

## КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Ректор Класичного приватного університету,  
голова приймальної комісії  
Віктор ОГАРЕНКО  
« 29 » Витня 2026 р.



### ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Спеціальність 017– Фізична культура і спорт  
Освітня програма – Фізична культура і спорт

Освітній рівень - бакалавр

---

Запоріжжя,  
2026

## **I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

Творчий конкурс є формою оцінювання в університеті для вступників на основі ПЗСО, НРК5, НРК6/НРК7, метою творчого конкурсу є перевірка рівня фізичної підготовленості вступників за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», як однієї з фахових компетентностей майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

Творчий конкурс проводиться в очному форматі в Класичному приватному університеті з обов'язковою відеофіксацією та подальшим оприлюдненням на офіційному веб-сайті університету. Використання дистанційного формату може допускатися за рішенням Приймальної комісії для вступників, які склали національний мультипредметний тест у поточному році за кордоном, або військовослужбовців, які проходять військову службу.

Творчий конкурс складається з двох етапів.

Перший етап включає консультацію щодо місця проведення та правил виконання творчого конкурсу.

Другий етап включає виконання тестових випробувань з багатоборства.

Нормативна база для розробки програми творчого конкурсу: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та єдина спортивна класифікація з видів спорту, застосовані в тестуванні з багатоборства.

Творчий конкурс проводиться в межах одного дня, при цьому для одного вступника на виконання всіх трьох етапів творчого конкурсу відведено до 15 хвилин.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ЗАВДАНЬ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Програма творчого конкурсу складається з трьох послідовних етапів практичних випробувань (контрольних нормативів). Кожен етап спрямований на об'єктивне оцінювання визначених фізичних якостей, рухових здібностей та рівня загальної фізичної підготовленості вступника.

Обов'язковою умовою допуску вступників до участі у творчому конкурсі є наявність медичної довідки за формою № 086/о, яка містить офіційний висновок про відсутність протипоказань до виконання підвищених фізичних навантажень. Означений медичний документ подається Предметній екзаменаційній комісії до початку практичних випробувань.

Вступники, які не надали медичну довідку № 086/о або мають медичні протипоказання, до складання практичних випробувань творчого конкурсу не допускаються.

**I етап: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 60 секунд (юнаки – в упорі лежачи, дівчата – в упорі лежачи з опорою на коліна).**

**Вихідне положення.** Після виклику членом екзаменаційної комісії (далі – екзаменатор) вступник за його командою приймає вихідне положення – упор лежачи на підлозі. Руки прямі, розташовані на ширині плечей, пальці спрямовані вперед, лікті розведені під кутом не більше ніж 45 градусів відносно тулуба. Голова, плечі, тулуб і ноги складають одну пряму лінію. Юнаки спираються на пальці стоп без опори на коліна, дівчата – з опорою на коліна.

**Техніка виконання.** Виконання вправи розпочинається за командою екзаменатора «Руш!». Згинаючи руки на вдиху, вступник опускає тіло вниз і торкається грудьми підлоги. Розгинаючи руки на видиху, повертається у вихідне положення. Вправа виконується циклічно на максимальну кількість разів протягом визначеного часу. Повторення зараховується лише за умови дотримання правильної техніки, коли все тіло зберігає пряме положення без прогинів у попереку чи піднімання таза протягом усього циклу руху.

**Завершення вправи.** Виконання нормативу припиняється після закінчення встановленого часу (60 секунд) або у разі, якщо вступник відмовляється від подальшого виконання через утому.

### **Недійсна спроба:**

- відсутність торкання підлоги грудьми;
- неповне розгинання рук у ліктьових суглобах при поверненні у вихідне положення;
- прогин у попереку або піднімання таза (порушення прямої лінії головатулуб-ноги у юнаків або голова-тулуб-коліна у дівчат);
- почергове або неодноразове розгинання рук.

**Екзаменатор.** Під час виконання вправи екзаменатор зобов'язаний голосно фіксувати рахунок правильно виконаних повторень. Після закінчення 60 секунд екзаменатор оголошує фінальний результат вступника.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ

Тестові випробування	Нормативні вимоги, бали					
	5	4	3	2	1	0
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи <b>юнаки</b> за 60 секунд	42 та більше	36-41	30-35	24-29	18-23	17 та менше
Згинання і розгинання рук в упорі на колінах <b>дівчата</b> за 60 секунд	22 та більше	17-21	13-16	9-12	5-8	4 та менше

**II етап: Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині протягом 60 секунд (ноги зігнуті в колінах).**

**Вихідне положення.** Після виклику членом екзаменаційної комісії (далі – екзаменатор) вступник за його командою приймає вихідне положення – лежачи на спині на підлозі або спортивному маті біля гімнастичної стінки. Ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів, стопи фіксуються під нижньою щаблюною гімнастичної стінки, п'яти розташовані на підлозі. Пальці рук мають бути з'єднані в замок на потилиці.

**Техніка виконання.** Виконання вправи розпочинається за командою екзаменатора «Руш!». Згинаючи тулуб, вступник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін. Після цього вступник повертається у вихідне положення, обов'язково торкаючись лопатками підлоги. Вправа виконується циклічно на максимальну кількість разів протягом визначеного часу. Повторення зараховується лише за умови дотримання правильної техніки та збереження фіксованого положення рук і ніг.

**Завершення вправи.** Виконання нормативу припиняється після закінчення встановленого часу (60 секунд) або у разі, якщо вступник відмовляється від подальшого виконання через утому.

**Недійсна спроба:**

- відсутність торкання ліктями колін;
- відсутність торкання лопатками підлоги при поверненні у вихідне положення;
- відривання сідниць від підлоги; розчеплення пальців рук на потилиці.

**Екзаменатор.** Під час виконання вправи екзаменатор зобов'язаний голосно фіксувати рахунок правильно виконаних повторень. У разі порушення техніки екзаменатор вказує на помилку (наприклад: «Не зараховано – відсутнє торкання лопатками»), не зупиняючи загальний відлік часу випробування.

Після закінчення 60 секунд екзаменатор оголошує фінальний результат вступника.

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ

Тестові випробування	Нормативні вимоги, бали					
	5	4	3	2	1	0
Піднімання тулубу у сід із положення лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах та опускання його у вихідне положення за 60 секунд <b>юнаки</b>	51 та більше	45-50	38-44	32-37	26-31	25 та менше
Піднімання тулубу у сід із положення лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах та опускання його у вихідне положення за 60 секунд <b>дівчата</b>	45 та більше	40-44	35-39	31-34	26-30	25 та менше

**III етап: Присідання з власною вагою тіла до кута 90 градусів у колінних суглобах протягом 50 секунд.**

**Вихідне положення.** Після виклику членом екзаменаційної комісії (далі – екзаменатор) вступник за його командою приймає вихідне положення. Стопи розташовані на ширині плечей і паралельні одна одній, вага тіла рівномірно розподілена по всій поверхні стоп. Руки випрямлені та витягнуті вперед паралельно підлозі, голова утримується прямо, погляд спрямований вперед.

**Техніка виконання.** Виконання вправи розпочинається за командою екзаменатора «Руш!». Роблячи вдих, вступник опускає таз до моменту, коли в колінних суглобах утворюється кут 90 градусів, без затримки в нижній точці. На видиху вступник повертається у вертикальне положення. Вправа виконується циклічно на максимальну кількість разів протягом визначеного часу. Повторення зараховується лише за умови дотримання правильної техніки, збереження чіткого горизонтального положення рук та повного розгинання ніг у колінних та тазостегнових суглобах.

**Завершення вправи.** Виконання нормативу припиняється після

закінчення встановленого часу (50 секунд) або у разі, якщо вступник відмовляється від подальшого виконання через утому.

**Недійсна спроба:**

– недостатня глибина присідання (кут у колінних суглобах є більшим за 90 градусів);

– відривання п'ят від підлоги під час виконання руху;

– опускання або відхилення рук від горизонтального положення; неповне розгинання ніг при поверненні у вихідне положення.

**Екзаменатор.** Під час виконання вправи екзаменатор зобов'язаний голосно фіксувати рахунок правильно виконаних повторень. У разі порушення техніки екзаменатор вказує на помилку (наприклад: «Не зараховано – відривання п'ят»), не зупиняючи загальний відлік часу випробування. Після закінчення 50 секунд екзаменатор оголошує фінальний результат вступника.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ**

Тестові випробування	Нормативні вимоги, бали					
	5	4	3	2	1	0
Присідання з вагою тіла до кута 90 градусів у колінах за 50 секунд <b>юнаки</b>	49 та більше	48-47	46-45	44-43	42-41	40 та менше
Присідання з вагою тіла до кута 90 градусів у колінах за 50 секунд <b>дівчата</b>	47 та більше	46-45	44-43	42-41	40-39	38 та менше

**Теоретичне оцінювання для вступників, які за станом здоров'я звільнені від складання практичних випробувань.**

Вступникам, які за станом здоров'я (за наявності офіційного медичного висновку або посвідчення особи з інвалідністю) звільнені від складання практичних випробувань (контрольних нормативів), пропонується альтернативна форма творчого конкурсу – теоретичне оцінювання у вигляді письмового тестування.

Тестування спрямоване на перевірку базових теоретичних знань з основ фізичної культури, теорії та методики фізичного виховання і спорту. Теоретичні тестові завдання складаються з 30 запитань із вибором однієї правильної відповіді. За кожен правильну відповідь вступник отримує 1 бал. Максимальна кількість первинних балів, яку може набрати вступник, становить 30 балів. Результат, отриманий за тридцять бальною шкалою, переводиться у шкалу від 100 до 200 балів. Таким чином, максимальний підсумковий результат

за теоретичне випробування становить 200 балів. Час, відведений на виконання тестових завдань, становить 60 хв.

### III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Згідно порядку прийому та правил прийому до Класичного приватного університету результат творчого конкурсу оцінюється за шкалою 100–200 балів.

Підсумковий бал визначається як сума балів за три етапи творчого конкурсу. Мінімальна кількість балів для зарахування на навчання становить не менше 100 балів. Вступники, які за сумою набрали менше 100 балів, вважаються такими, що не склали творчий конкурс.

Результати оцінюються членами предметної екзаменаційної комісії, склад якої затверджується наказом ректора. Творчий конкурс складається з трьох етапів практичних випробувань, визначених у розділі II цієї програми.

Результати кожної вправи оцінюються в залікових балах. Підсумкова оцінка за творчий конкурс виставляється за 200-бальною шкалою на підставі сумарної кількості залікових балів згідно з таблицею переводів балів.

Сумарна кількість залікових очок	Підсумковий бал
15	200
14	190
13	180
12	172
11	162
10	153
9	143
8	134
7	124
6	110
5	105
4	100
3	95
2	90
1	85
0	0

Вступники, які за результатами практичних випробувань отримали оцінку менше 100 балів, до участі в конкурсному відборі не допускаються.

**Критерії теоретичного оцінювання для вступників, які за станом здоров'я звільнені від складання практичних випробувань:**

Варіанти тестових завдань укладені відповідно до тем зазначених у розділі II цієї програми та мають максимальну сумарну оцінку 30 тестових

балів. Кожен варіант містить 30 тестових завдань, кожне з яких оцінюється в 1 бал. Підсумковий бал за тестування виставляється за 200-бальною шкалою.

Вступники, які за теоретичне випробування отримали оцінку менше 100 балів, до участі в конкурсному відборі не допускаються.

#### IV. ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-p>.

2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

4. Хоули Э.Т., Френке Б. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. С. 19–22.

5. Загальна фізична підготовка як складова гармонійного розвитку майбутніх фахівців. URL : [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk\\_Zagalna\\_fizyczna\\_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk_Zagalna_fizyczna_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

6. Гостішев В. М., Сватъев А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 180 с.

7. Круцевич Т., Трачук С. Основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. 2017. С. 184 –188.

8. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рівень стандарту). Затверджено наказом МОН України від 03.08.2022 р. №698. URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

9. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник/під. заг. ред. Куцевич Т.Ю. Київ: Олімпійська література, 2012. Т.2.392 с.