


Комунальний заклад Сумської обласної ради
«Путивльський педагогічний фаховий коледж імені С. В. Руднева»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. директора коледжу

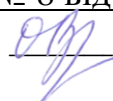
 Тетяна МАЛЕЦЬКА

«20» травня 2026 р.

ПРОГРАМА
творчого конкурсу
з фізичної культури
для здобуття освітньо-професійного ступеня
«фаховий молодший бакалавр»
на основі базової середньої освіти
для спеціальності
A7 Фізична культура і спорт

Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
фізичного виховання

Протокол № 8 від «02» квітня 2026 р.

Голова ЦК  Віктор ОСАДЧИЙ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відповідно до Правил прийому КЗ СОР «Путивльський педагогічний фаховий коледж імені С. В. Руднева» у 2026 році обов'язковим для участі в конкурсному відборі на спеціальність А7 Фізична культура і спорт є складання творчого конкурсу.

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт на основі базової середньої освіти для здобуття освітнього-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр», що передбачає перевірку умінь та навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості.

Складниками творчого конкурсу є фізичні вправи та нормативи з фізичної культури і спорту.

У творчому конкурсі мають право брати участь особи, які здобули базову середню освіту.

Особи, що беруть участь у творчому конкурсі з фізичної культури повинні мати медичну довідку 0-86у і зараховані до основної групи з фізичної культури.

Незалежно від результату абітурієнт не може повторно скласти творчий конкурс.

Абітурієнти, які не пройшли творчий конкурс, втрачають право участі у загальному конкурсі щодо вступу на спеціальність А7 Фізична культура і спорт.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Програма творчого конкурсу для вступників на спеціальність А7 Фізична культура і спорт на базі базової середньої освіти складена у відповідності до вимог навчальної програми «Фізична культура 10-11 класи» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти, затверджених Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407), «Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5-12 клас» (за редакцією С. І. Операйко), «Програми для загальноосвітніх навчальних закладів спортивного профілю. Фізична культура 10–11 клас» (за редакцією С. І. Операйко)

Програму вступного випробування на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» складають фахові вправи і нормативи, що відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і базуються на основних розділах шкільної програми, в залежності від вікових категорій та статі.

Творчий конкурс проводиться в очному або дистанційному режимі (за вибором вступника) з нормативів:

- підтягування в висі на перекладині (юнаки);
- піднімання тулуба із положення лежачи на спині, руки за голову (дівчата);
- стрибок у довжину з місця (дівчата та юнаки).

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ОНЛАЙН)

Для виконання тестів треба мати спортивну форму та взуття

1. Стрибок у довжину з місця

Учасник приймає вихідне положення В.п. – ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться за перпендикулярно прямою від місця відштовхування будь якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь якою частиною тіла учасника.

Учаснику даються 2 спроби.

Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергового відштовхування ногами.

Виконання вправи здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу.

Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

2. Піднімання тулуба із положення лежачі на спині, руки за голову (дівчата)

Піднімання тулуба за 1 хв виконується з В.П: лежачі на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

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

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту потрібен помічник для утримання ніг за ступні і гомілки.

Спроба не зараховується у разі:

- 1 – відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- 2- відсутності торкання лопатками опори;
- 3 – розімкнення пальців із «замка»;
- 4- зміщення таза.

Підтягування на перекладені (юнаки)

Підтягування на перекладині виконується на перекладині діаметром 2-3 см, розташованій на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки , тулуб і ноги виправлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна» учасник підтягується, згинаючи руки до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у висі, зафіксувавши В.О. на 0,5 с. продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Основними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухових дій є комплексне оцінювання знань і умінь техніки виконання та нормативного показника.

Нормативи для вступників на основі базової середньої освіти спеціальність А7 Фізична культура і спорт

1. Стрибок у довжину з місця (дівчата та юнаки).

Юнаки	Дівчата	Бали
1 м 60 см	1 м 20 см	110
1 м 70 см	1 м 25 см	125
1 м 80 см	1 м 30 см	140
1 м 90 см	1 м 35 см	150
1 м 95 см	1 м 40 см	160
2 м 00 см	1 м 50 см	170
2 м 05 см	1 м 60 см	180
2 м 10 см	1 м 70 см	190
2 м 20 см	1 м 80 см	200

2. Підтягування на перекладині (юнаки). Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, руки за голову (дівчата)

Юнаки	Дівчата	Бали
3 р.	22 р.	110
4р.	24 р.	125
6 р.	26 р.	140
7 р.	28 р.	150
8 р.	30 р.	160
9 р.	32 р.	170
12 р.	34 р.	180
13 р.	36 р.	190
14 р.	38 р.	200