

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії

Руслан БЛОСКУРСЬКИЙ

«26» квітня 2026 р.

ПРОГРАМА

ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

для вступників на здобуття ступеня бакалавра

(на основі повної загальної середньої освіти, освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, освітнього ступеня молодшого бакалавра – 5 рівень НРК)

за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт
галузі знань А Освіта

Освітні програми: «Фітнес та тренерська діяльність»

«Фізична культура і спорт»

(денна та заочна форми навчання)

Схвалено

на засіданні Вченої ради факультету фізичної

культури, спорту та реабілітації

Протокол № 5 від «22» квітня 2026 р.

Голова Вченої ради факультету

Юрій МОСЕЙЧУК



Чернівці – 2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму творчого конкурсу фізичних здібностей для вступників до Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича для здобуття ступеня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти, ОКР молодшого спеціаліста, ОПС фахового молодшого бакалавра, ОС молодшого бакалавра – 5 рівень НРК, за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт (далі – Програма) розроблено відповідно до державних нормативно-правових документів, що становлять систему правових засад діяльності у галузі освіти та фізичної культури і спорту, а саме:

- Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти у 2026 році, 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.
- Правил прийому до Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича у 2026 році.

У цій Програмі терміни вжито в таких значеннях:

Творчий конкурс фізичних здібностей – назва і форма творчого конкурсу до здобуття вищої освіти в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича за ступенем бакалавра на основі повної загальної середньої освіти, ОКР молодшого спеціаліста, ОПС фахового молодшого бакалавра, ОС молодшого бакалавра – 5 рівень НРК, який передбачає виконання комплексу тестів (далі – тестування) для оцінювання фізичного потенціалу вступника, необхідного для оволодіння фаховими компетентностями за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

Тестування здійснюється засобами чотирьох фізичних вправ (комплекс тестів), які спрямовані на визначення швидкісного, силового та координаційного потенціалу вступника.

Конкурс фізичних здібностей – форма вступного випробування для вступу на основі ПЗСО та НРК5, яка передбачає демонстрацію та оцінювання творчих або фізичних здібностей вступника (у тому числі здобутої раніше спеціалізованої освіти), необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю, яка включена до Переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих та/або фізичних здібностей вступників, і проводиться виключно в очному форматі (для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2025 році за кордоном допускається використання дистанційного формату) в межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня).

Підсумкова оцінка результату творчого конкурсу фізичних здібностей обчислюється як сума балів за участь у творчому конкурсі (100 балів) та балів за виконання тестування (0–100 балів).

Розподіл балів тестування творчого конкурсу фізичних здібностей

№ з/п	Перелік тестувань фізичних здібностей	Стать вступника	Кількість балів
1.	Стрибки через скакалку за 30 секунд	чоловіча / жіноча	0 – 25
2.	Перехід з упору присівши в упор лежачи за 1 хвилину	чоловіча / жіноча	0 – 25
3.	Підтягування у висі на перекладині	чоловіча	0 – 25
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	жіноча	
4.	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину	чоловіча / жіноча	0 – 25

Максимальна кількість балів за творчий конкурс з фізичної підготовленості (творчий конкурс) дорівнює 200. Вступник, який отримав підсумкову оцінку результату творчого конкурсу менше ніж 124 бали не допускається до участі у конкурсному відборі до вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки 22 України), Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, за поданням Міністерства молоді та спорту України зараховуються оцінки по 200 балів з двох конкурсних предметів на вибір вступника.

Чемпіонам та призерам останніх 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 гімназіади, чемпіонам/призерам України серед спортсменів різних вікових груп з видів спорту в рік, що передує року вступу, під час вступу на навчання за предметною спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» ОУ встановлюється таким, що дорівнює 10.

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 їх проведення, зайнятого місця та результату

* ОУ – бал за успішне закінчення у рік вступу підготовчих курсів закладу вищої освіти для вступу до нього за шкалою від 0 до 10 балів у разі вступу на спеціальності (спеціалізації), зазначені в Переліку спеціальностей, яким надається особлива підтримка. Якщо конкурсний бал вступника при цьому перевищує 200, він встановлюється таким, що дорівнює 200.

I. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Для допуску на пункт проведення творчого конкурсу вступник має пред'явити такі документи:

- оригінал документа, що посвідчує особу;
- екзаменаційний листок з фотокарткою;
- довідку лікарсько-фізкультурного диспансеру або довідку форми [№ 086-1/о.](#)

Для допуску на пункт проведення творчого конкурсу вступник має бути забезпечений спортивним екіпіруванням (спортивний одяг і взуття).

Вступник не допускається до проходження тестування фізичних здібностей (припиняє проходження тестування) у таких випадках:

- відсутність вищезазначених документів;
- невідповідність спортивного екіпірування;
- погіршення стану здоров'я до початку або в момент виконання комплексу тестів.

Перед початком творчого випробування проводиться інструктаж, на якому вступники отримують роз'яснення щодо умов, правил виконання завдань та місця проведення конкурсу.

Під час проведення творчого конкурсу здійснюється відеозапис усього процесу для забезпечення прозорості та об'єктивності оцінювання (не менше ніж з двох засобів відеоспостереження).

Результати творчого конкурсу разом із відеозаписом розміщуються на офіційному сайті приймальної комісії <https://www.chnu.edu.ua/abiturientu/vstup-na-bakalavrat/>

ОПИС ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тест 1. Стрибки через скакалку за 30 секунд

https://www.youtube.com/watch?v=HW5uJlcy1_o

Опис тестування. Тестування відбувається на рівній горизонтальній поверхні.

Вихідне положення: основна, скакалка позаду. За командою «Руш!» (або за свистком) учасник починає стрибати, обертаючи скакалку, при цьому намагаючись виконати якомога більшу кількість стрибків у зазначений час.

Результат тестування. Кількість стрибків, які виконав учасник тестування за 30 секунд.

Вказівки і зауваження. У випадку збою стрибків або втрати скакалки учасник повертається у вихідне положення і продовжує виконувати вправу.

Тест 2. Перехід з упору присівши в упор лежачи за 1 хвилину

https://www.youtube.com/watch?v=iVDiPPUA_Is

Опис тестування. Тестування відбувається на рівній горизонтальній поверхні.

Вихідне положення: упор присівши (долоні на рівні плечей, коліна максимально наближені до грудей). За командою «Руш!» (або за свистком) учасник здійснює перехід в положення упор лежачи з наступним переходом у вихідне положення.

Результат тестування. Кількість правильно виконаних разів вправи за 1 хвилину.

Вказівки і зауваження. Виконання вправи не зараховується у разі: порушення в положенні «упор лежачи» прямої лінії «голова – тулуб – ноги», торкання підлоги колінами, стегнами, тазом.

Тест 3.1. Підтягування у висі на перекладині (чоловіки)

<https://www.youtube.com/watch?v=0CzoGEtzN9M>

Опис тестування. Тестування відбувається із застосуванням перекладини діаметром 2-3 см, розташованій на такий висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами підлоги.

Вихідне положення: вис на гімнастичній перекладині; фіксація рук - середній хват зверху; руки, тулуб і ноги випрямлені; ноги не торкаються підлоги; ступні разом. За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Результат тестування. Кількість правильних разів підтягування у висі на перекладині за одну спробу.

Вказівки і зауваження. Спроба не зараховується у разі: підтягування ривком або з махом ніг; відсутності фіксації ВП; почергового згинання рук; розгойдування тулуба під час підтягування.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати правильне положення підтягування у висі на перекладині більше ніж 2 рази підряд.

Тест 3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки)

<https://www.youtube.com/watch?v=zee2LUC0xcs>

Опис тестування. Тестування відбувається на рівній горизонтальній поверхні.

Вихідне положення (ВП): упор лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи спираються у підлогу. За командою «Можна!» учасниця починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат тестування. Кількість правильних разів згинань-розгинань рук в упорі лежачи за одну спробу.

Вказівки і зауваження. Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «голова – тулуб – ноги»; відсутності фіксації ВП; почергового розгинання рук; відсутності торкання грудьми підлоги; розведення ліктів щодо проекції тулуба більш ніж на 45 градусів.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати правильні положення при згинання і розгинанні рук більше ніж 2 рази підряд.

Тест 4. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

<https://www.youtube.com/watch?v=7UUaTfg0nAc>

Опис тестування. Тестування відбувається на рівній горизонтальній поверхні. Необхідна присутність партнера, який фіксує ступні ніг виконавця.

Вихідне положення: лежачи на спині на гімнастичному килимі; руки за головою; пальці з'єднані в «замок»; лопатки торкаються поверхні килиму; ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом; ступні притиснуті до підлоги та зафіксовані партнером. За командою «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками поверхні підлоги.

Результат тестування. Кількість правильних разів піднімання тулуба в сід протягом однієї хвилини за одну спробу.

Вказівки і зауваження. Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями колін; відсутності торкання лопатками поверхні килима; роз'єднання пальців із з'єднання в «замок»; зміщення таза.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати правильне положення піднімання тулуба в сід більше ніж 2 рази підряд.

III. КРИТЕРІЙ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

ВСТУП НА ОСНОВІ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тестування для вступників (чоловіки)

Перелік тестів Результат	Кількість балів за виконання тесту													
	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	2	1
Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
Перехід з упору присівши, в упор лежачи за 1 хв (кількість разів)	60	55	50	45	40	35	34	33	32	31	30	29	28	27
Підтягування у висі на перекладині (кількість разів)	22	21	20	18	16	15	14	13	12	11	10	8	7	6
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів)	60	58	56	54	50	48	45	43	40	38	35	33	31	30

Тестування для вступників (жінки)

Перелік тестів Результат	Кількість балів за виконання тесту													
	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	2	1
Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	42	40	35	30
Перехід з упору присівши в упор лежачи за 1 хв (кількість разів)	55	50	45	40	35	33	32	31	30	29	28	27	25	23
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9	7
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів)	55	52	50	48	46	44	42	40	38	35	33	30	28	26

ВСТУП НА ОСНОВІ ОС «МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР», ОКР «МОЛОДШИЙ СПЕЦІАЛІСТ»

Тестування для вступників (чоловіки)

Перелік тестів Результат	Кількість балів за виконання тесту													
	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	2	1
Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50	45	40	35	30
Перехід з упору присівши, в упор лежачи за 1 хв (кількість разів)	60	55	50	45	40	35	34	33	32	31	30	29	28	27
Підтягування у висі на перекладині (кількість разів)	25	22	21	19	17	15	14	13	12	11	10	8	7	6
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів)	60	58	56	54	50	48	45	43	40	38	35	33	31	30

Тестування для вступників (жінки)

Перелік тестів Результат	Кількість балів за виконання тесту													
	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	2	1
Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	95	90	85	80	75	60	55	50	45	40	42	40	35	30
Перехід з упору присівши в упор лежачи за 1 хв (кількість разів)	55	50	45	40	35	33	32	31	30	29	28	27	25	23
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	35	30	28	26	24	22	20	18	15	12	11	10	9	7
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів)	55	52	50	48	46	44	42	40	38	35	33	30	28	26

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ (Редакція від 25.07.2021) // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1994, № 14. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

2. Навчальна програма. Фізична культура (профільний рівень) для учнів 10-11 класів / Наказ Міністерства освіти і науки України. – 20.04.2018, № 408. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/program/30993/>

3. Порядок прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2022 році» / Наказ Міністерства молоді та спорту України. – від 27.04.2022, № 392. – Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/9990/

4. Про затвердження Порядку організації та проведення творчих конкурсів для вступників на навчання для здобуття ступенів вищої освіти та освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста в 2019 році / Наказ Міністерства освіти і науки України. – 17.04.2019, № 505. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0619-19#Text>

5. Про затвердження Зміни до наказу Міністерства освіти і науки України від 13 жовтня 2021 року № 1098 / Наказ Міністерства освіти і науки України. – від 02.02.2022, № 95. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0214-22#Text>

Голова предметної комісії:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спорту та фітнесу



Лариса БАЛАЦЬКА

Затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу.
Протокол № 9 від 21.04.2026
Завідувач кафедри, професор



Анна ГАКМАН