

**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

« 29 » Травня 2026 р.

**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
«ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ»
(на основі повної загальної 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

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.

I. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Творчий конкурс з фізичного виховання передбачає виконання тестових вправ для визначення функціональної та фізичної підготовленості вступників. Проводяться тестові вправи по оцінці 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 100м виконується з низького старту згідно правил змагань.

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 у 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 гранати на дальність вагою 700г – юнаки, 500г - дівчата.

Учасник тестування виконує метання гранати з прямолінійного розбігу в сектор прямокутної форми („коридор“, шириною 10м) 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 (дівчата), разів.

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.

3. Біг на витривалість (1000 м. – 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 100м;
- ✓ метання гранати;
- ✓ 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. КРИТЕРІЇ І НОРМИ ОЦІНЮВАННЯ, УМІНЬ І НАВИЧОК АБІТУРІЄНТІВ:

Результати перевірки фізичних здібностей для вступників на основі повної загальної 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 із загальної фізичної підготовки ЮНАКИ

№	Види вправ	Бали										
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
1.	Біг 100м (сек.)	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5
2.	Стрибок в довжину з місця (см)	255	251	248	245	241	238	235	231	228	225	221
3.	Підтягування на високій поперечині у висі (раз)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
4.	Метання гранати (700г, м)	45	42	39	36	33	30	28	26	24	22	20
5.	Біг 1000м. (хв., сек.)	3.00,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0

ДІВЧАТА

№	Види вправ	Бали										
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
1.	Біг 100м (сек.)	14,5	14,8	15,1	15,3	15,5	15,7	15,9	16,1	16,3	16,5	16,7
2.	Стрибок в довжину з місця (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
4.	Метання гранати (500г, м)	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15
5.	Біг 1000м. (хв., сек.)	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	5.00,0	5.10,0