

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол від 04 травня 2026 року № 4

Голова Приймальної комісії

 Зоя ГЕЙХМАН



ПРОГРАМА  
конкурсу фізичних здібностей

Галузь знань:

А Освіта

Спеціальність:

А4 Середня освіта

Предметна спеціальність:

А4.11 Фізична культура

Освітньо-професійна програма:

А4.11.01 Фізична культура

Освітньо-професійний ступінь:

фаховий молодший бакалавр

На основі:

базової середньої освіти

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної  
та навчальної роботи

 Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО

на засіданні циклової комісії  
фізичного виховання

Протокол від 01 травня 2026р. № 4

Голова циклової комісії

 Андрій МІНЯЙЛУК

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступне випробування (конкурс фізичних здібностей) розроблено з урахуванням Модельної програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти, затвердженої Міністерством освіти і науки України (наказ від 22.08.2024 № 1185) та з урахуванням тестів Європейської системи Єврофіт.

Конкурс фізичних здібностей – спортивне багатоборство, яке відображає рівень фізичної підготовки вступників і складається з тестів для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості. Вступне випробування проводиться в один тур протягом одного дня.

**Мета та завдання** конкурсу фізичних здібностей – оцінити рівень фізичної підготовленості вступників.

**Форма проведення** – тестування фізичних здібностей відбувається дистанційно.

## ПРОГРАМА

Тестування проводиться в **один тур**.

**1. Утримання пози «Фламінго»** (дивитись за посиланням

<https://youtu.be/53tyEbfGCTI>)

**Обладнання:** секундоміри, рівна поверхня для тестування (дерев'яна підлога у спортивній залі).

**Опис проведення випробування.** Учасник тестування стає на одну ногу, інша нога зігнута у коліні і підтягнута до сідниці кистю одноіменної руки, вільна рука опущена донизу. Тест починається після того, коли учасник, зможе стояти самостійно без підтримки з заплющеними очима. Враховується час балансування на одній нозі. При втраті рівноваги виконання тесту припиняється і фіксується час виконання.

**Результатом** тестування є час утримання пози до втрати рівноваги і вимірюється в секундах.

**Загальні вказівки та зауваження.** Зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози – якщо виконавець змінює площину опори, торкається підлоги двома ногами або розплющує очі.

**2. Піднімання тулуба в сід за 30 сек.** (дивитись за посиланням <https://youtu.be/PlNYm4gZ7B0>)

**Обладнання:** рівний дерев'яний або земляний майданчик, туристичний килимок (каремат), секундоміри, що фіксують десяті частки секунди.

**Опис проведення випробування.** Учасник тестування приймає вихідне положення: лежачи на спині на гімнастичному килимку, руки за головою,

пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються килимка. Ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Після команди «Руш» учасник піднімається у положення сидючи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення.

Зараховуються тільки правильно виконані підйоми тулуба.

Для проведення випробування учасників ділять на пари, один із партнерів виконує випробування, інший утримує його ноги за ступні та гомілки.

**Результатом** тестування є кількість правильно виконаних підйомів тулуба з положення лежачи в положення сід за 30 секунд.

**Загальні вказівки і зауваження.**

Кожному учаснику надається лише одна спроба.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками підлоги;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза тулуба.

**3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи** (дивитись за посиланням <https://youtu.be/LOK5fZmlgvE>)

**Обладнання.** Рівна поверхня спортивного майданчику, гімнастичний килимок, секундоміри, що фіксують десяті частки секунди.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені, на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг спираються на підлогу без опори. За командою «Руш!» учасник починає згинати і розгинати руки з повною амплітудою.

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

**Загальні вказівки та зауваження.**

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутність фіксації вихідного положення;
- почергового розгинання рук;
- відсутність торкання грудьми платформи (висота платформи 5см.).

**4. Повний присід за 1 хвилину (юнаки/дівчата)** (дивитись за посиланням <https://youtu.be/hL3eTwJzWVU>)

**Обладнання.** Рівна поверхня спортивного майданчику, секундоміри, що фіксують десяті частки секунди.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування приймає вихідне положення – основна стійка, ноги на ширині плечей, носки дивляться назовні під кутом 45 градусів, спина рівна. За командою «Руш!» учасник починає виконувати присідання з повною амплітудою рухів.

**Результатом** тестування є кількість безпомилкових повних присідів за одну хвилину.

**Загальні вказівки та зауваження.**

- при русі тулуба вниз коліна не мають виходити за носки;
- спина має залишатися прямою у положенні присід;
- у нижньому положенні сідниці торкаються гомілки.

### **Вимоги до проведення конкурсу фізичних здібностей в дистанційному форматі**

1. Напередодні конкурсу фізичних здібностей в «Анонсах» на сайті Коледжу буде розміщено посилання на конференцію **Zoom** для вступників.

2. За 30 хв до початку конкурсу вступники встановлюють відеозв'язок за допомогою додатку **Zoom**, перевіряють роботу мікрофону та web-камери, забезпечують правильне розміщення гаджету, з якого буде транслюватися виконання практичних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості. Якщо виникли проблеми зі з'єднанням, повідомляють екзаменатора і під'єднуються повторно.

**Вимоги до розміщення гаджету для відео трансляції:** під час виконання тестових завдань зображення екрану має охоплювати у повний зріст вступника та дозволяти оцінити якість виконання завдання.

3. Під час вступної організаційної частини кожен вступник **ідентифікується** (називає своє прізвище та ім'я, демонструє на камеру свою ID-картку). Потім вступники по черзі отримують доступ до виконання тестових завдань. Члени предметної екзаменаційної комісії контролюють час та оцінюють якість виконання кожного тесту.

4. Після закінчення виконання першого тесту, вступники чекають запрошення до виконання наступних тестів.

5. Після виконання всіх тестових завдань предметна екзаменаційна комісія обговорює та виставляє бали згідно з критеріями, зазначеними в цій програмі.

6. Результати фахових випробувань оприлюднюються на сайті Коледжу.

### Пам'ятка

Для проходження тестування необхідно бути в спортивному одязі та взутті.

У процесі організації проведення конкурсу фізичних здібностей онлайн вступник особисто несе відповідальність:

- за свій академічний зовнішній вигляд;
- за стан здоров'я, який дозволяє брати участь у випробуванні;
- за належні умови облаштування робочого місця, з якого буде відбуватися відеотрансляція роботи під час випробування;
- за дотримання режиму тиші та невтручання сторонніх осіб.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тестування фізичних здібностей оцінюється за шкалою від 1 до 200 балів. Оцінювання має накопичувальний характер. Критерії оцінювання подано в Таблиці 1.

Під час загального оцінювання вступника оцінки, одержані ним за окремі види тестування фізичних здібностей, підсумовуються (табл. 1).

Таблиця 1

### РОЗРАХУНОК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ВИПРОБУВАННЯ

№	Види випробувань	Результати випробування у конкурсних балах	Максимальний бал	Максимальна сума балів за тур
1	Утримання пози «Фламінго»	бал (за табл.2)	50	200
2	Піднімання тулуба в сід за 30 сек.	бал (за табл.2)	50	
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	бал (за табл.2)	50	
4	Повний присід	бал (за табл.2)	50	

Для оцінювання результатів підраховується сума балів з чотирьох випробувань. Максимальна сума балів – 200.

Таблиця 2

Кількість балів	Критерій оцінювання	
	Тест №1	
	Утримання пози «Фламінго» (в хвиликах)	
	Юнаки	Дівчата
1	0,30	0,30
2	0,33	0,33
4	0,36	0,36
6	0,39	0,39
8	0,42	0,42
10	0,45	0,45
12	0,48	0,48
14	0,51	0,51
16	0,54	0,54

18	0,57	0,57
20	1,0	1,0
22	1,03	1,03
24	1,06	1,06
26	1,09	1,09
28	1,12	1,12
30	1,15	1,15
32	1,18	1,18
34	1,21	1,21
36	1,24	1,24
38	1,27	1,27
40	1,30	1,30
42	1,33	1,33
44	1,36	1,36
46	1,39	1,39
48	1,42	1,42
50	1,45	1,45
<b>Кількість балів</b>	<b>Тест №2</b>	
	<b>Піднімання тулуба в сід за 30 сек. (кількість разів)</b>	
	Юнаки	Дівчата
1	<b>10</b>	<b>5</b>
2	11	6
4	12	7
6	13	8
8	14	9
10	15	10
12	16	11
14	17	12
16	18	13
18	19	14
20	20	15
22	21	16
24	22	17
26	23	18
28	24	19
30	25	20
32	26	21
34	27	22
36	28	23
38	29	24
40	30	25
42	32	26
44	32	27
46	33	28
48	34	29
50	35	30

Кількість балів	Тест №3 Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	
	Юнаки	Дівчата
1	10	5
2	11	6
4	12	7
6	13	8
8	14	9
10	15	10
12	16	11
14	17	12
16	18	13
18	19	14
20	20	15
22	21	16
24	22	17
26	23	18
28	24	19
30	25	20
32	26	21
34	27	22
36	28	23
38	29	24
40	30	25
42	31	26
44	32	27
46	33	28
48	34	29
50	35	30
Кількість балів	Тест №4 Повний присід за 1 хвилину (кількість разів)	
	Юнаки	Дівчата
1	25	20
2	26	21
4	27	22
6	28	23
8	29	24
10	30	25
12	31	26
14	32	27
16	33	28
18	34	29
20	35	30
22	36	31
24	37	32
26	38	33
28	39	34
30	40	35

32	41	36
34	42	37
36	43	38
38	44	39
40	45	40
42	46	41
44	47	42
46	48	43
48	49	44
50	50	45

У разі, якщо за результатами виконання тестових випробувань, вступник отримав менше 100 балів, він втрачає право на подальшу участь у конкурсі та одержує оцінку «незадовільно».

Рекомендація до зарахування за наслідками конкурсу фізичних здібностей проводиться згідно з Правилами прийому до Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка у 2026 році на конкурсній основі.