

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 3 від 13.04.2026 р.

Голова Приймальної комісії

Олександр ТУРУНЦЕВ



**Програма
конкурсу фізичної підготовки**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма: 1.А7.00.01 Фізичне виховання
1.А7.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду
спорту
1.А7.00.03 Фітнес

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної та
начальної роботи


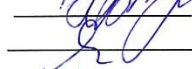

Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на спільному засіданні кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту та кафедри
спорту та фітнесу

протокол № 4 від 03.03.2026 р.

Завідувачі кафедр


Вікторія БІЛЕЦЬКА

Олена ТИМАШЕВА

Київ – 2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу на навчання за освітніми програмами: 1.А7.00.01 Фізична культура і спорт, 1.А7.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту, 1.А7.00.03 Фітнес першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт на базі ПЗСО та НРК5 абітурієнти повинні володіти необхідним рівнем фізичної підготовленості.

Мета та завдання конкурсу фізичної підготовки – оцінити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів.

Форма проведення – тестування фізичних здібностей, очно

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Конкурс фізичної підготовки проводиться в один етап: тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго»; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; повний присід за 30 секунд; стрибок у довжину з місця.

До конкурсу допускаються лише ті абітурієнти, які мають медичну довідку за формою 086-о із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень.

Для проходження конкурсу фізичної підготовки в спортивній залі при собі необхідно мати:

- змінний спортивний одяг та взуття;
- оригінал документу що посвідчує особу;
- медичну довідку 086-о.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

ПРОГРАМА

1. Тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго»

Обладнання. Секундомір, рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на одну ногу, вільну ногу необхідно зігнути та захопити її стопу рукою позаду тулуба, вільна рука опущена донизу. Заплющити очі та утримувати положення.

Результатом тестування є час утримання пози у кращій з трьох спроб, вимірюється в секундах. Максимальний час виконання – 30 секунд.

Загальні вказівки та зауваження. Зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози – якщо виконавець змінює площину опори, торкається підлоги двома ногами або розплющує очі.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги

утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

3. Повний присід за 30 с

Обладнання. Секундомір, рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення стійка ноги нарізно, носки стоп назовні під кутом 45 градусів, спина рівна. За командою «Руш!» учасник починає виконувати присідання з повною амплітудою рухів.

Результатом тестування є кількість безпомилкових повних присідів за одну хвилину.

Загальні вказівки та зауваження.

- при русі тулуба вниз коліна не мають виходити за носки стоп;
- спина має залишатися прямою у положенні присід;
- у нижньому положенні сідниці торкаються гомілки.

4. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження. Місця відштовхування і приземлення повинні знаходитись на одному рівні.

ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУВАННЯ

Загальна сума балів за результатами Конкурсу фізичної підготовки розраховується, як сума балів за всі чотири тести для оцінки фізичних здібностей (Таблиця 1).

Таблиця 1

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

№	Тест	Формула перерахунку результатів тестування у конкурсні бали	Максимальний бал	Максимальна сума балів
1	Утримання пози «Фламінго»	бал (за табл.2)	50	200
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	бал (за табл.2)	50	
3	Повний присід за 30 с	бал (за табл.2)	50	
4	Стрибок у довжину з місця	бал (за табл.2)	50	

Рекомендація до зарахування за результатами Конкурсу фізичної підготовки проводиться, відповідно Правил прийому до Київського столичного університету імені Бориса Грінченка у 2026 р.

НОРМАТИВИ ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ НА КОНКУРСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Конкурс фізичної підготовки – спортивне багатоборство, яке відображує рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, і складається з тестів для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості. Конкурс фізичної підготовки проводиться протягом одного дня.

Оцінка результатів за тестами здійснюється за таблицею 2.

Оцінка результатів тестів

		Критерій оцінювання	
Кількість балів	Тест №1		
	Утримання пози «Фламінго», секунди		
	Юнаки	Дівчата	
25	10 і менше	10 і менше	
26	11	11	
27	12	12	
28	13	13	
29	14	14	
30	15	15	
31	16	16	
32	17	17	
33	18	18	
34	19	19	
35	20	20	
36	21	21	
37	22	22	
38	23	23	
39	24	24	
40	25	25	
41	26	26	
42	27	27	
43	28	28	
44	29	29	
45	30	30	
46	31	31	
47	32	32	
48	33	33	
49	34	34	
50	35 і більше	35 і більше	
Кількість балів	Тест №2		
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів		
	Юнаки	Дівчата	
25	2 і менше	2 і менше	
26	3-4	3	
27	5-6	4	
28	7-8	5	
29	9-10	6	
30	11-12	7	
31	13-14	8	
32	15-16	9	

33	17-18	10
34	19-20	11
35	21-22	12
36	23-24	13
37	25-26	14
38	27-28	15
39	29-30	16
40	31-32	17
41	33-34	18
42	35-36	19
43	37-38	20
44	39-40	21
45	41	22
46	42	23
47	43	24
48	44	25
49	45	26
50	46 і більше	27 і більше
Критерій оцінювання		
Кількість балів	Тест №3	
	Повний присід за 30 с, кількість разів	
	Юнаки	Дівчата
25	5 і менше	2 і менше
26	6	3
27	7	4
28	8	5
29	9	6
30	10	7
31	11	8
32	12	9
33	13	10
34	14	11
35	15	12
36	16	13
37	17	14
38	18	15
39	19	16
40	20	17
41	21	18
42	22	19
43	23	20
44	24	21
45	25	22

46	26	23
47	27	24
48	28	25
49	29	26
50	30 і більше	27 і більше
	Критерій оцінювання	
Кількість балів	Тест №4	
	Стрибок у довжину з місця, см	
	Юнаки	Дівчата
25	199 і менше	145 і менше
26	200-201	146-147
27	202-203	148-149
28	204-205	150-151
29	206-207	152-153
30	208-209	154-155
31	211-210	156-157
32	213-214	158-159
33	215-216	160-162
34	217-218	163-165
35	219-220	166-168
36	221-222	169-170
37	223-224	172-174
38	225-226	175-177
39	227-228	178-180
40	229-230	181-183
41	231-232	184-186
42	233-234	187-189
43	235-236	190-192
44	237-238	193-195
45	239-240	196-198
46	241-242	199-201
47	243-244	202-204
48	245-246	205-207
49	247-248	208-210
50	249 і більше	211 і більше