

Міністерство освіти і науки України Відокремлений структурний підрозділ  
«Лисичанський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський  
національний університет імені Тараса Шевченка»



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

ВСП «Лисичанський

педагогічний фаховий коледж

ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»

 Оксана БЕЙС

« 15 » травня 2026 р.

## **ПРОГРАМА**

### **ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

для спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

галузі знань А «Освіта»

освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра

(для вступників денної форми навчання та для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра на основі базової загальної середньої освіти та повної загальної середньої освіти (з нормативним терміном навчання))

Розглянуто на засіданні ц/к фізичного виховання та дисциплін соціально-гуманітарного циклу

Протокол № 7 від 28.03.2025 р.

Голова ц.к. Вікторія ЧУРІЛОВА

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ)**

**(база 9 класів)**

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Інтереси особистості, суспільства і виробництва вимагають від фахівця високого рівня профільованої особистої фізичної культури, що забезпечує добрий стан здоров'я, активність та багато у чому визначає прогрес особистості.

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у закладі вищої освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання віднесено до числа обов'язкових дисциплін закладів фахової передвищої освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого освітнього процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

До виконання творчого конкурсу допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем, чітко усвідомили мету своєї участі, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у творчому конкурсі не рекомендується. Особи повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

Програма творчого конкурсу з фізичної культури призначена для опису правил виконання фізичних вправ з багатоборства та оцінювання результатів тестування для підготовки фахівців зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Програма містить розділи «Правила виконання екзаменаційних вправ», «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки з багатоборства», «Перелік навчальної літератури».

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з фізичної культури є: програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти та єдина спортивна класифікація з видів спорту, задіяних у тестуванні з багатоборства.

## СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ХАРАКТЕРИСТИКА ВСТУПНИХ ІСПИТІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Особи, що вступають на спеціальність «Середня освіта (Фізична культура)», складають вступні іспити з багатоборства. Іспити проводяться у вигляді змагань та складання контрольних нормативів. На іспит відводиться один день.

Перед початком кожного виду іспиту абітурієнту дозволяється зробити дві пробні спроби.

Перескладати екзамени не дозволяється. Особи, які не склали один із видів, виключаються з участі у конкурсі.

### 1. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

#### 1.1. Гімнастичні вправи

*Підтягування на високій перекладині (турнику)*

*з вихідного положення «вис на перекладині на прямих руках» (юнаки)*

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Підтягування на перекладині виконується з вихідного положення (ВП): вис хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

Учасник підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною, потім опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань, що фіксуються рахунком судді в ВП.

Спроба не зараховується у разі:

1) підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); 2) відсутності фіксації на 0,5 с ВП;

3) почергового згинання рук.

Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оцінюється як 1/2 підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується 3/4 підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

*Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)*

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, може проводитися із застосуванням «контактної платформи», або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується з вихідного положення (ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або «контактної платформи» висотою 5 см, потім, розгинаючи руки, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, що фіксуються рахунком судді в ВП.

Спроба не зараховується у разі:

- 1) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; 2) порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»; 3) відсутності фіксації на 0,5 с ВП;
- 4) почергового розгинання рук;
- 5) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

#### *Піднімання тулубу в положення лежачи (за 1 хвилину)*

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат.

Опис проведення тестування. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Спроба не зараховується у разі:

- 1) відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- 2) відсутності торкання лопатками мату;
- 3) пальці розімкнуті «із замку»;
- 4) зміщення тазу.

#### *Стрибки на скакалці (за 1 хвилину) Обладнання: секундомір, скакалка.*

Опис. Проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають у секторі стрибків зі скакалкою в руках, розгорнутою за спиною, зберігають нерухомий стан. За сигналом вони повинні виконати чим більшу кількість обертів скакалкою з підстрибуваннями одночасно на двох ногах.

Результатом тестування є кількість стрибків.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

## 2. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З БАГАТОБОРСТВА

Результати кожного виду оцінюються за 12-бальною шкалою

<u>9 клас</u>	200	190	180	170-	160-	150-	140-	130-	120-	110-	100-
		-199	-189	179	169	159	149	139	129	119	109
<i>Скакалка</i> (ч)	130	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30
<i>1 хв.</i> (ж)	125	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30
<i>Прес</i> (ч)	45	44	42	40	39	38	37	35	33	32	30
<i>1хв.</i> (ж)	42	40	39	38	37	36	35	33	32	30	28
<i>Підтяг.</i> (ч)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
<i>Згин. рук.</i> (ж)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ)**

**(база 11 класів)**

Інтереси особистості, суспільства і виробництва вимагають від фахівця високого рівня профільованої особистої фізичної культури, що забезпечує добрий стан здоров'я, активність та багато у чому визначає прогрес особистості.

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у закладі фахової передвищої освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання віднесено до числа обов'язкових дисциплін закладів фахової передвищої освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого освітнього процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

До виконання творчого конкурсу допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем, чітко усвідомили мету своєї участі, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у творчому конкурсі не рекомендується. Особи повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

Програма творчого конкурсу з фізичної культури призначена для опису правил виконання фізичних вправ з багатоборства та оцінювання результатів тестування для підготовки фахівців зі спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Програма містить розділи «Правила виконання екзаменаційних вправ», «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки з багатоборства», «Перелік навчальної літератури».

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з фізичної культури є: програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти та єдина спортивна класифікація з видів спорту, задіяних у тестуванні з багатоборства.

## СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ХАРАКТЕРИСТИКА ВСТУПНИХ ІСПИТІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Особи, що вступають на спеціальність «Середня освіта (Фізична культура)», складають вступні іспити з багатоборства. Іспити проводяться у вигляді змагань та складання контрольних нормативів згідно з діючими правилами названих видів спорту. На іспит відводиться один день.

Перед початком змагань з гімнастики абітурієнту дозволяється зробити дві пробні спроби.

Перескладати екзамени не дозволяється. Особи, які не склали один із видів, виключаються з участі у конкурсі.

### ЗМІСТ ЕКЗАМЕНІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНОК

Результати кожного виду оцінюються за 200-бальною шкалою.

**Додаток 1**

#### Критерії оцінки обов'язкових спортивних нормативів (база 11 класів)

Гімнастичні вправи	Бали										
	100-109	110-119	120-129	130-139	140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200
Підтягування на перекладені хватом зверху (чоловіки), кількість	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18	19	20
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (жінки), кількість разів	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18	19	20
Прес за 1 хв. (чоловіки)	30	32	33	35	37	38	39	40	42	45	47
Прес за 1 хв. (жінки)	28	30	30	33	35	36	37	38	40	43	45
Скакалка за 1 хв. (чоловіки)	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
Скакалка за 1 хв. (жінки)	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	125

## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арєф'єв В. Г. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / В. Г. Арєф'єв. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – 380 с.
2. Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. URL: Державний стандарт базової середньої освіти (дата звернення: 01.05.2026).
3. Енциклопедія освіти / Нац. акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – 2-ге вид., допов. та перероб. – Київ : Юрінком Інтер, 2021. – 1144 с.
4. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: Закон України «Про освіту» (дата звернення: 01.05.2026).
5. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. URL: Закон України «Про повну загальну середню освіту» (дата звернення: 01.05.2026).
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (дата звернення: 01.05.2026).
7. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. URL: Концепція НУШ (дата звернення: 01.05.2026).
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для здобувачів вищої освіти у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2017. – Т. 1. – 384 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для здобувачів вищої освіти у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2017. – Т. 2. – 448 с.
10. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навчальний посібник / Н. В. Москаленко. – Дніпро : Інновація, 2021. – 238 с.
11. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (5–9 класи). Міністерство освіти і науки України. URL: Навчальні програми МОН з фізичної культури (дата звернення: 01.05.2026).
12. Професійний стандарт за професіями «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель початкової школи», «Вчитель з початкової освіти» : наказ Мінекономіки України від 23.12.2020 № 2736. URL: Професійний стандарт учителя (дата звернення: 01.05.2026).

13. Сергієнко Л. П. Теорія та методика фізичного виховання : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Харків : Основа, 2019. – 256 с.
14. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти в умовах Нової української школи / Міністерство освіти і науки України. URL: Типові освітні програми НУШ (дата звернення: 01.05.2026).
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальний посібник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020. – Ч. 1–2. – 528 с.