

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

---



**«Затверджено»**

Голова приймальної комісії  
Національного університету  
«Чернігівська політехніка»

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue circle.

проф. Новомлинець О.О.

« 27 » 02 2025 р.

**ПРОГРАМА  
ВСТУПНОГО ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

для абітурієнтів освітньо-кваліфікаційного рівня  
«бакалавр» (на базі повної загальної середньої освіти)  
спеціальність І7 Фізична культура і спорт  
з освітньої програми: Фітнес та активне дозвілля

Розглянуто та затверджено на  
засіданні приймальної комісії  
НУ «Чернігівська політехніка»  
протокол № 5 від «27» лютого 2025 р.

**ЧЕРНІГІВ – 2025**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рівень фізичної підготовленості є свідченням фізичної активності людини, її інтегральним показником здоров'я. Вимоги щодо визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти сформульовано державними нормативними і законодавчими документами, зокрема, Постанова КМУ від 09.12.2015 р. №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

**Метою** вступного творчого випробування з «Фізичного виховання» є визначення рівня фізичної підготовленості та формування рейтингового списку й конкурсного відбору для навчання у межах ліцензованого обсягу абітурієнтів, які вступають на спеціальність *17 Фізична культура і спорт* з освітньої програми: *Фітнес та активне дозвілля* для здобуття *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти. Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснюється відповідно абсолютних показників виконання рухового тесту абітурієнтом.

Визначення стану фізичної підготовленості вступників на перший курс для здобуття *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти за спеціальністю *1 Фізична культура і спорт* у Національному університеті «Чернігівська політехніка» передбачає виконання чотирьох тестових вправ, які визначають силу, вибухову силу, швидко-силову витривалість, гнучкість:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі;
- стрибок у довжину з місця;
- піднімання в сід за 1 хв;
- нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Програма розроблена й обговорена на засіданні кафедри фізичної реабілітації (протокол №5 від 27 лютого 2025 р.).

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю *I7 «Фізична культура і спорт»* з освітньої програми «Фітнес та активне дозвілля» абітурієнт зобов'язаний надати голові екзаменаційної комісії медичну довідку за формою 086 із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документу що посвідчує особу.

# ТЕСТИ І НОРМАТИВИ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

## Порядок оцінювання творчого конкурсу

Результати творчого конкурсу для вступників на основі повної загальної середньої освіти оцінюються за шкалою до **200** балів (**4** творчі завдання (тести) по **50** балів). Оцінка за творчий конкурс обчислюється як сума отриманих балів за чотири тести. Якщо вступник не з'явився або відмовився від складання тесту, який внесений до змісту творчого конкурсу, то він позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі на зарахування до Національного університету «Чернігівська політехніка». За кожен вид тестів нараховується результат у балах відповідно до норм оцінювання, представлених у розділі «Критерії оцінювання творчого конкурсу». Результати творчого конкурсу отримані кожним вступником (сума отриманих балів) фіксуються у екзаменаційних відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету.

## Порядок проведення творчого конкурсу

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-86), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу. Довідка про стан здоров'я подається в приймальну комісію НУ «Чернігівська політехніка» до початку творчого конкурсу.

Для складання творчого конкурсу у НУ «Чернігівська політехніка» абітурієнтам пропонується 3 варіанти вступного випробування:

- **з прямою присутністю** – вступник повинен особисто з'явитись на місце проведення творчого конкурсу згідно з розкладом та виконати нормативні тести;
- **з онлайн присутністю** – вступник повинен приєднатись до відеоконференції згідно з розкладом та виконати нормативні тести;

- **відео-надсилення** – вступник повинен відповідно вимог виконати нормативні тести та надіслати відео на e-mail кафедри або телеграм кафедрального телефонного номеру не пізніше дня згідно з розкладом.

Оголошення результатів творчого конкурсу у цілому здійснюється після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії.

### Критерії оцінювання творчого конкурсу

#### Тест № 1

##### *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи*

<b>Бали</b>		<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Результат, разів	ю	44	40	36	32	28	24	20	16	12	10	9	8	7	6
	д	24	22	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4

#### Тест № 2

##### **Стрибок у довжину з місця**

<b>Бали</b>		<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Результат, см	ю	260	240	220	200	190	180	170	165	160	155	150	145	140
	д	210	200	190	180	170	165	160	155	150	145	140	135	130

#### Тест № 3

##### **Піднімання в сід за 1 хв**

<b>Бали</b>		<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Результат, разів	ю	53	50	47	44	41	38	35	32	29	26	23	20	17
	д	47	44	41	38	35	32	29	26	23	20	17	14	11

#### Тест № 4

##### **Нахили тулуба вперед з положення сидячи**

<b>Бали</b>		<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
Результат, см	ю	19	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4
	д	20	18	16	14	13	12	10	9	8	7	6	5

## Відомість виконання та оцінювання окремого творчого завдання №1

### Тест №1

#### Сила – згинання і розгинання рук в упорі лежачи

№ з/п	ПІБ абітурієнта	Стать	Результат, (разів, см,	Оцінка, бал	Підпис екзаменатора

Творче завдання виконали \_\_\_\_\_ абітурієнтів

Екзаменатор \_\_\_\_\_

підпис

ініціали, прізвище

Дата проведення тестування \_\_\_\_\_ 2025 р.

#### Зведена відомість виконання та оцінювання творчого конкурсу

№ з/п	ПІБ абітурієнта	Стать	Тест №1		Тест №2		Тест №3		Тест №4		Сума
			рез-т	бал	рез-т	бал	рез-т	бал	рез-т	бал	

Голова комісії/секретар комісії \_\_\_\_\_

підпис

ініціали, прізвище

Дата проведення тестування \_\_\_\_\_ 2025 р.

# УМОВИ ВИКОНАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

## Вимоги до абітурієнтів

Вступник повинен з'явитися на місце проведення тестування за розкладом приймальної комісії. Результати тестування фіксуються у відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету.

Вступники під час творчого конкурсу повинні бути у спортивному одязі й у відповідному взутті. Вступники повинні переодягнутись у спортивну форму і самостійно виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку) перед випробуваннями, передбаченими програмою творчого конкурсу. Після закінчення розминки, яка триває 15-20 хвилин, усіх вступників ознайомлюють з правилами техніки безпеки, правилами проведення творчого конкурсу і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості. Під час творчого конкурсу екзаменаторам забороняється спілкуватись зі вступниками та батьками, за винятком вказівок і розпоряджень організаційного характеру.

Стороннім особам не дозволяється бути присутніми на місці проведення творчого конкурсу. Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути об'єктивною причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

### 1. Сила

#### *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)*

**Обладнання.** Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

**Опис проведення тестування.** Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи ( $h = 5$  см) або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого 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 утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у в. п. та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

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

*Спроба не зараховується у разі:*

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

**Загальні вказівки і зауваження.** При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись 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.

## **2. Вибухову сила**

### ***Стрибок у довжину з місця***

**Обладнання.** Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах або з покладеною на підлогу розвернутою рулеткою.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає, якомога далі.



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

**Загальні вказівки і зауваження.** Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування та приземлення повинні перебувати на одному рівні.

### **3. Швидкісно-силова витривалість**

#### ***Піднімання в сід за 1 хвилину***

**Обладнання.** Секундомір, гімнастична мата. Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

**Результатом** тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

**Загальні вказівки та зауваження.** У положенні лежачі, кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін, ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

### **4. Гнучкість**

#### ***Нахили тулуба вперед з положення сидячи***

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з в. п. – сидячи на підлозі (гімнастичному маті), ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами,

долонями донизу. Учасник виконує вправу в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється у сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із *двох* спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см – знаком "-". При зміщенні кистей вперед-назад фіксується результат ближчої руки.

*Спроба не зараховується у разі:*

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2 с.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 р. за № 4665. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 р. № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18>.

3. Закон України «Про освіту». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

5. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року URL: <https://osvita.ua/school/program/program-10-11/58888/>.

6. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

7. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т. Ю. Круцевич та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017 . Т. 1. Вид 2-ге, перероб. та допов. 2017. 382 с.

9. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.