

**КІРОВОГРАДСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу,
голова приймальної комісії
Анатолій ЛИТВИН

_____ 2025 р.

ПРОГРАМА

вступного випробування у формі творчого конкурсу

з фізичної культури

для вступу

до Олександрійського педагогічного

фахового коледжу імені В.О. Сухомлинського

для здобуття освітньо-професійного ступеня

«фаховий молодший бакалавр» у 2025 році

на основі базової середньої освіти

на освітньо-професійну програму «Фізична культура і спорт»

м. Олександрія, 2025

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс включає в себе легкоатлетичні та гімнастичні вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників та складається з дисциплін шкільної програми, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах освіти.

Тестові легкоатлетичні вправи направлені на оцінку основних фізичних здібностей вступників: спритності (човниковий біг 4 по 9 м) та швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця). Результати тестів оцінюються за 12-бальною шкалою, відповідно до часу пробігання дистанції та довжини стрибка які продемонстрував вступник. Тестові гімнастичні вправи спрямовані на оцінку силових якостей абітурієнтів:

Підтягування з положення вис на перекладині – юнаки; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – дівчата, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. Результати тестів оцінюються за 12-бальною шкалою, відповідно до кількості повторень які виконав вступник.

Творчий конкурс проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу приймальної комісії та умовами виконання державних тестів і нормативів.

Перед творчим конкурсом із вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання екзаменаційного завдання складає 15 хвилин на одного вступника. Загальний обсяг проведення вступного випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

Вступні випробування будуть проводитись у спортивному залі коледжу.

1. Екзаменатори викликають вступників для виконання човникового бігу 4 по 9 м. Біг виконується в парах, з високого старту, надається одна спроба.
2. Екзаменатори викликають вступників для виконання піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. Надається одна спроба.
3. Екзаменатори викликають вступників для виконання стрибка у довжину з місця (надається 3 спроби).
4. Екзаменатори викликають вступників для виконання підтягування (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) – надається одна спроба.

Вступні випробування проводяться відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року [№ 1045](#) «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607).

Умови творчого конкурсу з фізичної культури
I. Нормативні вимоги із загальної фізичної підготовки

№ з/п	Види випробувань	Показники. Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Підтягування (ю)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) (д)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2
2	Стрибок в довжину з місця (см)												
	Юнаки	229	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175
	Дівчата	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
3	Човниковий біг 4 по 9 м (с)												
	Юнаки	9,1	9,3	9,5	9,6	9,7	9,8	10,0	10,1	10,2	10,3	10,5	11,0
	Дівчата	10,4	10,6	10,7	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2	12,4
4	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв (разів)												
	Юнаки	50	48	45	42	40	38	36	34	32	30	29	28
	Дівчата	42	41	40	38	36	34	33	32	30	28	27	26

Кожне з 4 випробувань оцінюється окремо по 12-ти бальній системі. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми оцінок та кількості нормативів (4).

Загальна оцінка:

Оцінка	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
Сума балів	2-4	6-8	10-12	14-16	18-20	22-24	25-28	30-32	34-36	38-40	42-44	46-48

Розглянуто і схвалено
на засіданні циклової комісії
викладачів фізичного виховання
Протокол № 8 від 28.03.2025
Голова циклової комісії
_____ Сергій ТКАЧЕНКО