

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії
Навчально-реабілітаційного закладу
вищої освіти «Кам'янець-Подільський
державний інститут»

Ректор Мар'ян ТРІПАК
2026 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

для вступу на навчання для здобуття освітнього ступеня бакалавра
на основі повної загальної середньої освіти,
освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, освітньо-
професійного ступеня фахового молодшого бакалавра,
освітнього ступеня молодшого бакалавра

зі спеціальності

А7 Фізична культура і спорт

ОП «Адаптивний спорт»

(денна та заочна форми здобуття освіти)

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри психології, реабілітації та адаптації
факультету соціо-психологічної діяльності,
реабілітації та професійної освіти

Протокол № 10 від 26.05 2026 р.

В. о. завідувача кафедри Ольга СТОЛЯРЕНКО

Кам'янець-Подільський, 2026

Програма творчого конкурсу фізичної підготовки зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт (ОП Адаптивний спорт) для здобуття ступеня бакалавра на основі ПЗСО та НРК5 / Уклад. канд. пед. наук, доц. Гурман Л. Д., Ткачук Р. О. НРЗВО КПДІ, 2026. 13 с.

Програма творчого конкурсу фізичної підготовки зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт (ОП Адаптивний спорт) для здобуття ступеня бакалавра на основі ПЗСО та НРК5 допомагає визначити базовий рівень підготовки вступників та відбір здобувачів для подальшого навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з фізичної підготовки – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку відповідності знань, умінь і навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю, яка включена до переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих або фізичних здібностей вступників, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 26 лютого 2026 року № 373, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20 березня 2026 року за № 374/45768.

Мета творчого конкурсу для вступу на здобуття ступеня бакалавра: визначити та оцінити рівень рухових здібностей та розвиток основних фізичних якостей вступників, сформованих в процесі занять фізичною культурою та спортом під час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт у межах вакантних місць ліцензованого обсягу.

Під час проведення творчого конкурсу вступник повинен продемонструвати **фахові компетентності:**

знати:

- засоби, методи та організаційні форми фізичного виховання;
- техніку виконання вправ, які визначені програмою творчого конкурсу;
- техніку безпеки під час виконання фізичних вправ.

вміти:

- технічно правильно виконувати визначені програмою творчого конкурсу вправи;
- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

Творчий конкурс за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт проводиться згідно із затвердженим графіком, де вказані дата і час проведення. У поточному році проведення творчого конкурсу передбачено виключно в очному форматі (для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2026 році за кордоном допускається використання дистанційного формату). Дистанційно творчий конкурс проводиться за допомогою програми для організації відеоконференцій ZOOM. Посилання на ZOOM-конференції будуть зазначені у розкладі. Вступник може продемонструвати свої фізичні здібності як оффлайн, так і онлайн, попередньо записавши відео та надіславши його на електронну пошту: socialkafedra@ukr.net.

Творчий конкурс для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт складається з нормативів з обраного виду спорту. Оцінюються нормативи за шкалою від 100 до 200 балів згідно наведених у програмі критеріїв. Згідно Правил прийому мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсі для зарахування на навчання становить 100 балів на денну та на заочну форму навчання. Оцінка зі вступного випробування

вступників виставляється у двохсотбальній шкалі. Абітурієнт, який отримав оцінку менш ніж 100 балів, до участі у конкурсі для зарахування на навчання не допускається. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання нормативу – бали не нараховуються, ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника («незадовільно»), абітурієнт позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі для зарахування на навчання до Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут». Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт абітурієнт **зобов'язаний надати голові екзаменаційної комісії медичну довідку за формою 086 із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документу що посвідчує особу, екзаменаційний аркуш.** Спеціальними умовами вступу на навчання за державним або регіональним замовленням на основі ПЗСО або НРК5 у вигляді зарахування на підставі позитивної оцінки лише творчого конкурсу, користуються особи, яким надано таке право пунктом 5 розділу IV Порядку прийому на навчання до закладів вищої освіти у 2026 році.

Творчий конкурс з фізичної культури проводиться з урахуванням принципів:

- **інклюзивної освіти;**
- **недискримінації;**
- **рівного доступу до освіти.**

Конкурс проводиться з урахуванням індивідуальних особливостей вступників, у тому числі осіб з інвалідністю, з можливістю адаптації умов виконання завдань. Залежно від індивідуальних потреб можуть бути змінені види вправ, знижено фізичне навантаження, збільшено час виконання завдань або застосовано альтернативні форми оцінювання. Оцінювання здійснюється з урахуванням функціональних можливостей вступника та принципів інклюзивності.

При розрахунку конкурсного бала: результати оцінювання в закладі вищої освіти у формі співбесід (співбесіди) з предметів НМТ 2026 року в передбачених Правилами прийому НРЗВО КПДІ випадках зараховуються замість оцінок НМТ; результати національних випускних іспитів після середньої школи в країнах Європи в передбачених Правилами прийому НРЗВО КПДІ випадках зараховуються замість оцінок з предметів НМТ за рішенням приймальної комісії на підставі методичних рекомендацій (додаток 11); оцінки річного оцінювання з української мови та історії України за дванадцятибальною шкалою можуть використовуватись замість оцінок НМТ з першого (українська мова) та третього (історія України) предмета, оцінки оцінювання в закладі вищої освіти у формі співбесід за програмою зовнішнього незалежного оцінювання з математики та предмета на вибір використовуються замість оцінок НМТ з другого (математика) та четвертого (іноземна мова, або біологія, або фізика, або хімія, або географія, або українська література на вибір вступника) предметів для осіб, які вступають з

урахуванням особливостей, передбачених наказом № 271. Оцінка річного оцінювання за дванадцятибальною шкалою перераховується в оцінку за шкалою 100-200 шляхом множення на 10 та збільшення результату на 80 балів; оцінки по 200 балів з двох конкурсних предметів на вибір вступника (як результати зовнішнього оцінювання) зараховуються особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських Іграх, за поданням Міністерства молоді та спорту України; ОУ встановлюється в розмірі 10 балів при вступі на навчання за предметною спеціальністю А7 Фізична культура і спорт чемпіонам та призерам останніх проведених чемпіонатів Європи та/або світу, включених до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України, серед спортсменів різних вікових груп з видів спорту, чемпіонам та призерам Всесвітніх ігор, Юнацьких Олімпійських ігор, Всесвітньої гімназиadi, чемпіонам / призерам України серед спортсменів різних вікових груп з видів спорту в рік вступу та в рік, що передує року вступу. Статус чемпіона / призера цих міжнародних та/або всеукраїнських спортивних змагань підтверджується витягом з протоколу офіційних міжнародних та/або всеукраїнських спортивних змагань, наданого всеукраїнською федерацією з відповідного виду спорту із зазначенням власного імені та прізвища, назви спортивних змагань, дати, місця їхнього проведення, зайнятого місця та результату. Оцінка 200 балів за конкурс фізичної підготовки встановлюється без складання конкурсу фізичних здібностей у закладі вищої освіти для вступників, які мають спортивні досягнення, а саме: звання заслуженого майстра спорту України або звання майстра спорту України міжнародного класу, або звання майстра спорту України, або є чемпіонами або призерами чемпіонатів України або Європи або світу з виду спорту, підтвержені Міністерством молоді та спорту України (протягом поточного та/або попереднього календарного року).

Правила проведення вступних випробувань онлайн (дистанційна форма) та вимоги до вступників під час складання творчих конкурсів:

1. Члени екзаменаційної комісії створюють відеозустріч у ресурсі Zoom та надсилають запрошення на пошти абітурієнтів.

2. Абітурієнти проходять ідентифікацію під час підключення до сесії за 30 хв. до початку складання творчого конкурсу. За цей час кожен вступник підтверджує ідентифікацію особи, демонструє підготовлене приміщення. Для ідентифікації вступник демонструє оригінал документа, що засвідчує особу.

3. У час, визначений як початок випробування, в чат надсилається посилання для входу в окремі сесійні зали (кімнати) для складання тестів фізичних здібностей.

4. Під час складання творчого конкурсу обов'язково ведеться відеозапис. Беручи участь у випробуванні, вступник погоджується з тим, що буде вестися запис випробування.

5. У разі виникнення під час складання творчого конкурсу обставин непереборної сили, вступник повинен негайно повідомити екзаменатора або іншу відповідальну особу про ці обставини за допомогою визначеного каналу зв'язку (телефон, месенджер тощо) з обов'язковою фото- або відеофіксацією стану виконання завдань та об'єктивних факторів, що перешкоджають його завершенню.

6. Під час складання творчого конкурсу **вступник зобов'язаний:**

- не залишати зону видимості веб-камери;
- не відключати мікрофон та не знижувати його рівень чутливості до звуку під час випробування;
- використовувати один/два засіб виведення зображення (монітор, телевизор, проектор, телефон).

7. Вступник під час складання творчого конкурсу **не має права:**

- залучати допомогу третіх осіб під час випробування;
- надавати доступ до комп'ютера стороннім особам;
- вступати у розмови з третіми особами.

8. Порушення цих вимог є підставою для ухвалення рішення про анулювання результатів творчого конкурсу та виставлення оцінки «незадовільно».

Творчий конкурс складається з вправ, які включають тести для перевірки рівня фізичної підготовленості вступників.

Максимальну кількість балів, яку може отримати вступник під час виконання нормативів складає 200 балів. Мінімальний показник для зарахування на освітній ступінь бакалавра складає 100 балів.

Алгоритм дій під час повітряної тривоги передбачає:

- складання творчого конкурсу зупиняється до завершення повітряної тривоги. Учасники творчого конкурсу прямують до укриття;

- якщо тривога триває до 30 хв, то абітурієнт за бажанням продовжує складати творчий конкурс після завершення тривоги. Результат завершеної вправи фіксується, перервана вправа передбачає її перескладання в той же день;

- якщо тривалість повітряної тривоги понад 30 хв – передбачається повторна реєстрація та повторне складання творчого конкурсу.

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Програмні вимоги творчого конкурсу зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт (ОП Адаптивний спорт):

Перелік тестувань фізичних здібностей на вибір вступника по одному із запропонованих тестів у блоці

1.	Підіймання тулуба в сід за 60 секунд (кількість разів)
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи юнаки (в упорі від лави дівчата) (кількість разів)
	Присідання до кута 90 градусів у колінах за 60 секунд (кількість разів)
2.	Стрибки в довжину з місця
	Підтягування на перекладині (чоловіки), у висі лежачи (жінки) (кількість разів)
	Човниковий біг
3.	Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза «Фламінго») (кількість секунд)
	Проба Ромберга за (кількість секунд)
	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)

Піднімання тулуба у сід за 60 секунд (кількість разів).

Призначений для вимірювання сили і силової витривалості м'язів тулуба.

Початкове положення. Вступник після виклику екзаменатора підходить до гімнастичного мата за дозволом приймає вихідне положення – «лягає на спину, ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, ступні притиснуті партнером до підлоги, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці».

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Руш!». Абітурієнт переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, піднімаючись до кута 90° між підлогою і спиною, потім знову повертається у вихідне положення лежачи, торкаючись лопатками підлоги. Повторіть послідовність рухів максимальну кількість разів за 1 хвилину (60 секунд).

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною через 60 секунд від початку її виконання.

Недійсна спроба. Виконання вправи не зараховується, якщо:

- не прийняте правильне (описане вище) вихідне положення;
- відсутнє торкання ліктями верха колін;
- піднімаються сідниць від підлоги;
- пальці рук роз'єднані на потилиці.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того, хто виконує норматив, про не зараховані спроби та промовити результат.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи юнаки (в упорі від лави дівчата) (кількість разів).

Початкове положення. Вступник після виклику члена екзаменаційної комісії (надалі екзаменатор) підходить та за дозволом екзаменатора приймає вихідне положення. Упор лежачи на підлозі, поставити прямі руки на ширині плечей, пальці виведіть вперед, лікті розведіть не більше ніж на 45 градусів. Плечі, тулуб і ноги повинні складати пряму лінію. Пальцями стоп упиратися в підлогу без опори на коліна юнаки (з опорою на коліна дівчата).

Правильне виконання починається після команди «Руш!». Роблячи вдих, опустіть тіло вниз, торкнувшись грудьми підлоги. Роблячи видих, поверніться у вихідне положення. Повторіть послідовність рухів максимальну кількість разів.

Не варто забувати, що вправа зараховується тільки в тому випадку, коли немає прогинів у попереку, і все тіло являє собою пряму лінію.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною по закінченню спроб абітурієнта.

Недійсна спроба. Виконання вправи не зараховується, якщо:

- відсутнє торкання підлоги грудьми;
- відсутнє повне розгинання рук;
- прогнутий попереk;
- різночасне розгинання рук;
- відсутня пряма лінія: плечі-тулуб-ноги юнаки (плечі-тулуб-коліна дівчата).

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того, хто виконує норматив, про незараховані спроби та промовити результат.

Присідання до кута 90 градусів у колінах за 60 секунд (кількість разів).

Призначений для вимірювання сили і силової витривалості м'язів ніг.

Початкове положення. Вступник після виклику екзаменатора підходить та за дозволом приймає вихідне положення – «розставляємо ступні на ширину плечових суглобів, паралельно одна одній, вага тіла розподілена по всій поверхні стоп, руки витягнуті вперед, голову утримуємо рівно, погляд вперед».

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Руш!». Абітурієнт підтягує живіт, вдихає, опускає таз таким чином, щоб у колінних суглобах утворився кут 90 градусів, без затримки у нижній точці. З видихом повертається у вертикальне положення. Повторіть послідовність рухів максимальну кількість разів за 50 с.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною через 50 секунд від початку її виконання.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується, якщо:

- не прийняте правильне (описане вище) вихідне положення;

- піднімаються п'ятки від підлоги під час виконання вправи;
- відхилення рук від горизонтального положення;
- кут в колінних суглобах більше 90 градусів.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того, хто виконує норматив, про не зараховані спроби та промовити результат.

Стрибки в довжину з місця.

Початкове положення. Стрибок у довжину з місця виконується секторі для стрибків. У місті відштовхування забезпечується якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає вихідне положення (далі – ВП): ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Правильне виконання починається, коли абітурієнт знаходиться у ВП, учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Завершення вправи. Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат.

Недійсна спроба. Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергового відштовхування ногами.

Підтягування на перекладині (чоловіки), у висі лежачи (жінки) (кількість разів).

Початкове положення. Вступник після виклику члена екзаменаційної комісії підходить та за дозволом екзаменатора приймає вихідне положення. Підтягування на перекладині виконується на перекладині діаметром 2-3 сантиметри, розташованій на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі. Підтягування на перекладині виконується з ВП: хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

Правильне виконання починається за командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у висі, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання тесту. Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною по закінченню спроб абітурієнта.

Недійсна спроба. Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Човниковий біг

Початкове положення перед початком виконання тестового випробування абітурієнтам надається можливість для розминки. Предмети слід класти в півколо, а не кидати.

Правильне виконання починається за командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з предметів, що лежать у колі, повертається назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим предметом і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Завершенням вправи є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий предмет в стартове коло, результат абітурієнта визначається за показником часу.

Недійсна спроба. Спроба не зараховується у разі:

- якщо предмет кидається, спроба не зараховується;
- у разі фальстарту спроба не зараховується.

Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза «Фламінго») (кількість секунд).

Початкове положення. Стоячи на одній нозі, намагатися як можна довше зберігати рівновагу. Зігнути вільну ногу і захопити підшву рукою з тієї ж сторони, імітуючи положення “фламінго”. Іншою рукою можна допомагати зберігати рівновагу.

Правильне виконання починається, коли абітурієнт припиняє обпираючись рукою. Постарайтеся зберегти рівновагу в цьому положенні протягом певного часу (кількість секунд).

Правильне виконання починається, коли рука абітурієнта залишає опору, яка підтримує рівновагу, запускається секундомір. Кожного разу при втраті рівноваги виконуючим тест (опускання ступні або торкання підлоги будь-якою частиною тіла), секундомір зупиняється. Після кожного переривання виконавцю необхідно прийняти правильне вихідне положення.

Завершенням вправи є час утримання пози у кращій з трьох спроб, що вимірюється в секундах.

Недійсна спроба. Спроба не зараховується у разі:

Тест припиняється при втраті рівноваги (наприклад, якщо рука відпустила ногу) або при торканні частиною тіла підлоги.

Проба Ромберга за (кількість секунд).

Тест передбачений для визначення здатності підтримувати рівновагу тіла.

Початкове положення. 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.

Правильне виконання починається за командою «Можна!» вступник заплющує очі, підіймає голову вгору і вмикається секундомір.

Завершення вправи. Результатом тестування є час утримання рівноваги. Максимально високий результат - утримання рівноваги протягом найдовшого часу.

Недійсна спроба. Основні ознаки недійсної/позитивної спроби:

- хитання - значні коливання тіла, що виникають одразу або незабаром після заплющення очей;
- падіння - абітурієнт не може встояти і падає (або потребує підтримки);
- зміна пози - абітурієнт змушений розставити ноги, зробити крок або розплющити очі, щоб не впасти.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).

Початкове положення. Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП, сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає у спортивній формі, яка дає змогу суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

Правильне виконання починається за командою «Можна!». Під час виконання тесту учасник виконує два попередніх пружних нахили. Під час третього нахилу учасник максимально нахилиється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с. Гнучкість вимірюється в сантиметрах.

Завершення вправи. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у найкращій із двох спроб. Результат вище за рівень розмітки на лінії від 0 до 50 см позначається знаком «+», нижче за рівень розмітки від 0 до 50 см - знаком «-».

Недійсна спроба. Спроба не зараховується у разі:

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2 с.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Оцінювання творчого конкурсу проводиться за шкалою від 100 до 200 балів окремо за кожну вправу з фізичної культури. Якщо результат виконання вправи складає менше ніж 100 балів, вона не зараховується. Загальний бал за творчий конкурс розраховується як середнє арифметичне отриманих балів за формулою:

$$ЗБ = \text{бал. впр. 1} + \text{бал. впр. 2} + \text{бал. впр. 3}$$

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Оцінка за 12-ти бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Оцінка рівня фізичної підготовленості	Низький Незадовільно			Середній Задовільно			Достатній Добре			Високий Відмінно		
Підймання тулуба в сід за 60 секунд (кількість разів)												
чоловіки	15	18	До 20	20	25	30	40	45	50	55	60	65
жінки	12	15	До 18	18	25	37	38	41	47	48	50	55
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи юнаки (в упорі від лави дівчата) (кількість разів)												
чоловіки	3	6	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
жінки	2	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18
Присідання до кута 90 градусів у колінах за 60 секунд (кількість разів)												
чоловіки	30	35	39	40	42	44	45	46	48	49	51	55
жінки	25	30	35	36	38	40	41	43	45	46	48	50
Стрибки в довжину з місця												
чоловіки	150	160	170	180	190	200	205	210	215	220	225	230
жінки	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
Підтягування на перекладині (чоловіки), у висі лежачи (жінки) (кількість разів)												
чоловіки	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15
жінки	4	6	8	9	11	13	15	17	18	19	20	22
Човниковий біг												
чоловіки	11.0	10.8	10.6	10.5	10.2	9.8	9.7	9.5	9.1	9.0	8.7	8.5
жінки	12.7	12.5	12.3	12.2	12.0	11.7	11.6	11.0	10.4	10.0	9.5	9.0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)												
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
жінки	3	5	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза «Фламінго») (кількість секунд)												
чоловіки	10	12	14	15	17	19	20	25	30	34	35	36
жінки	10	12	14	15	17	19	20	25	30	34	35	36
Проба Ромберга за (кількість секунд)												
чоловіки	10	13	15	16	20	24	25	27	29	30	32	35
жінки	10	13	15	16	20	24	25	27	29	30	32	35

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика виховання. Київ: Олімпійська література, 2022. 391 с.
2. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія: підручник [для тренерів] : в 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2019. Т. 1. 680 с.
3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія: підручник [для тренерів] : в 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2018. Т. 2. 770 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1,2 / Б.М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга, 2019. 272 с.
5. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навчальний посібник / Н. С. Пангелова. Київ, 2023. 288 с.
6. Стасенко О.А. Самостійна робота з теорії і методики викладання гімнастики: метод, рекомєнд. Кіровоград, 2015. 79 с.
7. Теоретичні і методичні основи викладання гімнастики: навч.-метод, посіб. / Л. С. Проненко, О. К. Корносенко. Полтава-Кам'янське : ККФВ; ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018. 200 с.
8. Фізкультурно-спортивні споруди і обладнання : навч.-метод, посіб. / за ред. Ю. В. Зайцевої. Полтава : Сімон, 2020. 96 с.
9. Фролова Л.С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навч.-метод, посібник. Черкаси, 2021. 282 с.