

ЗВО «АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

ЗВО «Академія рекреаційних

Людмила СТАСЮК

2026 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

(Конкурс фізичних здібностей)

для вступу на навчання

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»

освітньо-професійна програма «Адаптивний спорт»

для вступників на базі ПЗСО та НРК 5

Луцьк – 2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета творчого конкурсу з фізичної підготовки полягає у комплексному та об'єктивному оцінюванні рівня розвитку загальної фізичної підготовленості, рухових здібностей та відборі вступників для зарахування на навчання для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» на основі повної загальної середньої освіти та НРК 5 до ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права» у 2026 році.

Програма визначає базові вимоги до рівня загальної фізичної підготовленості вступників. Творчий конкурс проводиться в один етап (протягом одного дня) і передбачає виконання двох контрольних нормативів: стрибка у довжину з місця та човникового біг 4×9 метрів.

Перед початком випробувань усі вступники проходять обов'язковий інструктаж із техніки безпеки та ознайомлюються з регламентом складання іспиту.

Для допуску до складання творчого конкурсу для вступу на навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» (ОПП «Адаптивний спорт»), абітурієнт повинен надати голові фахової атестаційної комісії медичну довідку з висновком лікаря про відсутність протипоказань до фізичних навантажень та оригінал документа, що посвідчує особу.

Для складання іспиту обов'язковою умовою є наявність спортивного одягу та спортивного взуття вступників.

Оцінювання фахового випробування проводиться у шкалі від 0 до 200 балів. Оцінка за іспит обчислюється як сума отриманих балів за кожен складову. Протоколи додаються до екзаменаційних відомостей.

Вимоги до виконання тестів загальної фізичної підготовленості

1. Стрибок у довжину з місця

Мета тестування: об'єктивна оцінка рівня розвитку швидкісно-силових якостей (вибухової сили) м'язів нижніх кінцівок та координації рухів.

Місце та обладнання: рівна, неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Вихідне положення: вступник підходить до лінії відштовхування і стає так, щоб носки не торкалися лінії. Стопи розташовуються паралельно на ширині плечей або трохи вужче.

Порядок та техніка виконання:

- вступник піднімає руки вгору-вперед, потім плавно відводить їх назад, одночасно згинаючи ноги в колінних суглобах (робить напівприсід);
- відштовхування виконується різким, потужним поштовхом обох ніг одночасно з інтенсивним махом руками вперед-вгору;
- приземлення здійснюється м'яко, на обидві ноги одночасно (на всю стопу), з еластичним згинанням колін для амортизації;
- після приземлення та фіксації положення тіла вступник повинен вийти із зони стрибка вперед.

Умови та правила оцінювання:

- кожному вступнику надається три спроби (можуть виконуватися поспіль або по черзі з іншими учасниками підгрупи, відповідно до рішення комісії);
- до екзаменаційного протоколу заноситься найкращий результат із виконаних спроб;
- дальність стрибка вимірюється у сантиметрах (з точністю до 1 см);
- вимірювання проводиться по перпендикуляру від контрольної лінії відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла вступника (зазвичай п'ятами, але у разі падіння чи торкання – рукою, спиною тощо) при приземленні;

Спроба не зараховується (анулюється), якщо вступник:

- заступив за лінію відштовхування або торкнувся її взуттям під час стрибка;
- виконав відштовхування з попереднього підскоку;
- здійснив відштовхування ногами по чергово, а не одночасно;
- після приземлення зробив крок назад або вийшов назад у напрямку лінії відштовхування до того, як суддя зафіксував результат.

2. Човниковий біг 4×9 м

Мета тестування: комплексна оцінка швидкісних якостей, спритності, координації рухів, а також здатності до швидкого гальмування та зміни напрямку руху.

Місце та обладнання: рівний, неслизький майданчик (спортивний зал). На підлозі чітко розмічаються дві паралельні лінії – лінія «старт» і лінія «фініш»,

відстань між якими становить рівно 9 метрів. За лінією фінішу (у спеціально накреслених півколах) розміщуються два дерев'яні кубики (стандартний розмір – 10×10 см). Для фіксації результату використовується секундомір.

Вихідне положення: вступник стає перед стартовою лінією в положення високого старту (одна нога (поштовхова) знаходиться біля лінії, інша – відведена назад). Заступати за лінію старту або торкатися її ногою до сигналу заборонено.

Порядок та техніка виконання:

- за командою «На старт!» вступник займає вихідне положення. За командою «Увага! Руш!» (або за звуковим сигналом) він починає біг до протилежної лінії;
- добігши до лінії фінішу, вступник повинен підняти один з дерев'яних кубиків, розвернутися і побігти у зворотному напрямку;
- добігши до лінії старту, вступник зобов'язаний покласти кубик за лінію (або у визначену зону) і без зупинки побігти за другим кубиком;
- добігши до протилежної лінії вдруге, вступник піднімає другий кубик;
- з другим кубиком у руках вступник максимально швидко біжить до лінії старту і перетинає її. Секундомір зупиняється в момент перетину лінії старту будь-якою частиною тіла вступника.

Умови та правила оцінювання:

- кожному вступнику зазвичай надається одна спроба (або дві спроби, якщо це передбачено внутрішнім регламентом роботи екзаменаційної комісії; у такому разі зараховується кращий результат);
- час проходження дистанції вимірюється в секундах із точністю до десятих часток секунди (0,1 с);
- результат фіксується в екзаменаційному протоколі.

Спроба не зараховується якщо вступник:

- допустив фальстарт (почав рух або відірвав ногу від підлоги до команди «Руш!»);
- кинув кубик за лінію старту, а не поклав його (кубик має залишитися лежати в межах визначеної зони, а не відкотитися);
- не перетнув лінію під час розвороту (не добіг до кубиків);
- не підняв кубик (якщо він вислизнув з рук, вступник повинен повернутися і підняти його).

**Таблиця оцінки результатів виконання тестів загальної фізичної
підготовленості**

Бали	Стрибок в довжину з місця, см		Човниковий біг 4×9 м, сек	
	Юнаки, чоловіки	Дівчата, жінки	Юнаки, чоловіки	Дівчата, жінки
100	260	215	8,30	9,30
98	257	212	8,40	9,40
96	255	210	8,50	9,50
94	253	208	8,60	9,60
92	251	206	8,70	9,70
90	250	205	8,80	9,80
88	249	204	8,90	9,90
86	248	203	9,00	10,00
84	247	202	9,10	10,10
82	246	201	9,20	10,20
80	245	200	9,30	10,30
78	243	198	9,40	10,40
76	241	196	9,50	10,50
74	239	194	9,60	10,60
72	237	192	9,70	10,70
70	235	190	9,80	10,80
68	233	188	9,90	10,90
66	231	186	10,00	11,00
64	229	184	10,10	11,10
62	227	182	10,20	11,20
60	225	180	10,30	11,30
58	223	178	10,40	11,40
56	221	176	10,50	11,50
54	219	174	10,60	11,60
52	217	172	10,70	11,70
50	215	170	10,80	11,80

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96>
3. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
5. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник. Харків.: ТОВ «ОВС», 2000. 60 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Наказ № 698 Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 р. URL: <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>
7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» URL: <https://mon.gov.ua/npa/prozatverdzhennya-standartu-vishoyi-osviti-za-specialnistyu-017-fizichna-kultura-i-sport-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishoyi-osviti>
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677с.
9. Свищ Я. С., Дунець-Лесько А. В., Дух Т. І. Легка атлетика : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 304 с.
10. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 1 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 592 s.
11. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 2 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 752 s.
12. Santana, J. C. Functional Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016, 273 p.