

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА  
ДИЗАЙНУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Ректор Київського  
національного університету  
технологій та дизайну

Іван ГРИЦЕНКО

2024 р.



**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

для здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітня програма Фітнес та рекреація

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Вченою радою Інституту права та  
сучасних технологій  
від 19.03.2024 протокол №8

**РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО**

на засіданні кафедри фізичного  
виховання та здоров'я  
від 18.03.2024 протокол №6

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відповідно до Правил прийому до Київського національного університету технологій та дизайну у 2024 році обов'язковим для участі в конкурсному відборі на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт» є складання творчого конкурсу.

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю «017 Фізична культура і спорт» для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку відповідності умінь та навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості.

Програма творчого конкурсу для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» складена у відповідності до вимог навчальної програми «Фізична культура» (рівень стандарту), Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», наказу Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 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», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 року за № 1207/32659.

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу, який затверджено на засіданні приймальної комісії.

Творчий конкурс для вступників за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів.

Програму вступного випробування на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» складають фахові вправи і нормативи, що відображають рівень фізичної підготовленості вступників.

Вступні випробування складаються з тестування загальної фізичної підготовленості вступника: координаційних здібностей за показниками стану статичної рівноваги (проба Ромберга), тестування силових здібностей - присідання на одній нозі лівій/правій (почергово), планка тощо.

Незалежно від результату вступник не може повторно перескласти творчий конкурс.

Вступники, які не пройшли творчий конкурс втрачають право участі у загальному конкурсі щодо вступу на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт».

### **Правила виконання випробувань з фізичної культури**

На кожен вид спортивного тестування вступник повинен мати паспорт та екзаменаційний лист виданий приймальною комісією. Для виконання тестів в залах слід мати при собі спортивну форму та змінне спортивне взуття.

## 1-2. Присідання на одній нозі лівій/правій, почергово.

*Опис проведення тестування.* Вступник стоїть лівим/правим боком до стіни на відстані 30-40 см. Долонею лівої/правої руки тримається за гладеньку стіну, права рука на поясі. Спина рівна, ліва нога випрямлена вперед під прямим кутом до тулуба, паралельно до підлоги. Після команди «Можна» вступник плавно опускається на правій/лівій нозі, згинаючи ногу в коліні й тазостегнових суглобах до утворення паралелі стегон із підлогою, а потім повернення у вихідне положення.

*Результатом тестування є* кількість повних присідів і підйомів на одній нозі (окремо для правої та лівої).

*Загальні вказівки і зауваження.* Допомогати повертатися у вихідне положення за допомогою рук забороняється.

Вступник повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після короткотривалої зупинки (до 5 сек) тестування можна продовжувати.

*Спроба не зараховується у разі:* втрати рівноваги; допомоги іншої руки.

## 3. Планка.

*Опис проведення тестування.* Вступник приймає положення «упор лежачи», плечі розправлені, голова і тулуб тримати паралельно підлозі. Руки розташовані під кутом 90° відносно плечей, живіт втягнутий, сідниці напружені, стопи нарізно.

*Результатом тестування є* кількість часу безперервного утримування вихідного положення у секундах.

*Загальні вказівки і зауваження.* Допомогати повертатися у вихідне положення за допомогою опори на коліна забороняється. Потрібно слідкувати за положенням тулуба, не допускати піднімання тазу вище голови, округлення спини, прогину в попереку, підйом голови, піднімання лопаток вище рівня голови тощо.

*Спроба не зараховується у разі:* опори на колінах або на животі.

## 4. Проба Ромберга ускладнена.

*Опис проведення тестування.* Вступнику пропонується зайняти вихідне положення - стійка на одній нозі (на вибір), друга нога зігнута у коліні вперед і доторкається колінного суглобу підшвою стопи, руки вперед, долоні вниз.

За командою викладача учасник намагається якомога більше часу утримувати стан рівноваги на одній нозі.

*Загальні вказівки і зауваження.* Реєстрація часу починається після прийнятого вступником стійкого положення, а припиняється у момент втрати рівноваги на одній нозі. Невеликі коливання тулуба не вважаються втратою рівноваги. Допомогати підтримувати рівновагу забороняється.

*Результатом тестування є* час (у секундах) утримування нерухомої пози на одній нозі якомога довше.

*Спроба не зараховується у разі:* повної втрати рівноваги на одній нозі.

**Оцінювання випробувань вступників  
16-35 рік**

№	Види випробувань (тестів)	Стать	бали				
			«50»	«40»	«30»	«20»	«10»
1	Присід на одній нозі (лівій), разів	Ч	15 і більше	13-14	11-12	10	9 і менше
		Ж	14 і більше	12-13	10-11	9	8 і менше
2	Присід на одній нозі (правій), разів	Ч	15 і більше	13-14	11-12	10	9 і менше
		Ж	14 і більше	12-13	10-11	9	8 і менше
3	Планка, с	Ч	45 і більше	40	35	30	29 і менше
		Ж	40 і більше	35	30	25	24 і менше
4	Проба Ромберга, с	Ч	30 і більше	25	20	15	14 і менше
		Ж	30 і більше	25	20	15	14 і менше

**понад 35 років**

№	Види випробувань (тестів)	Стать	бали				
			«50»	«40»	«30»	«20»	«10»
1	Присід на одній нозі (лівій), разів	Ч	10 і більше	9	8	6	5 і менше
		Ж	8 і більше	7	6	5	4 і менше
2	Присід на одній нозі (правій), разів	Ч	10 і більше	9	8	6	5 і менше
		Ж	8 і більше	7	6	5	4 і менше
3	Планка, с	Ч	40 і більше	35	30	25	24 і менше
		Ж	35 і більше	30	25	20	19 і менше
4	Проба Ромберга, с	Ч	25 і більше	20	16	10	9 і менше
		Ж	25 і більше	20	16	10	9 і менше