

Затверджую

Голова приймальної комісії  
НУ «Запорізька політехніка»

 проф. Віктор ГРЕШТА

« 23 » квітня 2026 року

## ПРОГРАМА

творчого конкурсу для абітурієнтів, які вступають до НУ «Запорізька політехніка» на навчання за ступенем «бакалавр» на основі повної загальної середньої освіти, НРК 5 за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Критеріально-орієнтовані завдання, розроблені комісією з проведення творчого конкурсу, дозволяють встановити на творчому конкурсі рівень фізичних здібностей абітурієнта для засвоєння змісту навчання за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» ступеня «бакалавр».

Формат проведення творчих конкурсів та порядок їх відеофіксації визначаються відповідними положеннями Правил прийому до Національного університету «Запорізька політехніка» в 2026 році.

Абітурієнти виконують тестові вправи:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (юнаки/чоловіки) або упорі лежачи руками на гімнастичній лаві (дівчата/жінки);
- піднімання тулубу із положення лежачи на спині, зігнувши ноги, руки за голову, зчеплені схрещеними пальцями на потилиці, в сід та опускання у вихідне положення за 60 секунд.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання здійснюється за 100 бальною шкалою від 100 до 200 балів або ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника («незадовільно»).

Вступник допускається до участі у конкурсному відборі для зарахування на навчання, якщо кількість отриманих балів становить більше ніж 100 балів.

### Описання тестової вправи

#### **«Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (юнаки/чоловіки) або упорі лежачи руками на гімнастичній лаві (дівчата/жінки)»**

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи є вправою, під час виконання якої задіяні всі частини тіла людини. Основний акцент – на утримання випрямленої постави тулубу, м'язи плечового поясу та вільних верхніх кінцівок.

*Вихідне положення* – упор лежачи (для юнаків/чоловіків), упор лежачи руками на гімнастичній лаві (для дівчат/жінок). Вступник (вступниця) після виклику члена екзаменаційної комісії (надалі – екзаменатор), повинен прийняти вихідне положення. Для зручності, на підлозі дозволяється використовувати килим (рушник) або килимок для фітнесу, товщиною не більше 1 см. В положенні упору лежачи руки повинні бути випрямленими, розташованими па ширині плечей (перевищення відстані між кистями може складати не більше, ніж ширина однієї долоні), кисті орієнтовані пальцями

вперед, плечі над кистями. Тулуб і ноги повинні складати пряму лінію. Стопи можуть бути зімкнені (разом) або розведені, щонайбільше на відстань ширини ступні, пальцями спиратися на підлогу, без додаткової опори стопами в будь-яку поверхню (наприклад – стінку) та на коліна або будь-які інші частини тіла.

*Залікове виконання* розпочинається після команди «РУШ!». За цією командою вступник повинен зробити якомога більшу (максимально можливу за умов зарахування екзаменатором) кількість технічно вірних повторень згинань-розгинань рук або до команди «СТІЙ!» від екзаменатора, або до відмови виконувати вправу. Виконання вправи повинно бути безупинним. Затримка між повтореннями не повинна перевищувати 2 секунди. Технічно вірним вважається виконання, при якому руки згинаються до торкання грудьми підлоги (переднього краю гімнастичної лави або схожої з нею підвищеної опори заввишки 20-25 см), після чого руки повністю випрямляються, повертаючись до вихідного положення. Згинання рук дозволяється до кута приблизно 45°. При цьому постава залишається незмінною.

*Не зараховані повторення.* Не зарахованим вважається кожне повторення, яке виконано з грубою помилкою або значним відхиленням від ідеальної техніки виконання. Будь-який зайвий рух або відхилення від правил виконання вправи ведуть до незарахування спроби в якій вони виявлені екзаменатором.

*Типові грубі помилки при виконанні тестової вправи:*

- відсутність торкання грудьми поверхні підлоги (для юнаків/чоловіків) або гімнастичної лави (для дівчат/жінок);
- прогин тулубу або його згинання;
- неоднотиме (несиметричне) згинання або розгинання рук;
- недостатнє згинання або розгинання рук;
- розведення більше дозволеного або згинання ніг;
- розведення рук під час згинання більше ніж під кутом 45°;
- будь-яка зміна вихідного положення.

Екзаменатор зобов'язаний інформувати того, хто виконує тестову вправу, про незараховані спроби та по її завершенні промовити результат. Той, хто виконав вправу (вступник/вступниця), зобов'язаний переконатися що їхній (зарахований) результат занесено до протоколу творчого конкурсу. Екзаменатор є експертом і його зауваження або настанови є обов'язковими до виконання.

*Завершення вправи.* Вправа вважається завершеною, якщо пролунала команда екзаменатора «СТІЙ!», або якщо вступник (вступниця) відмовився продовжувати спробу. Дозвіл на повторне виконання вправи (друга спроба) може бути наданий у разі виникнення форс-мажорних обставин (сигнал повітряної тривоги, вибух, непереборні обставини, тощо) за особистою письмовою або усною заявою вступника та дозволом Голови предметної комісії. У всіх інших випадках, які віднесені до таких що залежать від спроможності вступника виконувати вправу до кінця, без зовнішніх перешкод, повторна спроба не надається.

### **Описання тестової вправи**

**«Піднімання тулубу із положення лежачи на спині зігнувши ноги, руки за голову, зчеплені схрещеними пальцями на потилиці, в сід та опускання у вихідне положення за 60 секунд»**

Піднімання тулубу із положення лежачи на спині із зігнутими, фіксованими на підлозі ногами є вправою, призначення якої – вимірювання сили і силової витривалості

м'язів тулубу. Під час її виконання задіяна переважно верхня частина тулуба (м'язи черевного пресу, частково-спини та стегон).

Вихідне положення – лежачи на спині зігнувши ноги, руки за голову, зчеплені схрещеними пальцями на потилиці, стопи зафіксовані на підлозі. Вступник (вступниця), після виклику екзаменатора, повинні прийняти вихідне положення лежачи на підлозі. Для зручності дозволяється використовувати килим (рушник) або килимок для фітнесу, товщиною не більше 1 см. Ноги зігнуті в колінах приблизно під кутом 90°. Дозволяється фіксувати стопи, закріплюючи їх пальцями ніг під нижньою рейкою гімнастичної стінки або фіксуючи до підлоги за допомогою помічника (участь онлайн). В будь-якому випадку, стопи повинні бути зафіксовані на підлозі та не змінювати положення протягом виконання всієї вправи. Коліна та стопи дозволяється розвести, але на відстань, що не перевищує ширини плечей.

*Залікове виконання* розпочинається після команди «РУШ!». За цією командою вступник (вступниця) повинні розпочати виконання вправи, переходячи у положення сидячи і торкаючись ліктями колін. Після того, знову повертається у вихідне положення лежачи, торкаючись лопатками підлоги.

Потрібно зробити якомога більшу (максимально можливу за умов зарахування екзаменатором) кількість технічно вірних повторень вправи впродовж 60 секунд. При цьому початкове вихідне положення повинно залишитися незмінним. Спроба виконується до команди «СТІЙ!» або до відмови продовжувати спробу тим, хто виконує норматив.

*Не зараховані повторення.* Не зарахованим вважається кожне повторення, яке виконано з грубою помилкою або значним відхиленням від ідеальної техніки виконання. Будь-який зайвий рух або відхилення від правил виконання вправи ведуть до не зарахування спроби в якій вони виявлені екзаменатором.

*Типові грубі помилки при виконанні тестової вправи:*

- невірно прийняте (описане вище) вихідне положення;
- відсутнє торкання ліктями колін;
- піднімання сідниць від підлоги;
- втрата контакту кистей зі схрещеними пальцями з потилицею;
- розмикання пальців;
- випрямлення ніг;
- будь-яка зміна вихідного положення.

Екзаменатор зобов'язаний інформувати того, хто виконує тестову вправу, про незараховані спроби та по її завершенні промовити результат. Той, хто виконав вправу (вступник/вступниця), зобов'язані переконатися, що їх (зарахований) результат занесено до протоколу творчого конкурсу. Екзаменатор є експертом і його зауваження або настанови є обов'язковими до виконання.

*Завершення вправи.* Вправа вважається завершеною, якщо пролунала команда «СТІЙ!», після закінчення контрольного часу (60 секунд), або якщо вступник/вступниця відмовилися продовжувати спробу. Дозвіл на повторне виконання вправи (друга спроба) може бути наданий у разі виникнення форс-мажорних обставин (сигнал повітряної тривоги, вибух, непереборні обставини, тощо) за особистою письмовою або усною заявою вступника/вступниці та дозволом Голови предметної комісії. У всіх інших випадках, які віднесені до таких що залежать від спроможності вступника/вступниці виконувати вправу до кінця, без зовнішніх перешкод, повторна спроба не надається.

Зараховується виключно кількість вірно виконаних у відповідності до опису техніки вправи згинань та розгинань рук або піднімань тулубу, які зафіксовано експертом-екзаменатором.

Результати кожного тесту оцінюються в балах.

Підсумкова оцінка творчого конкурсу з багатоборства с сумою балів, одержаних за двома тестами. Нормативні вимоги до виконання вправ творчого конкурсу з багатоборства, поділені залежно від статі та віку абітурієнтів (17-24 роки та від 25 років), подані у таблиці 1.

Для вступників-параолімпійців, а також осіб з інвалідністю, один або обидва тести можуть бути замінені на інші доступні вступнику тестові вправи за рішенням комісії з проведення предметного конкурсу.

### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. 10–11 класи / затверджена Міністерством освіти і науки України. Київ, 2022.

<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

2. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти: у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2021. Т. 1. - 384 с.; Т. 2. - 352 с.

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.

4. Фізична підготовленість населення України: оцінювання і моніторинг : методичні рекомендації / уклад. фахівці галузі фізичної культури і спорту. Київ, 2020.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1,2 – Тернопіль: Навчальна книга, 2003. – Т.1 - 272 с.; Т.2 – 248 с.

Затверджено на засіданні  
комісії з проведення творчого конкурсу  
« 23 » квітня 2026 р.

Голова комісії  
з проведення творчого конкурсу



Аліна КУБАТКО

## Критерії оцінювання творчого конкурсу з багатоборства

Кількість балів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чоловіки - від підлоги, жінки - від лави), кількість разів				Піднімання тулуба в сід із положення лежачи зігнув ноги, руки за головою за 60 сек., кількість разів			
	Чоловіки		Жінки		Чоловіки		Жінки	
	17-24	Від 25	17-24	Від 25	17-24	Від 25	17-24	Від 25
<b>50</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>55</b>
49	62	57	43	42	-	-	-	54
48	59	54	40	39	64	59	59	53
47	56	51	37	36	63	58	58	52
46	53	48	34	33	-	-	-	51
<b>45</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>50</b>
44	47	42	28	27	61	-	-	-
43	44	39	25	24	60	-	-	-
42	41	36	22	21	59	56	56	49
41	38	33	19	18	-	-	-	-
<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>48</b>
39	33	29	-	-	56	52	54	47
38	32	27	15	14	55	50	52	46
37	28	24	14	13	51	45	49	44
36	27	23	-	-	50	43	47	42
<b>35</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>41</b>
34	-	-	-	-	47	39	44	-
33	-	-	-	-	46	38	43	40
32	24	21	-	-	44	37	42	39
31	-	-	-	-	42	36	41	-
<b>30</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
29	-	-	-	-	37	34	39	-
28	-	-	-	-	36	33	38	37
27	22	19	-	-	34	32	36	36
26	-	-	-	-	32	30	35	-
<b>25</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>35</b>
24	-	-	-	-	29	27	33	34
23	20	18	-	-	28	26	32	33
22	19	17	-	-	27	25	31	32
21	-	-	-	-	26	24	30	31
<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
19	-	-	-	-	24	-	28	29
18	17	15	-	-	23	22	27	28
17	16	-	-	-	22	21	26	27
16	-	-	-	-	21	20	24	26
<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
14	-	-	-	-	-	-	-	24
13	14	13	-	-	19	18	22	23
12	13	12	-	-	18	17	21	22
11	-	-	-	-	17	16	20	20
<b>10</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>18</b>
9	-	-	-	-	-	-	-	-
8	11	10	-	-	15	14	18	-
7	10	9	-	-	14	13	17	17
8	-	-	-	-	13	12	16	-
<b>5</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>0</b>	<b>&gt;9</b>	<b>&gt;8</b>	<b>&gt;7</b>	<b>&gt;6</b>	<b>&gt;12</b>	<b>&gt;11</b>	<b>&gt;15</b>	<b>&gt;16</b>

