

МІНІСТЕРСТВО ОСІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Кам'янського фахового коледжу
фізичного виховання

Олена ГОВОРУХА
« 04 » 2025 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступу на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня
Фахового молодшого бакалавра
до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання у 2025 році
на основі повної загальної середньої освіти

Галузь знань А «Освіта»
Спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

Обговорено та затверджено на
засідання Приймальної комісії
Протокол № 3

Від «4» 04 2025 р.

Відповідальний секретар
Приймальної комісії

Марія ПОЛКОВНИКОВА

Кам'янське
2025 р.

Програма творчого конкурсу для вступу на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня "Фахового молодшого бакалавра" зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Укладачі:

Борисов М.А. - викладач легкої атлетики;

Худжадзе Р.Д.- викладач спортивних ігор;

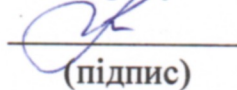
Кононенко Г.Л. - викладач спортивних ігор;

Басонов В.М.- викладач легкої атлетики.

Програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії легкої атлетики та гімнастики

Протокол від « 13 » березня 2025 року, № 8

Голова циклової комісії



(підпис)

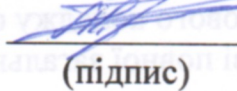
(Михайло БОРИСОВ)

(прізвище та ініціали)

Програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової спортивних ігор та одноборст

Протокол від « 13 » березня 2025 року, № 8

Голова циклової комісії

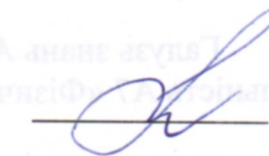


(підпис)

(Олександр ПРОТАЮСК)

(прізвище та ініціали)

Керівник робочої групи



(підпис)

(Михайло БОРИСОВ)

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до Правил прийому до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання прийом проводиться на конкурсній основі за результатами конкурсу фізичних здібностей.

конкурс фізичних здібностей — форма вступного випробування для вступу на основі БСО, ПЗСО, яка передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей вступника (у тому числі здобутої раніше спеціалізованої освіти), необхідних для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю, яка включена до Переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня фізичних здібностей вступників.

Вступники складають наступні випробування:

На основі повної загальної середньої освіти заочної здобуття освіти:

- Конкурс фізичних здібностей - загальна фізична підготовка та спортивна спеціалізація(практично);

Тестові вправи та нормативи, які відображають рівень фізичної і технічної підготовленості вступників направлені на оцінку основних фізичних здібностей і рівня спортивної й технічної підготовленості вступників та включають нормативи загальної фізичної підготовки (проводиться відповідно до «Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698 та спортивної спеціалізації (відповідно до Положення про Єдину спортивну класифікацію України, «Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» профільного рівня, а також правил змагань з обраного виду спорту).

До складання творчого конкурсу зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовки на денну та заочну форму здобуття освіти допускаються вступники, які пройшли медичний огляд та отримали відповідне повідомлення Приймальної комісії.

Вступне випробування з обраного виду спорту проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу, який затверджено на засіданні приймальної комісії.

Випробування з творчого конкурсу проводиться наступним чином:

- Випробування з загальної фізичної підготовки включає виконання 3 тестових вправ, оцінюється за 12-бальною шкалою.
 - Загальна оцінка виставляється як середня арифметична за сумою оцінок зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовленості.
- Загальна оцінка за конкурс фізичних здібностей оцінюється за 200-бальною шкалою згідно таблиці переведення обрахованого балу за 12-бальною шкалою з урахуванням десятих у шкалі 100-200 балів (протоколи додаються).

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАММИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Вступне випробування - очне, дистанційне або змішане (за рішенням Коледжу для осіб, які знаходяться закордоном або проживають та знаходяться на тимчасово окупованій території — за зверненням вступника) оцінювання підготовленості вступника, що проводиться у формі вступного іспиту, співбесіди чи конкурсу творчих та/або фізичних здібностей (далі — творчого конкурсу), за результатами якого виставляється одна позитивна оцінка за шкалою 100–200 (з кроком не менше ніж в один бал) або ухвалюється рішення про негативну оцінку вступника («незадовільно»).

Вступник повинен:

- ознайомитися з Програмою творчого конкурсу до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання перед проходженням вступних випробувань за день до вступного випробування;
- своєчасно прибути до місця вступного випробування з документом, що посвідчує особу;
- повинен бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Вправи можуть виконуватись і босоніж. Не дозволяється використовувати взуття з шипами;
- виконувати вказівки та вимоги екзаменаторів;
- дотримуватись техніки безпеки під час здачі вступного випробування;

Забороняється:

- приносити до Коледжу небезпечні предмети та речовини, що становлять загрозу для життя і здоров'я людини;
- псувати майно Коледжу, та\або спортивних баз в яких проходить вступне випробування, чи майно інших вступників;
- заважати іншим вступникам здавати вступне випробування.

Якщо вступник не з'явився на вступне випробування або відмовився від складання нормативів, бали не нараховуються.

Особи, які без поважних причин (визнаних такими за рішенням приймальної комісії) не з'явилися на вступні випробування у визначений розкладом час, особи, фізичні здібності яких було оцінено балами нижче встановленого Правилами прийому до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання мінімального значення, а також особи, які забрали документи після дати закінчення прийому документів, до участі в конкурсному відборі не допускаються. Перескладання вступних випробувань не допускається.

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх (за

поданням Міністерства молоді та спорту України), зараховується оцінка 200 балів.

До участі в конкурсі на зарахування до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання допускаються тільки ті вступники, які склали творчий конкурс та отримали 100 і більше балів.

Проведення випускних випробувань для вступу, конкурсу творчих та/або фізичних здібностей вступників оплачується екзаменаторам з розрахунку 0,15 години кожному членові комісії на одного вступника.

ІІІ ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ В ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ.

1. Творчий конкурс проводиться у дистанційній формі (онлайн) за допомогою інформаційної платформи Google Meet.
2. Перед початком творчого конкурсу для вступників проводиться консультація про умови проведення творчого конкурсу та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження.
3. Вступник переходить за наданим йому посиланням до однієї з інформаційних платформ за 15 хвилин до початку творчого конкурсу.
4. Для виконання нормативів творчого конкурсу вступником забезпечується простір на спортивному майданчику або у спортивному залі або у відповідних умовах, які дають можливість скласти творчий конкурс.
5. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму та мати необхідний інвентар для виконання нормативів.
6. Вступник самостійно або за допомогою асистента розташовує камеру таким чином, щоб його було повністю видно під час виконання нормативів творчого конкурсу. Час на виконання екзаменаційного завдання складає 15 хвилин на одного вступника.
7. Творчий конкурс кожен вступник складає індивідуально, решта сформованої групи вступників знаходиться в залі очікування.
8. З результатами творчого конкурсу вступник ознайомлюється в особистому кабінеті вступника.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Нормативи з загальної фізичної підготовки складені на основі [Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.](#)

Вимоги до виконання вправ

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки від підлоги, дівчата від лави).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи є вправою, під час виконання якої задіяна верхня частина тулуба (м'язи плечей та плечового поясу).

Обладнання: Рівний майданчик, гімнастична лави, платформа заввишки 5 см.

Опис проведення:

Вихідне положення: Учасник творчого конкурсу після виклику екзаменатора підходить до рівного майданчика і після дозволу займає вихідне положення: упору лежачи на підлозі, (лаві), руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу. Виконання починається після команди екзаменатора: «Приступити». Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги, гімнастичної лави або контактної платформи розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та фіксує його на 0,5 сек. Продовжує виконання випробування (тесту). Кут згинання рук має бути 90 градусів. 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 (лаву), розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

● **Завершення вправи.** Вправа вважається завершеною, якщо вступник не в змозі більше виконувати безпомилково згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Екзаменатор зобов'язаний попереджати учасника тестування про не зараховані спроби. Екзаменатор має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Результатом виконання є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук в упорі лежачи за одну спробу.

Спроба не зараховується за наявності наступних ознак:

- Відсутнє торкання грудьми опори, платформи.
- Торкання підлоги стегнами колінами, тазом.
- Порушення прямого положення тіла « плечі – тулуб – ноги».
- Відсутність фіксації вихідного положення.
- Почергове розгинання рук.
- Розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

2. Біг на короткі дистанції.

ПЗСО - 100м.

Обладнання: Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (прапорець).

Опис проведення: За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Учасники не мають права, долаючи дистанцію переходити на іншу доріжку.

Результатом виконання 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!» із одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.
- У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.
- Бігова доріжка повинна бути прямою та розділеною на окремі доріжки.
- Оцінювання проводиться згідно правил змагань з легкої атлетики.

3. Стрибки у довжину з місця.

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце для відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям.

Обладнання: Лінія для відштовхування з неслизькою поверхнею. Місця відштовхування й приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Опис проведення: Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед, та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Результат: Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику надається три спроби. В залік йде кращий результат у кращій із трьох спроб.

Спроба не зараховується у разі:

- Заступ за лінію відштовхування або торкання до неї.
- Виконання відштовхування з попереднього підскоку.
- Відштовхування однією ногою, позачергове відштовхування ногами.

**Нормативні вимоги
загальна фізична підготовка
Повна загальна середня освіта (11 класів)**

Бали	Віджимання (кількість)		Стрибок у довжину з місця (см)		Біг 100м (сек.)	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
12	45	25	225см	180см	14,3	16,8
11	44	24	220см	175см	14,4	16,9
10	43	23	215см	170см	14,5	17,0
9	42	22	210см	165см	14,6	17,1
8	42	22	205см	162см	14,7	17,2
7	41	21	200см	160см	14,8	17,3
6	40	20	195см	158см	14,9	17,4
5	39	19	193см	155см	15,0	17,5
4	38	18	190см	152см	15,1	17,6
3	37	17	187см	150см	15,2	17,7
2	36	16	185см	148см	15,3	17,8
1	35	15	180см	145см	15,4	17,9

Кожне з випробувань загальної фізичної підготовки (3) оцінюється окремо за 12 бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та з обраного виду спорту виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів та переводиться в 200 бальну шкалу (додаток № 1).

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БАЗОВА ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА (11 КЛАСІВ)

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Легка атлетика»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Легка атлетика» складені на основі [Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту \(пункт 21\) зареєстровано в Міністерстві юстиції України 08 травня 2014 року за № 488/25265.](#)

Дівчата

Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг 200 м	29,0	29,4	29,8	30,2	30,6	31,0	31,4	31,8	32,2	32,6	33,0	33,4
Біг 400 м	1.07,0	1.08,0	1.09,0	1.10,0	1.11,0	1.12,0	1.13,0	1.14,0	1.15,0	1.16,0	1.17,0	1.18,0
Біг 1500 м	5.45,0	5.48,0	5.51,0	5.54,0	5.57,0	6.00,0	6.03,0	6.06,0	6.09,0	6.12,0	6.15,0	6.18,0
Стрибки у довжину (см.)	440	435	430	425	420	415	410	405	400	395	390	385
Стрибки у висоту (см.)	135	133	131	129	127	125	123	121	119	117	115	113
Штовхання ядра (м) 4,0 кг.м.	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20	6,00	5,80	5,60

Юнаки

Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг 200 м	25,5	25,9	26,3	26,7	27,1	27,5	27,9	28,3	28,8	29,2	29,6	30,0
Біг 400 м	56,0	1.00,0	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.16,0	1.20,0	1.24,0	1.26,0	1.30,0	1.34,0	1.38,0
Біг 1500 м	4.50,0	4.50,0	5.00,	5.05,0	5.10,0	5.15,0	5.20,0	5.25,0	5.30,0	5.35,0	5.40,0	5.45,0
Стрибки у довжину (см.)	580	570	560	550	540	530	520	510	500	490	480	470
Стрибки у висоту (см.)	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
Штовхання ядра (м)	9	8,8	8,6	8,4	8,2	8,00	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8

Учасник конкурсу обирає 1 вид випробування і по його результатам нараховуються бали.

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Футбол»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Футбол» складені на основі [Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» \(профільний рівень\) затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.](#)

1. Біг 30 м з веденням м'яча. Біг 30 м з веденням м'яча виконується з високого старту. Допускається будь-який спосіб ведення м'яча. Вправа зараховується при умові виконання не менше трьох торкань м'яча і закінчується, коли учень пересік лінію фініша.

Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хлопці	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1
Дівчата	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8

2. Удар у ворота на точність. Удари виконуються по нерухомому м'ячу правою або лівою ногою з відстані 15 м із 10 спроб (по 5 кожною ногою). Учень посилає м'яч будь-яким способом у задану третину воріт, які поділені по вертикалі. Враховується сума попадань.

Бали	Дівчата	Хлопці
12	5 влучань	5 влучань
11	4- в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	4- в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
10	4 влучань	4 влучань
9	3 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	3 - в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
8	3 влучання	3 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
7	2- в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	3 влучання
6	2- в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2- в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
5	2 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2- в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
4	1-в 4 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
3	1-в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 4 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
2	1-в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
1	1-в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт

3. Жонглювання м'ячем. Виконуються удари правою і лівою ногою, стегном і головою у будь-якій послідовності.

Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хлопці	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Дівчата	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

Кожне з 3 випробувань оцінюється по 12-бальній системі. Загальна оцінка з обраного виду спорту (футбол) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (3).

ДОДАТОК 1

ТАБЛИЦЯ

переводу балу творчого конкурсу,
обрахованого за 12-бальною шкалою,
у 200-бальну шкалу

1,0	100	2,1	101	3,2	112	4,3	123	5,4	134	6,5	145	7,6	156	8,7	167	9,8	178	10,9	189
1,1	100	2,2	102	3,3	113	4,4	124	5,5	135	6,6	146	7,7	157	8,8	168	9,9	179	11,0	190
1,2	100	2,3	103	3,4	114	4,5	125	5,6	136	6,7	147	7,8	158	8,9	169	10,0	180	11,1	191
1,3	100	2,4	104	3,5	115	4,6	126	5,7	137	6,8	148	7,9	159	9,0	170	10,1	181	11,2	192
1,4	100	2,5	105	3,6	116	4,7	127	5,8	138	6,9	149	8,0	160	9,1	171	10,2	182	11,3	193
1,5	100	2,6	106	3,7	117	4,8	128	5,9	139	7,0	150	8,1	161	9,2	172	10,3	183	11,4	194
1,6	100	2,7	107	3,8	118	4,9	129	6,0	140	7,1	151	8,2	162	9,3	173	10,4	184	11,5	195
1,7	100	2,8	108	3,9	119	5,0	130	6,1	141	7,2	152	8,3	163	9,4	174	10,5	185	11,6	196
1,8	100	2,9	109	4,0	120	5,1	131	6,2	142	7,3	153	8,4	164	9,5	175	10,6	186	11,7	197
1,9	100	3,0	110	4,1	121	5,2	132	6,3	143	7,4	154	8,5	165	9,6	176	10,7	187	11,8	198
2,0	100	3,1	111	4,2	122	5,3	133	6,4	144	7,5	155	8,6	166	9,7	177	10,8	188	11,9 12,0	199 200