

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Відокремленого  
структурного підрозділу «Івано-  
Франківський фаховий коледж  
фізичного виховання  
Національного університету фізичного  
виховання і спорту України»,  
ова в Ділової комісії



Юлія Юліївна ПАСІЧНЯК


«14» травня 2026 року

**ПРОГРАМА КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА  
ГАЛУЗИ ЗНАНЬ А ОСВІТА/  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
У ВІДОКРЕМЛЕНОМУ СТРУКТУРНОМУ ПІДРОЗДІЛІ  
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ» У 2026 РОЦІ**

Розглянуто і затверджено на  
засіданні відбіркової комісії  
Відокремленого структурного  
підрозділу «Івано-Франківський  
фаховий коледж фізичного  
виховання Національного  
університету фізичного виховання і  
спорту України»

Протокол № 3  
від «14» травня 2026 р.

Відповідальний секретар  
відбіркової комісії

 Христина ГОЛЕЙ

Івано-Франківськ-2026

**ПРОГРАМА КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ГАЛУЗІ ЗНАНЬ А ОСВІТА  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
У ВІДОКРЕМЛЕНОМУ СТРУКТУРНОМУ ПІДРОЗДІЛІ  
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ» У 2026 РОЦІ

### **I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Відповідно до Правил прийому на навчання на навчання для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2026 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 26.02.2026 № 373, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20.03.2026 за № 374/45768 вказується, що вступники на основі НРК 5 для здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності А7 Фізична культура і спорт вступають за результатами конкурсу фізичних здібностей, який передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей 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 і проводиться в межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня).

Конкурс фізичних здібностей для здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності А7 Фізична культура і спорт у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» складається з виконання практичних нормативів (згинання та розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба з положення лежачи на спині) проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу, який затверджується на засіданні відбіркової комісії і оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів.

### **II. ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

1. Конкурс фізичних здібностей в Коледжі проводиться в очному форматі, використання дистанційного формату (з використанням інформаційних платформ ZOOM або Google Meet) допускається за рішенням відбіркової комісії для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ в поточному році за кордоном, та/або військовослужбовців та/або членів збірних команд України, які перебувають на змаганнях або навчально-тренувальному зборі за межами країни.

2. Перед початком конкурсу фізичних здібностей для вступників проводиться консультація про умови його проведення та ідентифікація вступників шляхом демонстрації очно або ж 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.

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»; вступник, який здаватиме у дистанційному режимі, переходить за наданим йому посиланням до однієї з інформаційних платформ за 15 хвилин до початку конкурсу фізичних здібностей.

4. Для виконання нормативів конкурсу фізичних здібностей Коледж забезпечує простір у спортивному залі або на спортивному майданчику. У дистанційній формі вступник забезпечує відповідні умови, які дають можливість скласти конкурс фізичних здібностей.

5. Під час складання конкурсу фізичних здібностей вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму та мати необхідний інвентар для виконання нормативів.

6. Вступник, який здає у дистанційній формі самостійно або за допомогою асистента розташовує камеру таким чином, щоб його було повністю видно під час виконання нормативів конкурсу фізичних здібностей. Час на виконання завдання складає 15 хвилин на одного вступника.

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

8. Оголошення результатів конкурсу фізичних здібностей. Конкурсний бал обчислюється як середньоарифметичне значення суми оцінки за виконання двох нормативів. Мінімальний конкурсний бал для участі у конкурсі становить 100 балів.

## **1. 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.

## **2. 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.

Кількість балів	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині				Згинання та розгинання рук в упорі лежачи			
	<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>		<i>Жінки</i>		<i>Чоловіки</i>	
	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років
<b>200</b>	51	40	45	35	16	12	35	30
<b>199</b>								
<b>198</b>	50		44		15		34	29
<b>197</b>								
<b>196</b>							33	28
<b>195</b>								
<b>194</b>	49		43		14		32	27
<b>193</b>								
<b>192</b>								
<b>191</b>								
<b>190</b>	48	39	42	34	13	11	31	26
<b>189</b>								
<b>188</b>								
<b>187</b>								
<b>186</b>	47				12		30	25
<b>185</b>								
<b>184</b>	46		41					
<b>183</b>								
<b>182</b>								
<b>181</b>								
<b>180</b>	45	38	40	33	11	10	29	24
<b>179</b>								
<b>178</b>	44							
<b>177</b>								
<b>176</b>	43		39		10		28	23
<b>175</b>								
<b>174</b>								
<b>173</b>								
<b>172</b>	42		38				27	22
<b>171</b>								
<b>170</b>	41	37	37	32	9	9	26	21
<b>169</b>								
<b>168</b>	40							
<b>167</b>								
<b>166</b>					8	8	25	20

<b>165</b>								
<b>164</b>	39		36					
<b>163</b>								
<b>162</b>								
<b>161</b>								
<b>160</b>	38	36	35	31	7	7	24	19
<b>159</b>								
<b>158</b>								
<b>157</b>								
<b>156</b>	37		34				23	18
<b>155</b>								
<b>154</b>								
<b>153</b>								
<b>152</b>								
<b>151</b>								
<b>150</b>	36	35	33	30	6	6	22	17
<b>149</b>								
<b>148</b>								
<b>147</b>								
<b>146</b>	35						21	16
<b>145</b>								
<b>144</b>								
<b>143</b>								
<b>142</b>								
<b>141</b>								
<b>140</b>	34	34	32	29	5	5	20	15
<b>139</b>								
<b>138</b>								
<b>137</b>								
<b>136</b>	33						19	14
<b>135</b>								
<b>134</b>								
<b>133</b>								
<b>132</b>								
<b>131</b>								
<b>130</b>	32	33	31	28	4	4	18	13
<b>129</b>								
<b>128</b>								
<b>127</b>								
<b>126</b>	31						17	12
<b>125</b>								

124								
123								
122	30		30				16	11
121								
120		32		27			15	10
119								
118	29		29					
117								
116							14	9
115					3	3		
114								
113								
112	28		28					
111								
110		31		26	2	2	13	8
109								
108								
107								
106								
105								
104	27		27					
103								
102								
101								
100	26	30	26	25	1	1	12	7

Відповідальний секретар відбіркової комісії



Христина ГОЛЕЙ