

Тернопільська обласна рада
Департамент освіти і науки Тернопільської обласної
військової адміністрації
Фаховий коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії
ім. Тараса Шевченка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

Павло ЯЛОВСЬКИЙ

2026 р.



**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
«ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ»
(на основі базової середньої освіти)**

Галузь знань А Освіта
Спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр

Розглянуто і схвалено на засіданні
циклової комісії музичних дисциплін
(протокол № 10 від 20 травня 2026 р.)

Голова циклової комісії

Сергій СИРОТЮК

Кременець – 2026

ВСТУП

Програма розроблена для вступників, які бажають здобути освітньо-професійний ступінь фахового молодшого бакалавра за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура) у Фаховому коледжі Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.

Завдання спрямовані на визначення у вступників перевірки рівня фізичних здібностей.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей.

Програма вступного іспиту складена відповідно до навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи).

Основне завдання програми вступного випробування з фізичної культури спрямоване на виявлення ступеня перевірки фізичних здібностей абітурієнтів.

I. СТРУКТУРА ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Творчий конкурс з фізичної культури передбачають виконання тестових вправ для визначення функціональної та фізичної підготовленості вступників. Тестові вправи проводяться для оцінки розвитку фізичних якостей: спритності, сили, витривалості, швидкості. Загальна сума балів складається з кількості балів, набраних за виконання кожної вправи окремо. Сума балів, отримана вступником за результатами вступних випробувань складає рейтинг вступника.

Правила виконання тестових завдань

1. Біг на 60 м виконується з низького старту.

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Дозволяється тільки одна спроба.

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

2. Стрибок в довжину з місця

Вихідне положення – ступні паралельно, носки ніг перед стартовою лінією. Стрибок виконується за рахунок одночасного поштовху ногами та змаху рук. Приземлення здійснюється на обидві ноги. Вимір довжини стрибка здійснюється від найближчої до стартової лінії точки торкання місця приземлення. Оцінюється довжина стрибка.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб.

3. Метання малого м'яча 150 г – юнаки і дівчата

Учасник тестування виконує метання м'яча з прямолінійного розбігу в сектор прямокутної форми («коридор», шириною 10 м) на дальність. За лінію виходити забороняється.

Результатом тестування є дальність метання в метрах у кращій з трьох спроб.

4. Підтягування (юнаки)

Учасник тестування береться за перекладину хватом зверху на ширині плечей, руки прямі. За командою „Можна”, згинаючи руки, підтягується до такого положення, коли підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім необхідно повністю випрямити руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки у учасника вистачить сил. Не дозволяється розгойдування під час підтягування, зайві рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд. Кожному учаснику дозволяється лише єдиний підхід до перекладини.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів (дівчата)

Учасниця тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасниця починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. При згинанні рук торкатися

грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

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

5. Біг на витривалість (1000м– юнаки, дівчата)

Біг на витривалість виконується з високого старту. За командою «На старт!» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Тестування проводиться протягом одного дня, послідовність виконання тестових завдань пропонується в такому порядку:

- Стрибок в довжину з місця
- Підтягування (юнаки) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)
- Біг 60м
- Метання малого м'яча
- Біг на витривалість 1000м

Учасники, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття.

При виконанні тестових завдань обов'язкова присутність лікаря.

II. КРИТЕРІЙ І НОРМИ ОЦІНЮВАННЯ, УМІНЬ І НАВИЧОК АБІТУРІЄНТІВ:

Результати перевірки фізичних здібностей для вступників на основі базової середньої освіти оцінюються за 200-бальною шкалою. Оцінка вступного випробовування визначається як сума балів, набраних за 5 видів фізичних вправ відповідно до таблиці «Тест із загальної фізичної підготовки». Якщо абітурієнт не виконав фізичну вправу або не продемонстрував мінімальні результати, подані в таблиці, за таку фізичну вправу йому виставляється 0 балів.

**Тест з загальної фізичної підготовки
ЮНАКИ**

№ п/п	Види вправ	Бали					
		40	36	32	28	24	20
1.	Біг 60м (сек.)	7,8	8,0	8,4	8,8	9,2	9,6
2.	Стрибки в довжину з місця (см)	230	220	210	205	195	185
3.	Підтягування на високій перекладині у висі (разів)	12	11	10	9	8	6
4.	Метання малого м'яча (150г, м)	50	46	42	38	34	30
5.	Біг 1000м (хв., сек.)	3.30,0	3.50,0	4.10,0	4.30,0	4.50,0	5.10,0

ДІВЧАТА

№ п/п	Види вправ	Бали					
		40	36	32	28	24	20
1.	Біг 60м (сек.)	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0
2.	Стрибки в довжину з місця (см)	190	180	170	165	160	155
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	20	18	17	16	14	10
4.	Метання малого м'яча (150г, м)	36	34	30	26	22	18
5.	Біг 1000м (хв., сек.)	4.00,0	4.20,0	4.40,0	5.00,0	5.20,0	5.40,0