

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Державний заклад  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова приймальної комісії

Андрій КРАСНОЖОН

«30» *квітня* 2026 р.



**ВИМОГИ**

**до творчого конкурсу з фізичних здібностей для абітурієнтів, які вступають  
на спеціальність А7 Фізична культура і спорт**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
на основі повної загальної середньої освіти та НРК5  
(денна, заочна форми здобуття освіти)

Одеса – 2026

## 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Творчий конкурс (вступне випробування) з фізичної підготовленості для абітурієнтів, які вступають на спеціальність А7 Фізична культура і спорт проводиться та оцінюється згідно з Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи), (розробленою відповідно до наказу №451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.); Навчальною програмою з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10 – 11 класи (рівень стандарту), Навчальною програмою з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10 – 11 класи (профільний рівень), (програми оновлені відповідно до наказу № 521 Міністерства освіти і науки України від 03.06.2022 р.); Кваліфікаційними нормами та вимогами Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.04.2014 № 1258; Наказом Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607 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; Листом МОН України від 26.06.2015 № 1/9-305 «Про вивчення базових дисциплін у загальноосвітніх навчальних закладах»; Порядком прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2026 році; Правилами прийому на навчання до Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» 2026 року.

**Мета** творчого конкурсу – відбір претендентів на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

**Результат творчого конкурсу** оцінюється за шкалою від 100 (мінімальний рівень) до 200 балів (максимальний рівень).

**Творчий конкурс складається з двох частин:**

- атестаційний обов'язковий блок №1;
- атестаційний вибіркового блок №2.

Атестаційний, обов'язковий блок №1 складається з виконання наступних тестових вправ:

1. Тест на силу.
  - 1.1. Підтягування у висі (чоловіки).
  - 1.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки).
2. Стрибок у довжину з місця.
3. Човниковий біг (4 x 9 м).

Атестаційний, вибіркового блок №2 включає: плавання, гімнастичні та спортивно-ігрові вправи.

4. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.
5. Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв.
6. Комплексний тест з плавання:
  - а) способом «кріль на грудях»;
  - б) способом «брас».
7. Комплексний тест з баскетболу:
  - а) штрафний кидок у кошик;
  - б) комбінована вправа з м'ячем.
8. Комплексний тест з волейболу:
  - а) випробування на точність подач;
  - б) передача двома руками зверху та знизу над собою.
9. Комплексний тест з гандболу:
  - а) передача в ціль;
  - б) кидки м'яча на точність.
10. Комплексний тест з футзалу:
  - а) жонгливання м'яча;
  - б) удар по воротах у ціль.

**З вибіркового блоку абітурієнт повинен обрати і виконати дві тестові вправи.**

Результат конкурсного відбору з кожної вправи оцінюється за бальною системою відповідно до **Таблиці 1**.

**Консультація з проведення творчого конкурсу (вступного випробування).**

Напередодні складання вступного випробування з фізичної підготовленості відбувається консультація, під час якої абітурієнтів інформують про місце і час складання тестових завдань; правила і умови виконання тестових вправ; правила поведінки та техніки безпеки під час проведення творчого конкурсу; алгоритм оцінювання та підбиття підсумків вступного випробування. По завершенні вступного випробування комісія підбиває підсумки, результати вносяться до відомості вступного випробування.

## **2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **2.1. АТЕСТАЦІЙНИЙ, ОБОВ'ЯЗКОВИЙ БЛОК №1**

#### **1. Тест на силу**

**1.1. Підтягування у висі (чоловіки).** Обладнання: горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі. Учасник тестування хватом зверху (долонями вперед) береться за поперечину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над поперечиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачає сил. Результатом тестування є кількість підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладины. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

**1.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки).** Обладнання: рівне покриття. Учасник тестування приймає положення в упорі лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні із зігнутими руками більше як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховується. Кожному учаснику тестування надається одна спроба.

## **2. Стрибок у довжину з місця**

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить руки уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі й після приземлення утримує рівновагу. Результатом тестування є дальність стрибка, яка вимірюється в сантиметрах. Зараховується краща із двох спроб. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину.

## **3. Човниковий біг (4 x 9 метрів)**

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією 2 півкола радіусом 50 сантиметрів, 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів). За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертався бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе у стартове півколо. Результатом тестування є час з

точністю до одної десятої секунди зафіксований від старту до моменту, коли учасник кладе другий кубик в стартове півколо. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.

## **2.2. АТЕСТАЦІЙНИЙ, ВИБІРКОВИЙ БЛОК №2**

### **4. Нахил тулуба вперед з положення сидячи**

Учасник тестування приймає положення сидячи на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії де починається розмітка. Відстань між п'ятами має становити 15 – 20 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами, долонями донизу, ноги прямі. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі за лінію, фіксуючи пальці на розмітці протягом 2с. Вправа повторюється двічі. Результатом тестування є числове значення на розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся пальцями рук у кращій спробі. Вправа повинна виконуватись плавно.

### **5. Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину**

Виконується з вихідного положення лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує вправу, інший утримує його ноги за ступні та гомілки. Потім учасники міняються місцями. Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мату; пальці розімкнуті із «замка»; зміщення тазу.

### **6. Комплексний тест з плавання**

*а) способом «кріль на грудях»;* За командою «Приготуватись» учасник стає на задній край стартової тумбочки, або бортика. За командою «На старт»

підходить на передній край тумбочки або бортика і займає стартове положення. За сигналом свистка учасник долає дистанцію 50 метрів способом «кроль на грудях». Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до одної десятої секунди;

б) *способом «брас»*. За командою «Приготуватись» учасник стає на задній край стартової тумбочки, або бортика. За командою «На старт» підходить на передній край тумбочки або бортика і займає стартове положення. За сигналом свистка учасник долає дистанцію 50 метрів способом «брас». Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до одної десятої секунди.

**Увага!** До тестування допускаються лише підготовлені учасники. Учасникам необхідно мати при собі екіпірування для виконання тестових вправ а також речі для відвідування басейну.

Обладнання: Басейн (25 метрів), секундомір, свисток.

Вправа складається з почергового подолання дистанції двома способами плавання: кроль на грудях і брас з можливістю відновлення між запливами до 15 хвилин. Надається по одній спробі для подолання дистанції зазначеними способами плавання.

Підсумкова оцінка з комплексного тесту з плавання визначається як середня арифметична набраних балів за дві тестові вправи.

## 7. Комплексний тест з баскетболу:

а) *штрафний кидок у кошик*. Виконати 12 кидків з штрафної лінії. Оцінюється кількість влучень м'яча у кошик. Вправа виконується з дотриманням офіційних правил виконання штрафного кидка у баскетболі. Надається одна спроба для виконання вправи;

б) *комбінована вправа з м'ячем*. З лінії штрафного кидка виконується передача у баскетбольний щит, зловити м'яч після відскоку двома руками. З веденням м'яча обвести три стійки, прикриваючи м'яч від «захисника» корпусом, до протилежного кошика, виконати кидок в кільце після подвійного кроку, підібрати м'яч і на максимальній швидкості провести м'яч до протилежного кошика. Зупинитися і виконати кидок з середньої дистанції.

Оцінюється зафіксований час з точністю до одної десятої секунди витрачений на виконання вправи, техніка та влучність кидків (в разі не влучення м'яча в кошик, або наявності порушення офіційних правил гри до зафіксованого часу додається 0,5 секунди). Надається одна спроба для виконання вправи.

Підсумкова оцінка з комплексного тесту з баскетболу визначається як середня арифметична набраних балів за дві тестові вправи.

### **8. Комплексний тест з волейболу**

*а) випробування на точність подач.* подача м'яча (6 разів) будь-яким способом у визначену зону майданчика (зона 2-1, зона 3-6, зона 4-5). Оцінюється кількість результативних подач (1 бал за влучання в межі майданчика) та влучність (1 бал за попадання у визначену зону). Надається одна спроба для виконання вправи;

*б) передача м'яча двома руками зверху та знизу над собою.* Чергування передачі м'яча зверху та знизу двома руками над собою у стійці (через раз), не виходячи за межі окресленого кола діаметром 3,6 метри 12 разів. Оцінюється кількість вдалих спроб. Не зараховуються спроби виконані з неправильних положень та за межами кола. Надається одна спроба для виконання вправи.

Підсумкова оцінка з комплексного тесту з волейболу визначається як середня арифметична набраних балів за дві тестові вправи.

### **9. Комплексний тест з гандболу**

*а) передача в ціль протягом 30 сек.* Передачі м'яча у колову мішень діаметром 30 см, що розташована на стіні на відстані 3 м та на висоті 2 м, однією рукою з наступним ловінням двома руками. Враховується кількість правильно виконаних спроб. При втраті м'яча треба зайняти вихідне положення з м'ячем і продовжити виконання вправи поки не сплине час. Надається одна спроба для виконання вправи;

*б) кидки м'яча на точність.* Протягом 2 хв. виконання 12 кидків м'яча в опорному положенні в дві мішені (40 x 40 см), розташованих у верхніх кутах воріт, з відстані 9 м, з трьох кроків розбігу. Виконується 6 кидків в одну і 6 – в другу мішень. Надається одна спроба для виконання вправи.

Підсумкова оцінка з комплексного тесту з гандболу визначається як середня арифметична набраних балів за дві тестові вправи.

### 10. Комплексний тест з футболу

а) *жонгливання м'яча*. Тестова вправа оцінюється за кількістю виконаних разів в межах кола діаметром 9 метрів. Виконуються удари правою і лівою ногою, стегном і головою у будь-якій послідовності. У разі торкання м'яча руками, падіння м'яча на підлогу або виходу учасника за межі кола, тестування припиняється. Надається одна спроба для виконання вправи;

б) *удар по воротах у ціль*. Удари у ціль виконуються по нерухомому м'ячу правою або лівою ногою з відстані 10 м. із 10 спроб (по 5 кожною ногою). Удар м'яча по воротах виконується будь-яким способом у задану третину воріт (за вказівкою). Надається одна спроба для виконання вправи.

Підсумкова оцінка з комплексного тесту з футболу визначається як середня арифметична набраних балів за дві тестові вправи.

Таблиця 1

**Таблиця оцінювання фізичної підготовленості абітурієнтів які вступають для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.**

Атестаційний, обов'язковий блок №1														
№ з/п	Назва вправи	Оцінка в балах												
		20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	39	40	
1.	Тест на силу													
1.1	Підтягування у висі і, (кількість разів)	ч	4	6	8	10	12	13	14	15	16	17	18	19
1.2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	ж	6	9	12	14	16	18	20	22	24	26	27	28
2.	Стрибок у довжину з місця, (см)	ч	190	195	200	205	210	215	220	225	230	240	250	260
		ж	160	165	170	175	180	185	190	195	200	210	220	230
3.	Човниковий біг 4x9 м., (с)	ч	10,7	10,4	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6
		ж	11,9	11,5	11,2	10,9	10,7	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9

**Атестаційний, вибірковий блок №2**

№ з/п	Назва вправи	Оцінка в балах												
		20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	39	40	
4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)	ч	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		ж	2	4	6	8	10	12	13	14	15	16	17	18
5.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, (кількість разів)	ч	28	33	38	42	45	48	50	52	53	54	55	56
		ж	20	24	28	31	34	36	38	40	41	42	43	44
6. Комплексний тест з плавання														
а	Кріль на грудях 50 м, (с)	ч	38,1	37,5	37,0	36,5	36,1	35,7	35,3	35,0	34,7	34,4	34,2	34,0
		ж	40,1	39,7	39,3	38,9	38,6	38,3	38,0	37,7	37,5	37,3	37,1	37,0
б	Брас 50 м, (с)	ч	43,5	42,9	42,3	41,8	41,3	40,9	40,5	40,1	39,8	39,5	39,2	39,0
		ж	45,6	45,1	44,6	44,2	43,8	43,4	43,1	42,8	42,5	42,3	42,1	42,0
7. Комплексний тест з баскетболу														
а	Штрафний кидок у кошик, (кількість влучань)	ч	4		5		6		7		8		9	10
		ж	3		4		5		6		7		8	9
б	Комбінована вправа з м'ячем, (с)	ч	20,0	19,6	19,2	18,8	18,2	17,8	17,4	17,0	16,4	16,0	15,4	15,0
		ж	21,0	20,6	20,2	19,6	19,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4
8. Комплексний тест з волейболу														
а	Випробування на точність подач, (кількість вдалих спроб)	ч	4		5		6		7		8		9	10
		ж	3		4		5		6		7		8	9
б	Передача м'яча двома руками зверху та знизу над собою, (кількість вдалих спроб)	ч	4		5		6		7		8	9	10	11
		ж	3		4		5		6		7	8	9	10
9. Комплексний тест з гандболу														
а	Передача в ціль, (кількість вдалих спроб)	ч	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
		ж	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
б	Кидки м'яча на точність, (кількість влучань)	ч	4		5		6		7		8		9	10
		ж	3		4		5		6		7		8	9
10. Комплексний тест з футзалу														
а	Жонглювання м'яча, (кількість разів)	ч	3	8	13	18	23	27	31	35	38	41	43	45
		ж	2	6	10	13	16	19	22	25	28	30	32	34
б	Удар по воротах у ціль, (кількість влучань)	ч	3		4		5		6		7		8	9
		ж	2		3		4		5		6		7	8

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид., перероб. і допов. Київ. 1997. 36 с. URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3440>
2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с. URL : <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1171>
3. Навчальна програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА Профільний рівень 10 – 11 класи. Розроблена відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р. /Уклад. В. М. Єрмолова, В. В. Деревянко, І. Р. Захарчук, В. О. Сілкова, М. В. Тимчик. Київ. 2017. 164 с. URL : [Фізична культура Профільний рівень 10-11 класи.pdf \(sch.in.ua\)](#)
4. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10 – 11 класи (рівень стандарту). / Програма оновлена відповідно до наказу № 521 Міністерства освіти і науки України від 03.06.2022 р. URL : [navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf \(mon.gov.ua\)](#)
5. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10 – 11 класи (профільний рівень) / Програма оновлена відповідно до наказу № 521 Міністерства освіти і науки України від 03.06.2022 р. URL : [navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-profil.pdf \(mon.gov.ua\)](#)
6. 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: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607 URL : [Про затвердження тестів і норма... | від 04.10.2018 № 4607 \(rada.gov.ua\)](#)
7. Професійний стандарт «Тренер з виду спорту». Затверджено розробником Національним університетом фізичного виховання і спорту України, наказ від 19.09.2025 р. № 408-заг. Професійний стандарт розроблено та затверджено згідно з вимогами статті 4<sup>2</sup> Кодексу законів про працю України. URL : [https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/824-trener\\_z\\_vidu\\_sportu.pdf](https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/824-trener_z_vidu_sportu.pdf)
8. Сергієнко Л. П., Шарий Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №5. С. 3–12. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV\\_2010\\_5\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2010_5_2).
9. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет. 2015. 392 с. URL : [Sergienko sustema.pdf;jsessionid=35CD39098A44AE72E04B603489CA64E8 \(sumdu.edu.ua\)](#)

10. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2010. 784 с. <https://surl.li/itqhxa>

11. Старченко В. М. Особливості оцінки розвитку рухових здібностей хлопців 10 – 11 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 01. С. 24– 33. URL : [\(PDF\) Особливості оцінки розвитку рухових здібностей хлопців 10—11 класів \(researchgate.net\)](#)

12. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018.

Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 446 с.

14. Ялович В. Т., Ялович А. В. Теоретичні основи рухових здібностей. [Текст] : метод. розробка. Частина II. Луцьк Вежа-Друк, 2026. 42 с. URL : [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/30153/1/test\\_yalovyk\\_2025.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/30153/1/test_yalovyk_2025.pdf)