

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПВНЗ «РІВНЕНСЬКИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ ТА
ІНЖЕНЕРНИЙ КОЛЕДЖ»**

*РОЗГЛЯНУТО та УХВАЛЕНО
на засіданні педагогічної ради
Протокол № 8
від 11 травня 2026 р.*

*ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова педагогічної ради, директор
Рівненського економіко-гуманітарного
та інженерного коледжу
Введено в дію наказом
№ 01-05-08 від « 14 » травня 2026 р.
Тадеев П.О.*



ПРОГРАМА

*та критерії оцінювання вступного випробування у формі
творчого конкурсу з ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ для
осіб, які у 2026 році вступають на навчання для здобуття
освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра
на основі базової середньої освіти*

Програма обговорена та схвалена на засіданні циклової комісії
загальноосвітніх дисциплін
Протокол від 07.05.16 № 4

Голова циклової комісії
Загальноосвітніх дисциплін

Галина МАРТИНЮК

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Мета та завдання вступного випробування	4
Зміст програми	5
Критерії оцінювання	9
Список рекомендованої літератури	12

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування у формі творчого конкурсу з фізичного виховання і спорту розроблена для осіб, які вступають на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра на основі базової середньої освіти (9 класів) за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) у ПВНЗ "Рівненський економіко-гуманітарний та інженерний коледж".

Творчий конкурс є складовою конкурсного відбору вступників, спрямованою на виявлення рівня фізичної підготовленості, теоретичних знань з фізичної культури та спорту, а також з'ясування мотивації і здатності абітурієнта до здобуття обраної спеціальності.

Програма укладена відповідно до Закону України "Про освіту", Закону України "Про фахову передвищу освіту", Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Державного стандарту базової середньої освіти, чинних навчальних програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, а також Правил прийому до ПВНЗ "Рівненський економіко-гуманітарний та інженерний коледж" у 2025 році.

Творчий конкурс проводиться у два етапи:

- перший етап — теоретичний (співбесіда з фізичної культури і спорту);
- другий етап — практичний (виконання комплексу контрольних вправ — рухових тестів).

Кожен етап оцінюється окремо, після чого виставляється підсумкова оцінка за результатами творчого конкурсу за шкалою від 100 до 200 балів.

До участі у творчому конкурсі допускаються вступники, які подали довідку про стан здоров'я встановленого зразка (форма 086-О або довідка від сімейного лікаря) із дозволом на виконання фізичних навантажень. Особи, які не пройшли медичний огляд, до практичного етапу творчого конкурсу не допускаються.

Практичний етап проводиться у спортивному залі та/або на відкритому спортивному майданчику коледжу. Учасники конкурсу повинні мати при собі спортивний одяг та спортивне взуття.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Мета творчого конкурсу — виявлення рівня загальної фізичної підготовленості, рухових здібностей, теоретичних знань з предмета "Фізична культура", а також визначення професійної придатності вступників до здобуття спеціальності, пов'язаної з фізичним вихованням і спортом.

Основні завдання вступного випробування:

1. перевірити рівень теоретичних знань вступників з основ фізичної культури, олімпійського руху, історії спорту та основ здорового способу життя;
2. оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості;
3. визначити рівень володіння руховими навичками, передбаченими навчальною програмою з фізичної культури загальноосвітньої школи;
4. з'ясувати мотивацію вступника до здобуття спеціальності, пов'язаної з фізичним вихованням і спортом;
5. здійснити конкурсний відбір вступників, які за рівнем фізичної підготовки і теоретичних знань відповідають вимогам обраної спеціальності.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Творчий конкурс із фізичного виховання і спорту складається з двох частин — теоретичної та практичної.

I. Теоретична частина (співбесіда)

Теоретична частина проводиться у формі співбесіди з фізичної культури і спорту. Вступнику пропонується дати відповіді на питання за такою тематикою:

6. Фізична культура як складова загальної культури людини. Значення фізичної культури і спорту для збереження та зміцнення здоров'я.
7. Олімпійський рух у світі та в Україні. Видатні українські спортсмени — олімпійські чемпіони.
8. Основні фізичні якості людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.
9. Особиста і громадська гігієна. Гігієна харчування. Загартовування організму.
10. Правила безпеки на заняттях з фізичної культури та під час занять різними видами спорту.
11. Основи техніки виконання вправ з легкої атлетики (біг, стрибки, метання).
12. Правила спортивних і рухливих ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).
13. Шкідливість тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин для організму людини.
14. Ранкова гігієнічна гімнастика. Самостійні заняття фізичними вправами.
15. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.

II. Практична частина (рухові тести)

Практична частина передбачає виконання комплексу контрольних вправ (рухових тестів) для визначення рівня загальної фізичної підготовленості вступника. Кожна вправа виконується після короткої розминки і пояснення техніки виконання.

Перелік контрольних вправ:

16.Біг на 60 м — для оцінки швидкісних якостей.

17.Стрибок у довжину з місця — для оцінки швидкісно-силових якостей.

18.Підтягування на високій перекладині (юнаки) / згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) — для оцінки силових якостей.

19.Біг на 1000 м (юнаки) та 500 м (дівчата) — для оцінки витривалості.

20.Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв — для оцінки силової витривалості м'язів живота.

21.Нахил тулуба вперед із положення сидячи — для оцінки гнучкості.

Орієнтовні нормативи для юнаків

Контрольна вправа	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень
Біг 60 м (с)	9,2	9,8	10,4
Стрибок у довжину з місця (см)	210	195	180
Підтягування на високій перекладині (рази)	10	7	5
Біг 1000 м (хв, с)	3.50	4.10	4.30
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (рази)	30	25	20
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	+10	+7	+4

Орієнтовні нормативи для дівчат

Контрольна вправа	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень
Біг 60 м (с)	10,2	10,8	11,4
Стрибок у довжину з місця (см)	170	155	140
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (рази)	14	10	7
Біг 500 м (хв, с)	2.05	2.20	2.35
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (рази)	40	34	28
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	+14	+10	+6

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання результатів творчого конкурсу здійснюється за 200-бальною шкалою (від 100 до 200 балів). Підсумкова оцінка обчислюється як середнє арифметичне балів, отриманих за теоретичну й практичну частини.

Мінімальна кількість балів, з якою вступник вважається таким, що пройшов творчий конкурс — 124 бали. Вступники, які отримали менше 124 балів, до участі в подальшому конкурсному відборі не допускаються.

Критерії оцінювання теоретичної частини

- 180 – 200 балів — вступник вільно володіє теоретичним матеріалом, демонструє глибокі та системні знання з історії фізичної культури і спорту, основ олімпійського руху, теорії фізичного виховання; відповіді логічно побудовані, аргументовані, наведено приклади.
- 150 – 179 балів — вступник володіє теоретичним матеріалом, дає змістовні відповіді, проте допускає окремі неточності; знання носять переважно репродуктивний характер.
- 124 – 149 балів — вступник демонструє поверхневі знання, відповідає переважно після додаткових питань; допускає суттєві помилки у формулюванні понять, але загалом орієнтується в матеріалі.
- 100 – 123 бали — вступник демонструє несформовані уявлення про предмет, не може дати чіткої відповіді на більшість питань, припускається грубих помилок.

Критерії оцінювання практичної частини

Кожна контрольна вправа оцінюється у відповідній кількості балів залежно від показаного результату згідно з нормативами:

- високий рівень — 180–200 балів за вправу;
- достатній рівень — 150–179 балів за вправу;

- середній рівень — 124–149 балів за вправу;
- початковий рівень або невиконання — 100–123 бали за вправу.

Підсумкова оцінка практичної частини виставляється як середнє арифметичне балів за всі виконані вправи.

Загальна шкала підсумкового оцінювання

Рівень підготовки	Кількість балів	Результат
Високий	180 – 200	Зараховано
Достатній	150 – 179	Зараховано
Середній	124 – 149	Зараховано
Початковий	100 – 123	Не зараховано

Підсумковий результат творчого конкурсу повідомляється вступнику у день проведення випробування. Результат фіксується у відомості та особовій справі вступника.

Апеляції щодо результатів творчого конкурсу подаються вступником особисто у день оголошення результатів у порядку, передбаченому Правилами прийому до коледжу.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

22. Закон України "Про освіту" від 05.09.2017 № 2145-VIII (зі змінами).
23. Закон України "Про фахову передвищу освіту" від 06.06.2019 № 2745-VIII.
24. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24.12.1993 № 3808-XII (зі змінами).
25. Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898.
26. Навчальна програма "Фізична культура" для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена Міністерством освіти і науки України).
27. Навчальна програма "Фізична культура" для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (рівень стандарту), затверджена Міністерством освіти і науки України.
28. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. / Б. М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012.
29. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімпійська література, 2017.
30. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. — Київ : Олімпійська література, 2015.
31. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. — Харків : ОВС, 2014.

Додаткова література

- 32.Булатова М. М. Олімпійський рух у запитаннях і відповідях / М. М. Булатова, Ю. О. Павленко. — Київ : Олімпійська література, 2018.
- 33.Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку / Е. С. Вільчковський. — Львів : ВНТЛ, 2016.
- 34.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. — Київ : Олімпійська література, 2013.
- 35.Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів : підручник / В. Г. Папуша. — Тернопіль : Підручники і посібники, 2015.
- 36.Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / М. О. Носко. — Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014.

Інтернет-ресурси

- 37.Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України — <https://mon.gov.ua>
- 38.Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України — <https://mms.gov.ua>
- 39.Національний олімпійський комітет України — <https://noc-ukr.org>
- 40.Український центр оцінювання якості освіти — <https://testportal.gov.ua>