МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Приймальною комісією Київського національного університету технологій та дизайну
«04» травня 2026, протокол № 5

Голова приймальної комісії

Таїсія БЄЛЯЄВ

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
для здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт
освітня програма Фітнес та фізкультурно-оздоровчі технології

РЕКОМЕНДОВАНО
Вченою радою факультету
Культури і креативних індустрій
від «20» квітня 2026 р.
протокол № 8

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри
фізичного виховання та здоров'я
від «17» квітня 2026 р.
протокол № 7

Київ 2026

Пояснювальна записка

Вступне випробування із загальної фізичної підготовки включає в себе вправи, які характеризують рівень фізичної підготовленості вступників і складаються з дисциплін шкільної програми схваленою для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України (лист 1,4/18-Г-167 від 21.03.2011 р.) та завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури (лист № 1/11 454 від 3.02.2010 р.). Тестові вправи спрямовані на оцінку рухових якостей вступників: стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, човниковий біг 4х9м, піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Виконання тестів загальної фізичної підготовки

Тестування проводиться в один день в такому порядку:

- стрибок у довжину з місця,
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі,
- човниковий біг 4х9м,
- піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Стрибки в довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

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 і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник 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" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

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

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.

Човниковий біг (4 х 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 з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5х5х5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою "На старт" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове півколо.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат.

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. Відштовхуватися ліктями від гімнастичного мату забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

Таблиця 1

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах за 10-бальною шкалою	Коефіцієнт тесту	Оцінка в балах за 200-бальною шкалою
стрибок у довжину з місця	1-10	5	5-50
згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	1-10	5	5-50
човниковий біг 4х9м	1-10	5	5-50
піднімання тулуба в сід за 1 хв.	1-10	5	5-50
Разом	40		200

Критерії оцінювання виконання тестів загальної фізичної підготовки

Для визначення загального результату абітурієнта оцінки, отримані ним за окремі види тестування (таблиця 1), множаться на коефіцієнти тестів (таблиця 2), а потім підсумовуються.

Таблиця 2

Види випробувань	Стать	Бали									
		10 балів	9 балів	8 балів	7 балів	6 балів	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
Стрибок у довжину з місця (см)	жінки	210 і >	203-209	196-202	190-195	184-189	178-183	172-177	166-171	160-165	159-158
	чоловіки	260 і >	250-259	241-249	232-240	224-231	215-223	207-214	198-206	190-197	189-188
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, від підлоги (разів)	жінки	24 і >	22-23	19-21	18	16-17	14-15	11-13	9-10	7-8	6-5
	чоловіки	44 і >	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	19-18
Човниковий біг 4 х 9 м (сек)	жінки	10,2 і <	10,3	10,5-10,4	10,8-10,6	11,1-10,9	11.3-11,2	11,5-11,4	11,7-11,6	12,0-11,8	12,1-12,2
	чоловіки	8,8 і <	9,0-8,9	9,2-9,1	9,4-9,3	9,7-9,5	9,9-9,8	10,2-10,0	10,4-10,3	10,7-10,5	10,8-10,9
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	жінки	47 і >	45-46	42-44	40-41	37-39	35-36	33-34	31-32	28-30	27-26
	чоловіки	53 і >	50-52	47-49	44-46	40-43	37-39	34-36	31-33	28-30	27-26