

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішенням Вченої ради ХДАЕУ

від 26 березня 2026 р., протокол №11

Введено в дію наказом ректора

від 26 березня 2026 р. №11/ОД



Юрій КИРИЛОВ

ПРОГРАМА КОНКУРСУ

фізичної підготовки зі спеціальності

А7 Фізична культура і спорт ОПП «Фізична культура і спорт»

для прийому на навчання для здобуття ступеня бакалавра на основі ПЗСО та

НРК5

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	3
2. Інструкція проведення творчого конкурсу.....	4
3. Зміст програми творчого конкурсу	5
4. Критерії оцінювання творчого конкурсу.....	8
5. Список рекомендованих джерел.....	10

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей вступників до Херсонського державного аграрно-економічного університету для здобуття ступеня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт (далі - Програма) розроблено відповідно до державних нормативно-правових документів, що становлять систему правових засад діяльності у галузі освіти та фізичної культури і спорту, а саме:

- закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24.12.1993 № 3808-ХІІ (Редакція від 25.07.2021));

- накази Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Навчальних програм для закладів базової та повної загальної середньої освіти» (від 20.04.2018 № 408); «Про затвердження Порядку організації та проведення творчих конкурсів для вступників на навчання для здобуття ступенів вищої освіти та освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста в 2019 році» (від 17.04.2019 № 505); «Про затвердження Зміни до наказу Міністерства освіти і науки України від 13 жовтня 2021 року № 1098» (від 02.02.2022 № 95); «Порядок прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році» (від 27 березня 2025 № 11/ОД).

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) проводиться з метою оцінки фізичного потенціалу вступника, необхідного для оволодіння фаховими компетентностями та відбору претендентів на навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Фізична культура і спорт» на здобуття освітнього ступеня “бакалавр” на основі ПЗСО та НРК5. Зміст творчого конкурсу складається із нормативів загальної фізичної підготовки, що відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів відповідно до вимог шкільної програми, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698), на основі тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 4 грудня 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 р. За № 1207/32659) та Правил прийому на навчання до Херсонського державного аграрно-економічного університету в 2025 році, затверджених на засіданні вченої ради Херсонського державного аграрно-економічного університету.

Творчий конкурс проводитиметься в офлайн форматі за винятком вступників які: перебувають на ТОТ, є учасниками УБД або з об'єктивних причин не мають можливості скласти його в офлайн форматі.

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 086/о), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу. Довідка про стан здоров'я подається в приймальну комісію ХДАЕУ до початку творчого конкурсу.

Результат творчого конкурсу для абітурієнтів за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт оцінюється за шкалою від 100 (мінімальний рівень) до 200 балів.

Творчий конкурс проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу, який затверджено на засіданні приймальної комісії та погоджено у МОН України. Загальний обсяг проведення творчого конкурсу (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає дві – чотири години.

2. ІНСТРУКЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ.

Перепусткою для прийняття участі в творчому конкурсі є паспорт або будь-який інший документ, який підтверджує особистість вступника.

Творчий конкурс складається з двох етапів. Перший етап включає консультацію щодо місця й умов проведення та правил виконання творчого конкурсу. Другий етап включає виконання рухових тестових випробувань.

Тестування здійснюється засобами чотирьох фізичних вправ (комплекс тестів), які спрямовані на визначення силового, швидкісно-силового та координаційного потенціалу вступника.

Для виконання завдань творчого конкурсу вступник повинен мати спортивну форму та зручне спортивне взуття. Перед безпосереднім виконання рухових тестових завдань провести активну розминку для розігріву м'язів.

Для певних категорій творчий конкурс може здійснюватись у дистанційній формі з використанням інформаційної платформи ZOOM. Перед початком творчого конкурсу в дистанційній формі для вступників проводиться консультація про умови проведення творчого конкурсу та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою, що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження. Для виконання нормативів творчого конкурсу вступником забезпечується простір на спортивному майданчику або у спортивному залі або у відповідних умовах, які дають можливість скласти творчий конкурс. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму та мати необхідний інвентар для виконання нормативів. Вступник самостійно або за допомогою асистента розташовує камеру таким чином, щоб його було повністю видно під час виконання нормативів творчого конкурсу. Після виконання всіх вправ творчого конкурсу відбувається оголошення результатів.

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Творчий конкурс включає виконання чотирьох рухових тестів (спортивне багатоборство), які відображають рівень загальної фізичної підготовленості абітурієнтів (силової, швидкісно-силової та координаційної) і складається з основних розділів шкільної програми.

Тестова вправа № 1

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання та інвентар. Тестування відбувається на рівній твердій горизонтальній поверхні.

Опис тестування. Вихідне положення (ВП): упор лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи спираються у підлогу. За командою «Можна!» учасниця починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат тестування. Кількість правильних разів згинань-розгинань рук в упорі лежачи за одну спробу.

Вказівки та зауваження. Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «голова – тулуб – ноги»; відсутності фіксації ВП; почергового розгинання рук; відсутності торкання грудьми підлоги; розведення ліктів щодо проекції тулуба більш ніж на 45 градусів. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати правильні положення більше ніж 2 рази поспіль.

Тестова вправа № 2

Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Обладнання та інвентар. Гімнастичний мат або інша рівна горизонтальна поверхня, секундомір.

Опис тестування. Вихідне положення: лежачи на спині на гімнастичному килимі; руки за головою; пальці з'єднані в «замок»; лопатки торкаються поверхні килиму; ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом; ступні притиснуті до підлоги. За командою 5 «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками поверхні підлоги.

Результат тестування. Кількість правильних разів піднімання тулуба в сід протягом однієї хвилини за одну спробу.

Вказівки та зауваження. Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями колін; відсутності торкання лопатками поверхні килима; роз'єднання пальців із з'єднання в «замок»; зміщення таза. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати правильне положення більше ніж 2 рази поспіль.

Тестова вправа № 3

Стрибок у довжину з місця

Обладнання та інвентар. Килим або гімнастичні мати з неслизькою поверхнею, рулетка, крейда.

Опис тесту. Вступник стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання килима (мата) п'ятами.

Результат тестування. Довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб.

Вказівки та зауваження. На килим наносять паралельні лінії через кожні 10 см. Перша лінія на відстані 1 м від стартової лінії. Якщо вступник похитнувся назад і торкнувся килими крім п'ят ще й іншою частиною тіла, спроба не зараховується і йому пропонується виконати повторний стрибок. Відривати ноги від підлоги до стрибка не дозволяється. Вступник має право виконати 3 спроби, з зарахуванням найкращої.

Тестова вправа № 4

Човниковий біг 4 x 9 метрів

Обладнання та інвентар. Доріжка довжиною 9 метрів, на якій відмічені дві паралельні лінії, секундомір.

Опис тесту. Учасник за командою "Марш!" починає бігти з максимальною швидкістю. Добігаючи до ліній, торкається їх рукою, та біжить до стартової

позначки. Аналогічно виконуються ті ж самі дії ще раз. Час подолання усієї дистанції фіксується з точністю до 0.1 с.

Результат тестування. Час подолання усіх чотирьох відрізків дистанції.

Вказівки та зауваження. Під час виконання тесту необхідно обов'язково торкатись лінії рукою. Вступник повинен намагатись виконати тест, якомога швидше без помилок. На виконання тесту дається одна спроба.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Результати творчого конкурсу оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Під час оцінювання фізичних здібностей вступника окремо визначається результат по кожному руховому тесту який в подальшому сумується підсумкову оцінку (табл. 1.).

Таблиця 1.

Розподіл балів комплексу тестів з фізичної підготовленості

№	Тестове випробування	Кількість балів
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	50
2.	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину	50
3.	Стрибок у довжину з місця	50
4.	Човниковий біг 4x9 метрів	50

Оцінка результатів відбувається за кожним окремим руховим тестом і залежить від статі та вікової категорії вступника (до 35 років або вище 35 років) табл. 2 та 3.

Таблиця 2.

Критерії оцінювання тестів для категорії вступників до 35 років

Бал	Згинання та розгинання рук		Піднімання в сід за 1 хвилину		Стрибок в довжину з місця		Човниковий біг 4x9 метрів	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
50	40	20	60	55	225	180	9,8	10,6
48	39	19	57	52	220	175	10,0	10,8
46	38	18	54	49	215	170	10,2	11,0
44	37	17	51	46	210	165	10,4	11,2
42	36	16	48	43	205	160	10,6	11,4
40	35	15	45	42	200	155	10,8	11,6
38	33	14	43	40	195	150	11,0	11,8
36	31	13	41	38	190	145	11,2	12,0
34	29	12	39	36	185	140	11,4	12,2
32	27	11	37	34	180	135	11,6	12,4
30	25	10	35	32	175	130	11,8	12,6
28	23	9	33	30	170	125	12,0	12,8
26	21	8	31	28	165	120	12,2	13,0

24	19	7	29	26	160	115	12,4	13,2
22	17	6	27	24	155	110	12,6	13,4
20	16	5	25	22	150	105	12,8	13,6
18	15	4	23	20	145	100	13,0	13,8
16	13	3	21	18	140	95	13,2	14,0
14	11	2	19	16	135	90	13,4	14,2
12	9	1	17	14	130	85	13,6	14,4
10	7	0	15	12	125	80	13,8	14,6
8	6	0	13	10	120	75	14,0	14,8
6	5	0	11	8	115	70	14,2	15,0
4	4	0	9	6	110	65	14,4	15,2
2	3	0	7	4	105	60	14,6	15,4
0	2	0	5	2	100	55	14,8	15,6

Таблиця 3.

Критерії оцінювання тестів для категорії вступників після 35 років

Бал	Згинання та розгинання рук		Піднімання в сід за 1 хвилину		Стрибок в довжину з місяця		Човниковий біг 4x9 метрів	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
	50	30	12	40	35	200	160	10,8
48	29	11	39	34	197	157	11,0	11,8
46	28	10	38	33	194	154	11,2	12,0
44	27	9	37	32	191	151	11,4	12,2
42	26	8	36	31	188	148	11,6	12,4
40	25	7	35	30	185	145	11,8	12,6
38	24	7	33	28	182	142	12,0	12,8
36	23	7	31	26	179	139	12,2	13,0
34	22	6	29	24	176	136	12,4	13,2
32	20	6	27	22	173	133	12,6	13,4
30	18	6	25	20	170	130	12,8	13,6
28	16	5	23	18	167	127	13,0	13,8
26	14	5	21	16	164	124	13,2	14,0
24	12	5	19	14	161	121	13,4	14,2
22	11	4	17	12	158	118	13,6	14,4
20	10	4	15	10	155	115	13,8	14,6
18	9	4	13	9	153	112	14,0	14,8
16	8	3	11	8	150	109	14,2	15,0
14	7	3	9	7	147	106	14,4	15,2
12	6	3	8	6	144	103	14,6	15,4
10	5	2	7	5	141	100	14,8	15,6
8	4	2	6	4	138	97	15,0	15,8
6	3	2	5	3	135	94	15,2	16,0
4	2	1	4	2	132	91	15,4	16,2
2	1	1	3	1	130	88	15,6	16,4
0	0	1	2	1	120	85	15,8	16,6

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар, І., Белікова, Н., Дьоміна, Ж., Индика, С., Москаленко, Н., Огнистий, А., Петрица, П., & Павлова, Ю. (2025). Від системи тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості: завдання та функції оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді на національному рівні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Серія 15, 1(186), 2025. - С. 24–29.
2. Кравчук, О. І., & Кравчук, В. В. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, (7), 2019. - С. 19–21.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.
4. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10-11 класи» (рівень стандарту) / М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексеїчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О. Сілкова. Київ.: МОН України, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
5. Правила прийому в Херсонському державному аграрно-економічному університеті в 2025 році URL: <https://www.ksau.kherson.ua/abiturientu/pravila.html>.
6. Сергієнко Л. П. Визначення розвитку силових та анаеробних здібностей у стрибкових тестах: класифікація, методологія вимірювань. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ. 2015. № 5(49). С. 105–117
7. Тимошенко, О. В., & Ляхова, Л. І. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і Китайської Народної Республіки. Спортивна наука України, 27(3), 2021. - С. 45–52.
8. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshynov S., Homenko V., & Svirida V. Physical fitness assessment of young football players using an integrated

approach Journal of Physical Education and Sport (JPES), 21(1), 360-366.
<http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

9. Shalar O., Strykalenko Y., Shapoval S. Optimization of strength training of young people using exercise devices Proceedings of the 2 nd International Scientific and Practical Conference *Modern directions and movements in science Luxembourg, grand duchy of Luxembourg* April 16-18, 2023, pp. 568-578/