

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИРОДНИЧО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Приймальна комісія



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

Природничо-гуманітарного  
фахового коледжу ДВНЗ «УжНУ»

Володимир РОСОХА

Від 01.06.

2026 протокол № 6

**ПРОГРАМА**

творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей)  
для вступників на навчання для здобуття фахової передвищої освіти

Розроблено:

Предметною екзаменаційною  
комісією

фізичного виховання і спорту

Голова екзаменаційної комісії

Віталій СІДУН

Ужгород - 2026

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування з фізичної культури для абітурієнтів, що вступають до Природничо-гуманітарного фахового коледжу ДВНЗ «УжНУ» на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» на основі базової загальної середньої освіти, складена відповідно до навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (наказ МОН № 1407 від 23.10.2017; наказ МОН № 52 від 13.01.2017; наказ МОН № 201 від 10.02.2017).

Абітурієнти, які вступають на денну форму навчання на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» на основі базової загальної середньої освіти складають такі вступні випробування:- конкурс фізичних здібностей. Конкурс фізичних здібностей проводиться у вигляді практичного тестування з фізичної культури, що складається з таких видів:

біг 100 м,

підтягування на перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата),

човниковий біг 4x9 м,

біг 1000 м (юнаки), біг 500 м (дівчата).

До іспиту допускаються абітурієнти, які мають медичну довідку за формою 086-О, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час виконання нормативів.

За кожен норматив нараховуються бали відповідно до поданих нижче додатків 1, 2. Результати конкурсу фізичних випробувань в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора. Отримані результати конкурсу фізичних здібностей, нараховані бали за кожен вид окремо та загальна рейтингова сума балів, фіксуються у зведеній відомості, яка зберігається в установленому порядку в приймальній комісії коледжу.

## ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

1. Абітурієнт повинен з'явитися на місце проведення конкурсу фізичних здібностей за розкладом приймальної комісії. Має мати екзаменаційний лист, переодягнутися у спортивну форму та під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми практичного тестування.

2. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання нормативу (тесту) – бали не нараховуються, і він не бере участі у конкурсному відборі до Природничо-гуманітарного фахового коледжу.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хвилин, усіх абітурієнтів ознайомлюють із правилами проведення конкурсу фізичних здібностей та порядком виклику абітурієнтів на його проходження. Результати конкурсу заносяться екзаменаторами до екзаменаційної відомості.

4. Результат конкурсу фізичних здібностей складається із суми балів, одержаних абітурієнтом за кожен вид вправ.

## УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

### Спринтерський біг (100 м)

**Опис проведення тестування.** За командою «На старт» учасники тестування стають на стартову лінію в положення високого старту ( низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

**Результатом** тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки та зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорця для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою та в належному стані.

### **Біг на витривалість (500 м - 1000 м)**

**Опис проведення тестування.** За командою «На старт» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш» (або за пострілом) вони починають бігти, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

**Результатом** тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

**Загальні вказівки та зауваження.** Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

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

**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 в упорі лежачи за одну спробу.

**Загальні вказівки та 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 виконанні з помилками, не зараховуються.

## Підтягування

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

**Результатом** тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунд або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

## Стрибки у довжину з місця

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 та зауваження.** Кожному учаснику дається дві спроби. Якщо учасник наступив на лінію то спроба не зараховується.

Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину розбігу.

Результати кожного спортивного нормативу оцінюються за 50-ти бальною шкалою. Підсумкова оцінка з фізичної підготовки виставляється за сумою балів, набраних у 4 видах випробувань. До тестування допускаються абітурієнти, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка № 0-86/О), чітко усвідомили його специфіку, ознайомлені з технікою виконання нормативу і правилами безпеки під час його виконання. Абітурієнти під час тестування повинні бути у спортивному одязі і взутті.

### **РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

1. Для участі у конкурсі фізичних здібностей абітурієнт повинен пред'явити документ, який засвідчує його особу.
2. Вхід до приміщення починається не раніше, ніж за 15 хвилин до початку вступного випробування.
3. Батьки або інші особи, які супроводжують вступника, до приміщення не допускаються.
4. Абітурієнти залишають верхній одяг, сумки, мобільні телефони та інші засоби зв'язку у відведеному для цього місці.
5. Забороняється:
  - спізнення на спортивні випробування без поважних причин;
  - відсутність спортивної форми та взуття.
6. Особи, які запізнилися з поважних причин, до участі у творчому конкурсі допускаються за рішенням відповідального секретаря приймальної комісії.

## ВИПРОБУВАННЯ

фізичних здібностей на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

для вступників на базі загальної середньої освіти

## ДІВЧАТА

| № з/п | Види контрольних вправ                    | БАЛИ          |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |  |
|-------|-------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
|       |                                           | 50            | 47            | 44            | 41            | 38            | 35            | 32            | 29            | 26            | 23            | 20            | 17            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            |  |
| 1.    | Біг 100 м                                 | 16.0-16.1     | 16.2-16.3     | 16.4-16.5     | 16.6-156.7    | 16.8-16.9     | 17.0-17.1     | 17.2-17.3     | 17.4-17.5     | 17.6-17.7     | 17.8-17.9     | 18.0-18.1     | 18.2-18.3     | 18.4-18.5     | 18.6-18.7     | 18.8-18.9     | 19.0-19.1     | 19.2-19.3     |  |
| 2.    | Біг 500 м                                 | 1.50.0-1.54.0 | 1.55.0-1.59.0 | 2.00.0-2.04.0 | 2.05.0-2.09.0 | 2.10.0-2.14.0 | 2.15.0-2.19.0 | 2.20.0-2.24.0 | 2.25.0-2.29.0 | 2.30.0-2.34.0 | 2.35.0-2.39.0 | 2.40.0-2.44.0 | 2.45.0-2.49.0 | 2.50.0-2.54.0 | 2.55.0-2.59.0 | 3.00.0-3.04.0 | 3.05.0-3.09.0 | 3.10.0-3.14.0 |  |
| 3.    | Стрибок у довжину з місця, см             | 177-180       | 174-176       | 171-173       | 168-170       | 165-167       | 162-164       | 159-161       | 156-158       | 153-155       | 150-152       | 147-149       | 144-146       | 141-143       | 138-140       | 135-137       | 132-134       | 129-131       |  |
| 4.    | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи | 22            | 21            | 20            | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             |  |

## ВИПРОБУВАННЯ

фізичних здібностей на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

для вступників на базі загальної середньої освіти

## ЮНАКИ

| № з/п | Види контрольних вправ                     | БАЛИ         |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|-------|--------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|       |                                            | 50           | 47            | 44            | 41            | 38            | 35            | 32            | 29            | 26            | 23            | 20            | 17            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            |
| 1.    | Біг 100 м                                  | 13.8-13.9    | 14.0-4.1      | 14.2-4.3      | 14.4-4.5      | 14.6-4.7      | 14.8-4.9      | 15.0-5.1      | 15.2-15.3     | 15.4-5.5      | 15.6-5.7      | 15.8-5.9      | 16.0-6.1      | 16.2-6.3      | 16.4-6.5      | 16.6-6.7      | 16.8-6.9      | 17.0-17.1     |
| 2.    | Біг 1000 м                                 | 315.0-3.21.0 | 3.22.0-3.28.0 | 3.29.0-3.35.0 | 3.36.0-3.42.0 | 3.43.0-3.49.0 | 3.50.0-3.55.0 | 3.56.0-4.00.0 | 4.01.0-4.05.0 | 4.06.0-4.10.0 | 4.11.0-4.15.0 | 4.16.0-4.20.0 | 4.21.0-4.25.0 | 4.26.0-4.30.0 | 4.31.0-4.35.0 | 4.36.0-4.40.0 | 4.41.0-4.45.0 | 4.46.0-4.50.0 |
| 3.    | Стрибок у довжину з місця; см              | 224-227      | 220-223       | 216-219       | 212-215       | 208-211       | 204-207       | 200-203       | 196-199       | 192-195       | 188-191       | 184-187       | 180-183       | 176-179       | 172-175       | 168-171       | 164-167       | 160-163       |
| 4.    | Підтягування на високій перекладині у висі | 17           | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |

## ВИПРОБУВАННЯ

фізичних здібностей на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

для вступників на базі повної загальної освіти

## ДІВЧАТА

| № з/п | Види контрольних вправ                    | БАЛИ          |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |  |
|-------|-------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
|       |                                           | 50            | 47            | 44            | 41            | 38            | 35            | 32            | 29            | 26            | 23            | 20            | 17            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            |  |
| 1.    | Біг 100 м                                 | 15.0-15.1     | 15.2-15.3     | 15.4-15.5     | 15.6-15.7     | 15.8-15.9     | 16.0-16.1     | 16.2-16.3     | 16.4-16.5     | 16.6-16.7     | 16.8-16.9     | 17.0-17.1     | 17.2-17.3     | 17.4-17.5     | 17.6-17.7     | 17.8-17.9     | 18.0-18.1     | 18.2-18.3     |  |
| 2.    | Біг 500 м                                 | 1.30.0-1.34.0 | 1.35.0-1.39.0 | 1.40.0-1.41.0 | 1.42.0-1.43.0 | 1.44.0-1.45.0 | 1.46.0-1.47.0 | 1.48.0-1.49.0 | 1.50.0-1.51.0 | 1.52.0-1.53.0 | 1.54.0-1.55.0 | 1.56.0-1.57.0 | 1.58.0-1.59.0 | 2.00.0-2.01.0 | 2.02.0-2.03.0 | 2.04.0-2.05.0 | 2.06.0-2.07.0 | 2.08.0-2.09.0 |  |
| 3.    | Стрибок у довжину з місця; см             | 187-190       | 184-186       | 181-183       | 178-180       | 175-177       | 172-174       | 169-171       | 166-168       | 163-165       | 160-162       | 157-159       | 154-156       | 151-153       | 148-150       | 145-147       | 142-144       | 139-141       |  |
| 4.    | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи | 28            | 27            | 26            | 25            | 24            | 23            | 22            | 21            | 20            | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            |  |

## ВИПРОБУВАННЯ

фізичних здібностей на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

для вступників на базі повної загальної освіти

## ЮНАКИ

| № з/п | Види контрольних вправ                     | БАЛИ              |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |  |
|-------|--------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|
|       |                                            | 50                | 47                | 44                | 41                | 38                | 35                | 32                | 29                | 26                | 23                | 20                | 17                | 14                | 13                | 12                | 11                | 10                |  |
| 1.    | Біг 100 м                                  | 12.8-1<br>2.9     | 13.0-1<br>3.1     | 13.2-1<br>3.3     | 13.4-1<br>3.5     | 13.6-1<br>3.7     | 13.8-1<br>3.9     | 14.0-1<br>4.1     | 14.2-14<br>3      | 14.4-1<br>4.5     | 14.6-1<br>4.7     | 14.8-1<br>4.9     | 15.0-1<br>5.1     | 15.2-1<br>5.3     | 15.4-1<br>5.5     | 15.6-1<br>5.7     | 15.8-1<br>5.9     | 16.0-<br>16.1     |  |
| 2.    | Біг 1000 м                                 | 2.45.0-<br>2.59.0 | 3.00.0-<br>3.14.0 | 3.15.0-<br>3.29.0 | 3.30.0-<br>3.39.0 | 3.40.0-<br>3.44.0 | 3.45.0-<br>3.49.0 | 3.50.0-<br>3.54.0 | 3.55.0-<br>3.59.0 | 4.00.0-<br>4.04.0 | 4.05.0-<br>4.09.0 | 4.10.0-<br>4.14.0 | 4.15.0-<br>4.19.0 | 4.20.0-<br>4.24.0 | 4.25.0-<br>4.29.0 | 4.30.0-<br>4.34.0 | 4.35.0-<br>4.39.0 | 4.40.0-<br>4.44.0 |  |
| 3.    | Стрибок у довжину з місця; см              | 250-<br>245       | 244-<br>240       | 239-<br>227       | 226-<br>222       | 221-<br>217       | 216-<br>213       | 212-209           | 208-<br>205       | 204-201           | 200-197           | 196-<br>193       | 192-188           | 187-184           | 183-<br>180       | 179-<br>176       | 175-<br>172       | 171-<br>168       |  |
| 4.    | Підтягування на високій перекладині у висі | 20                | 18                | 16                | 15                | 14                | 13                | 12                | 11                | 10                | 9                 | 8                 | 7                 | 6                 | 5                 | 4                 | 3                 | 2                 |  |