

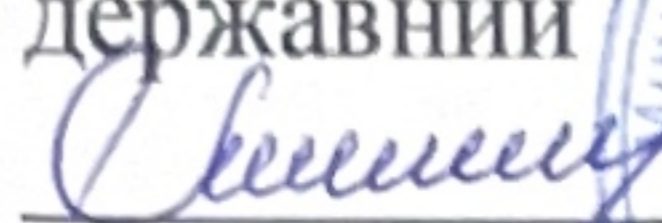
ПОГОДЖЕНО

Педагогічною радою
ВСП Кам'янець-Подільський фаховий
коледж НРЗВО «Кам'янець-
Подільський державний інститут»

Протокол від 26.05.2026 р. №8

В.о. директора

ВСП Кам'янець-Подільський
фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-
Подільський
державний інститут»



Наталія СТОРОЖУК

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою Навчально-
реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний
інститут»

Протокол від 28.05.2026. №11

Ректор

НРЗВО «Кам'янець-Подільський
державний інститут»



Марія ТРИПАК

ПОЛОЖЕННЯ

**про творчий конкурс вступника
до Відокремленого структурного підрозділу
Кам'янець-Подільський фаховий коледж
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчі конкурси проводяться згідно Порядку прийому на навчання до закладів фахової передвищої освіти в 2026 році (далі – Порядок), затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 20 лютого 2026 року №373 та зареєстрованих у Міністерстві юстиції 15.04.2026 року за №510/45904, Правил прийому до Відокремленого структурного підрозділу Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», Положення про Коледж.

Дане Положення визначає механізм реєстрації, організації та проведення творчих конкурсів для вступників для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра на основі БСО, ПЗСО під час вступу, що передбачають перевірку та оцінювання творчих та/або фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт (ОПП «Фізична культура і спорт»).

В основу творчого конкурсу покладено розділи Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 9 класів та наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 04.10.2018 р. №4607.

Творчий конкурс з фізичної культури базується на:

- «Класифікаційних нормативах з легкої атлетики на 2016 р. [Електронний ресурс]/М-во молоді та спорту України. Київ: 2016. Режим доступу: <http://www.uaaf.org.ua>. Федерація легкої атлетики України»;
- «Легка атлетика: навчальна програма для дитячо юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності/за загальною редакцією В. О. Сіренка. Київ: 2007. 164 с.».

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу, який затверджено головою приймальної комісії.

Конкурс фізичних здібностей включає в себе легкоатлетичні вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників та спрямовані на оцінювання основних фізичних якостей абітурієнтів.

Конкурс фізичних здібностей абітурієнтів з багатоборства складається із суми трьох видів тестів:

- підйом тулуба сидячи;

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- проба Ромберга.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Вступники, що здають конкурс фізичних здібностей, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття.

Максимальна кількість балів, яку може набрати абітурієнт – 200, мінімальна кількість балів для абітурієнта – 100. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання творчого конкурсу – бали не нараховуються.

Тестова вправа №1. Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Методика проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди "Можна!" учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися від поверхні ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи -спробу не зараховано.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Тестова вправа №2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Методика проведення тестування. Учасник тестування приймає 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. Під час виконання згинання розгинання рук в упорі лежачи тулуб має бути фіксований, випрямлений, руки на ширині плечей, згинаються не менше ніж на кут 90°С.

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

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. 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 почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Тестова вправа №3. Проба Ромберга

Тест передбачений для визначення здатності підтримувати рівновагу тіла. Вступникам пропонується модифіковану методику тестової вправи (Браславська Н.В., Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія//За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В. М. Копи. Харків: «Факт», 2018. С. 11).

Методика проведення тестування. Прийняти зручне непорушне вихідне положення поставивши ступні ніг на одній лінії (носок правої до п'яти лівої), стояти утримуючи рівновагу. Балансування проводиться з піднятою головою вгору із закритими очима.

Результатом тестування є час утримання рівноваги. Максимально високий результат - утримання рівноваги протягом 1 хвилини. Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. За командою «Можна!» вступник заплющує очі, підіймає голову вгору і вмикається секундомір. У зв'язку з тим, що тестування проводиться дистанційно, потрібно зайняти таке положення, щоб екзаменаторам було видно і положення ніг під час виконання тестової вправи. Якщо не буде повної демонстрації тестова вправа не буде зараховуватися як вдала.

Таблиця 2.1

Нормативний показник тестових вправ творчого конкурсу

| Види випробувань | Нормативи, бали | | | | | |
|---|-----------------|------|----|----|----|----|
| | Стать | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Підйом тулуба сидючи за 1 хв. (к-ть разів) | ч | 51 | 46 | 41 | 36 | 31 |
| | ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 8 |
| 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів). | ч | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | ж | 25 | 20 | 15 | 10 | 7 |
| 3. Проба Ромберга (секунди) | ч | > 30 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | ж | > 30 | 30 | 25 | 20 | 15 |

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Кожен тест оцінюється окремо. Бали, отримані вступником за кожен вид тестування, підсумовуються і діляться на 3 (оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів). Максимальна кількість балів, яку може набрати абітурієнт – 200, мінімальна кількість балів для абітурієнта – 100.

Якщо вступник у певному виді випробувань набрав менше 100 балів, то його результат за цей вид слід вважати рівним 0. Якщо середнє арифметичне, набране вступником за всі три тести, становить менше 100 балів, то результат творчого конкурсу складає 0 балів. Якщо середнє арифметичне, набране вступником за всі три тести, є дробове число, то результат творчого конкурсу округлюється до цілого числа за рішенням Приймальної комісії з кроком не менше одного бала.

Результати та бали тестових випробувань представлені у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

| Тест | Оцінка в балах | Коефіцієнт тесту | Можливий результат з урахуванням коефіцієнта |
|--|----------------|------------------|--|
| Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину | 1-5 | 3 | 3-15 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів). | 1-5 | 3 | 3-15 |
| Проба Ромберга | 1-5 | 2 | 2-10 |

Підсумкову оцінку тестування переводять за шкалою рейтингової оцінки результатів випробувань з фізичної підготовленості (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості.

| Бали | Рейтингові оцінки за іспит |
|------|----------------------------|
| 40 | 200 |
| 39 | 195 |
| 38 | 190 |
| 37 | 185 |
| 36 | 180 |
| 35 | 175 |
| 34 | 170 |
| 33 | 165 |

| | |
|------|-----|
| | |
| 32 | 160 |
| 31 | 155 |
| 30 | 150 |
| 29 | 145 |
| 28 | 140 |
| 27 | 135 |
| 26 | 130 |
| 25 | 125 |
| 24 | 120 |
| 23 | 115 |
| 22 | 110 |
| 21 | 105 |
| 20-1 | 100 |

Відповідальний секретар
приймальної комісії

Андрій ПАВЛОВСЬКИЙ