

Міністерство молоді та спорту України  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України»

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова приймальної комісії  
Відокремленого структурного підрозділу  
«Івано-Франківський фаховий коледж  
фізичного виховання  
Національного університету фізичного  
виховання і спорту України»



Любомир ПАСІЧНЯК

від «14» травня 2026 року

**ПРОГРАМА  
КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОГО СТУПЕНЯ  
ФАХОВОГО МОЛОДШОГО БАКАЛАВРА  
ГАЛУЗИ ЗНАНЬ А ОСВІТА  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ А4.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)  
У ВІДОКРЕМЛЕНОМУ СТРУКТУРНОМУ ПІДРОЗДІЛІ  
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ» НА ОСНОВІ БСО ТА ПЗСО  
У 2026 РОЦІ

Обговорено та затверджено на  
засіданні приймальної комісії

Протокол № 4

від «14» травня 2026 р.

Відповідальний секретар приймальної  
комісії

Христина ГОЛЕЙ

Івано-Франківськ - 2026

**ПРОГРАМА**  
**КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОГО СТУПЕНЯ  
ФАХОВОГО МОЛОДШОГО БАКАЛАВРА  
ГАЛУЗІ ЗНАНЬ А ОСВІТА  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ А4.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)  
У ВІДОКРЕМЛЕНОМУ СТРУКТУРНОМУ ПІДРОЗДІЛІ  
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ» НА ОСНОВІ БСО ТА ПЗСО  
У 2026 РОЦІ

**I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Згідно з Правилами прийому на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» прийом проводиться на конкурсній основі за результатами конкурсу фізичних здібностей.

Вступники за спеціальністю А4.11 Середня освіта (Фізична культура) денної форми навчання складають:

*На основі базової середньої освіти:*

- конкурс фізичних здібностей – загальна фізична підготовленість (практично);
- конкурс мотиваційних листів.

*На основі повної загальної середньої освіти:*

- конкурс фізичних здібностей – загальна фізична підготовленість (практично);
- конкурс мотиваційних листів.

Вступники, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень молодшого спеціаліста, освітньо-професійний ступень фахового молодшого бакалавра або ступені молодшого бакалавра, бакалавра, спеціаліста, магістра для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за іншою спеціальністю (спеціалізацією, напрямом) у межах вакантних місць ліцензованого обсягу складають наступні випробування:

- конкурс фізичних здібностей – загальна фізична підготовленість (практично)
- конкурс мотиваційних листів.

До складання конкурсу фізичних здібностей із загальної фізичної підготовленості на денну форми навчання допускаються вступники, які пройшли медичну комісію у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» та отримали відповідне повідомлення Приймальної комісії.

Конкурс фізичних здібностей на основі БСО та ПЗСО проводиться згідно з затвердженим розкладом наступним чином:

- Із загальної фізичної підготовленості включає виконання 5 тестових вправ,

кожна з яких оцінюються за 12-бальною шкалою (при цьому оцінки 1-3 бали, отримані за виконання окремих вправ, не враховуються). Загальна оцінка – середньоарифметична за сумою 4 тестових вправ.

Загальна оцінка за конкурс фізичних здібностей оцінюється за 200-бальною шкалою згідно таблиці переведення обрахованого балу за 12-бальною шкалою з урахуванням десятих у шкалу 100-200 балів (протоколи додаються).

Якщо вступник не з'явився на іспит або відмовився від складання нормативів, бали не нараховуються.

До участі в конкурсі на зарахування до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» допускаються тільки ті вступники, які склали конкурс фізичних здібностей на 120 і більше балів.

## **II. ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

1. Конкурс фізичних здібностей проводиться в очній формі у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України».

2. Перед початком конкурсу фізичних здібностей для вступників проводиться консультація про умови його проведення та ідентифікація вступників шляхом демонстрації екзаменаційного листа та 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».

3. Вступник повинен прибути на визначену дату та час до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України».

4. Для виконання нормативів конкурсу фізичних здібностей Коледж забезпечує простір у спортивному залі або на спортивному майданчику.

5. Під час складання конкурсу фізичних здібностей вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму.

6. Конкурс фізичних здібностей кожен вступник складає індивідуально, решта сформованої групи вступників знаходяться в залі або ж в залі очікування.

7. Конкурсний бал обчислюється як середньоарифметичне значення суми оцінки за виконання п'яти нормативів. Мінімальний конкурсний бал для участі у конкурсі становить 120 балів.

## **ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ**

### **Умови виконання тестових завдань (практично)**

#### **1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.**

**Обладнання.** Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах на поздовжній лінії від 0 до 50 см.

**Опис виконання вправи.** Вступник сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями до низу. Партнер тримає

ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «**Можна**» вступник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

**Загальні вказівки і зауваження.** Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

## **2. Стрибок в довжину з місця.**

**Обладнання.** Рулетка.

**Опис виконання вправи.** Вступник займає довільне вихідне положення перед лінією в напрямку ями з піском для приземлення так, щоб стопи були розташовані паралельно одна до одної.

Перед початком стрибка вступник довільно піднімає руки вгору і підводиться на передню частину стоп. Після цього виконує різкий змах руками вниз-назад-вперед, підсідаючи на ногах і нахиляючи тулуб вперед. Відштовхування відбувається одночасно двома ногами. У фазі польоту ноги значно згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення відбувається присідання, руки виносяться вперед.

Результатом є відстань, подолана в стрибку, яка вимірюється від останнього сліду в ямі для приземлення, залишеного будь-якою частиною тіла, ближнього до лінії відштовхування, до самої лінії. Зараховується краща спроба з трьох.

**Загальні вказівки і зауваження.** Відштовхування має проводитися одночасно двома ногами.

## **3. Спринтерський біг (30 метрів).**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

**Опис виконання вправи.** За командою «На старт» учасники тестування стають на стартову лінію з положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

## **4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.**

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі може проводитися із застосуванням «контактної платформи» або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується з вихідного положення (далі – В.П.): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше, ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або «контактної платформи» висотою 5 см, потім, розгинаючи руки, повертається у В.П. та, зафіксувавши його на 0,5 сек, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, що фіксуються рахунком судді у В.П.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі–тулуб–ноги»;
- відсутності фіксації на 0,5 сек В.П.;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

### **5. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину**

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині виконується з В.П.: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. 1 – зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (дотик до колін); 2 – повернутися у В.П. (ліктями торкнутися підлоги).

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у В.П.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту створюються пари, один з партнерів виконує випробування (тест), інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мату;
- пальці розімкнуті «із замку»;
- зміщення тазу.

## **КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЛЯ ВСТУПНИКІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВИПРОБУВАННЯ НА ОСНОВІ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ДІВЧАТА)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30 м, (с)	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
Стрибок у довжину з місця, (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	145	140
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кл.)	16	14	13	12	10	9	8	7	6	4	3	2
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.(кл.)	43	42	41	40	38	34	32	30	27	25	24	22

**КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
ДЛЯ ВСТУПНИКІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВИПРОБУВАННЯ  
НА ОСНОВІ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ХЛОПЦІ)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
Стрибок у довжину з місця, (см)	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кл.)	33	32	30	28	25	21	18	16	14	12	10	8
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.(кл.)	51	50	48	46	44	42	40	38	35	32	30	28

**КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
ДЛЯ ВСТУПНИКІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВИПРОБУВАННЯ  
НА ОСНОВІ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ДІВЧАТА)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
Стрибок у довжину з місця, (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кл.)	20	18	16	14	13	12	10	9	8	7	6	4
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.(кл.)	45	44	43	42	41	40	38	34	32	30	27	25

**КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
ДЛЯ ВСТУПНИКІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВИПРОБУВАННЯ  
НА ОСНОВІ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ХЛОПЦІ)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3

Стрибок у довжину з місця, (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200	195	190
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кл.)	36	34	33	32	30	28	25	21	18	16	14	12
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.(кл.)	53	52	51	50	48	46	44	42	40	38	35	32

**Відповідальний секретар  
приймальної комісії**



**Христина ГОЛЕЙ**