов виконання завдань.

3. Під час виконання завдань конкурсу фізичних здібностей потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки, які повідомляються членами комісії перед початком проходження кожного виду програми конкурсу фізичних здібностей.

4. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв, усіх вступників ознайомлюють із правилами проведення тестування фізичної підготовленості, системою оцінювання і порядком виклику для виконання тестових завдань, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

5. Після виконання всіх видів тестових завдань конкурсу фізичних здібностей нараховується загальна сума балів відповідно таблиць нормативів і балів з тестування.

6. Перескладання конкурсу фізичних здібностей не допускається.

**Особливості організації дистанційного формату проведення конкурсу  
фізичних здібностей для вступників спеціальності A7 Фізична культура і  
спорт**

Абітурієнти, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2026 році за кордоном, та/або військовослужбовців та/або спортсменам збірних команд України, які, відповідно до списків, наданих до 20 червня 2026 року Міністерством молоді та спорту України, перебувають на змаганнях та навчально-тренувальному зборі за межами країни) повинні самостійно заздалегідь забезпечити технічну можливість доступу на творчий конкурс з будь-якого гаджету, який має одночасно відео та аудіо спілкування, використовуючи всі можливі засоби (дротовий та мобільний інтернет).

Якість відеозображення повинна надавати екзаменаторам можливість ідентифікувати абітурієнта, а якість аудіозв'язку має забезпечувати чіткий звук у зворотному напрямку (запитання – відповіді на запитання).

1. Усі вправи виконуються послідовно з дотриманням умов чіткого виконання тестових випробувань.

2. Вимоги до картинки (відео) повне вертикальне та горизонтальне положення щодо вихідного положення і демонстрації тестових вправ, навколо не повинно бути сторонніх осіб.

3. Усі заходи конкурсу фізичних здібностей із застосуванням дистанційних технологій проводяться лише після успішної ідентифікації абітурієнта. Ідентифікація повинна включати такі етапи: встановлення відео- та голосового зв'язку з екзаменаторами; демонстрація документа, який посвідчує особу здобувача.

4. Під час виконання вправ у рамках конкурсу фізичних здібностей, що проходить на платформах ZOOM, або під час запису відео, вступник зобов'язаний дотримуватись принципів академічної доброчесності.

## **2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Розділ 2.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.**

#### Опис проведення тестування.

Вступник приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою "Можна!" вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки до кута 90°.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі, якщо: руки не згинаються до кута 90° у ліктьовому суглобі; руки не повністю розгинаються у верхній точці; тіло не утворює пряму лінію (провисання тазу або підйом сідниць); занадто великі паузи між повтореннями.

### **Розділ 2.2. Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину.**

#### Опис проведення тестування.

Піднімання тулуба в сид виконується з вихідного положення лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мата, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті до підлоги. Партнер тримає ступні так, щоб п'яти торкались опори. Якщо немає партнера, ступні можна зафіксувати під гімнастичну стінку або іншу нерухому опору.

За командою "Можна!" учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мата; пальці розімкнуті із "замка".

### **Розділ 2.3. Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго").**

#### Опис проведення тестування.

Учасник тестування стає на одну ногу, вільну ногу необхідно зігнути та захопити її стопу рукою, вільна рука вперед. Заплющити очі та утримувати положення (рис.1).

Результатом тестування є час утримання пози у кращій з трьох спроб, який вимірюється в секундах. Загальні вказівки та зауваження: зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози – якщо торкається підлоги двома ногами або розплющує очі.



**Рис.1.**

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

### **для вступників спеціальності А7 Фізична культура і спорт**

Результати конкурсу фізичних здібностей оцінюються за 200-бальною шкалою.

З кожного виду конкурсу фізичних здібностей вступник може отримати максимум 200 балів. Розподіл балів за виконання кожного тесту представлено у таблицях.

За сумою балів, набраних вступниками у кожному виді конкурсу фізичних здібностей, обчислюється середня арифметична величина, яка і буде відображати загальний бал у конкурсу фізичних здібностей. Максимальна кількість балів, яку може отримати вступник з конкурсу фізичних здібностей, не перевищує 200 балів. Мінімальний показник, який може отримати вступник конкурсу фізичних здібностей, складає 100 балів.

Оцінка 200 балів за конкурс фізичної підготовки встановлюється без

складання конкурсу фізичних здібностей у закладі вищої освіти для вступників, які мають спортивні досягнення, а саме: звання заслуженого майстра спорту України або звання майстра спорту України міжнародного класу, або звання майстра спорту України, або є чемпіонами або призерами чемпіонатів України або Європи або світу з виду спорту, підтверджені Міністерством молоді та спорту України (протягом поточного та/або попереднього календарного року).

Інформація про результати конкурсу фізичних здібностей оголошується вступникові в день його проведення або протягом наступного робочого дня.

### Нормативи і бали з тестування для юнаків

	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, <b>рази</b>	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, <b>рази</b>	Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго"), <b>сек</b>
<b>бали</b>	<b>результати</b>		
<b>0</b>	17 і менше	19 і менше	9 і менше
<b>16</b>	18	20	10
<b>20</b>	19	21	-
<b>24</b>	20	22	11
<b>28</b>	21	23	-
<b>33</b>	22	24	12
<b>42</b>	23	26	13
<b>50</b>	24	28	14
<b>59</b>	25	30	15
<b>67</b>	26	32	16
<b>76</b>	27	34	17
<b>84</b>	28	36	18
<b>92</b>	29	37	19
<b>100</b>	30	38	20
<b>109</b>	31	39	23
<b>118</b>	32	40	24
<b>127</b>	33	41	25
<b>135</b>	34	42	26
<b>144</b>	35	43	27
<b>152</b>	36	44	28
<b>161</b>	37	45	29
<b>169</b>	38	46	30
<b>178</b>	39	47	31
<b>186</b>	40	48	32
<b>193</b>	41	50	33
<b>200</b>	42 і більше	51 і більше	34 і більше

**Нормативи і бали з тестування для чоловіків старше 35 років**

	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, <b>рази</b>	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, <b>рази</b>	Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго"), <b>сек</b>
<b>бали</b>	<b>результати</b>		
<b>0</b>	9 і менше	17 і менше	7 і менше
<b>16</b>	10	18	8
<b>20</b>	11	19	-
<b>24</b>	12	20	9
<b>28</b>	13	21	-
<b>33</b>	14	22	10
<b>42</b>	16	24	11
<b>50</b>	18	26	12
<b>59</b>	20	27	13
<b>67</b>	22	28	14
<b>76</b>	23	29	15
<b>84</b>	24	30	16
<b>92</b>	25	31	17
<b>100</b>	26	32	18
<b>109</b>	27	33	20
<b>118</b>	28	34	22
<b>127</b>	29	35	23
<b>135</b>	30	36	24
<b>144</b>	31	37	25
<b>152</b>	32	38	26
<b>161</b>	33	39	27
<b>169</b>	34	40	28
<b>178</b>	35	41	29
<b>186</b>	36	42	30
<b>193</b>	37	43	31
<b>200</b>	38 і більше	44 і більше	32 і більше

## Нормативи і бали з тестування для дівчат

	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, <b>рази</b>	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, <b>рази</b>	Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго"), <b>сек</b>
<b>бали</b>	<b>результати</b>		
<b>0</b>	1 і менше	19 і менше	9 і менше
<b>16</b>	2	20	10
<b>24</b>	-	21	11
<b>33</b>	3	22	12
<b>42</b>	4	23	13
<b>50</b>	5	24	14
<b>59</b>	6	25	15
<b>67</b>	7	26	16
<b>76</b>	8	27	17
<b>84</b>	9	28	18
<b>92</b>	10	29	19
<b>100</b>	11	30	20
<b>109</b>	-	31	23
<b>118</b>	12	32	24
<b>127</b>	13	33	25
<b>135</b>	14	34	26
<b>144</b>	15	35	27
<b>152</b>	16	38	28
<b>161</b>	17	39	29
<b>169</b>	18	40	30
<b>178</b>	19	41	31
<b>186</b>	20	42	32
<b>193</b>	21	43	33
<b>200</b>	22 і більше	45 і більше	34 і більше

## Нормативи і бали з тестування для жінок старше 35 років

	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, <b>рази</b>	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, <b>рази</b>	Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго"), <b>сек</b>
<b>бали</b>	<b>результати</b>		
<b>0</b>	0	13 і менше	7 і менше
<b>16</b>	1	14	8
<b>24</b>	-	15	9
<b>33</b>	2	16	10
<b>42</b>	-	17	11
<b>50</b>	3	18	12
<b>59</b>	-	19	13
<b>67</b>	4	20	14
<b>76</b>	-	21	15
<b>84</b>	5	22	16
<b>92</b>	-	23	17
<b>100</b>	6	24	18
<b>109</b>	7	25	20
<b>118</b>	8	26	22
<b>127</b>	9	27	23
<b>135</b>	10	28	24
<b>144</b>	11	29	25
<b>152</b>	12	30	26
<b>161</b>	13	31	27
<b>169</b>	14	32	28
<b>178</b>	15	33	29
<b>186</b>	16	34	30
<b>193</b>	17	35	31
<b>200</b>	18 і більше	36 і більше	32 і більше

## 2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гурєєва А.М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с
2. Порядок прийому для здобуття вищої освіти в 2026 році. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/69c/244/dc1/69c244dc1ef3b943883353.pdf>
3. Правила прийому на навчання для здобуття вищої освіти Бердянському державному педагогічному університеті в 2026 році. URL: <https://bdpu.org.ua/entry-rules/>
4. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. 3-є видання. Київ: Олімпійська література, 2018. – 384 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. 3-є видання. Київ: Олімпійська література, 2018. 448 с.
6. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів / Т.Є. Христова. – Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.
7. Черняков В.В. Гімнастика та методика її викладання / В.В. Черняков, М.М. Желізний. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.