

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І  
АРХІТЕКТУРИ

Бакалавр

Факультет: ГІСУТ



**ПРОГРАМА**

творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей)  
для вступу на навчання для здобуття ступеня вищої освіти бакалавр  
на основі ПЗСО та НРК5  
зі спеціальності А7 - Фізична культура і спорт  
Кваліфікація: Фахівець з фізичної культури і спорту

Затверджено на засіданні  
приймальної комісії  
протокол № 2  
від «24» березня 2025 року

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) для вступу на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» проводиться у вигляді виконання тестів, що включають: біг на місці з високим підніманням стегна; піднімання тулубу з положення лежачи на спині за 1 хвилину (чоловіки); виконання планки (жінки); стрибки вгору на двох ногах з максимальним згинанням колін за 1 хвилину (чоловіки); присідання (жінки); згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Вступники, які допускаються до участі в творчому конкурсі, повинні мати повну загальну середню освіту (ПЗСО) та/або диплом фахового молодшого бакалавра (молодшого спеціаліста, молодшого бакалавра) (НРК5), а також наявності оригіналу документу, що посвідчує особу, та медичної довідки за формою 086-о.

Вступники, які беруть участь у тестуванні, повинні бути у спортивному одязі та спортивному взутті, які відповідають гігієнічним вимогам (комфортним, безпечним, зручним, не перешкоджаючим візуальному контролю за виконанням тестових вправ).

Оцінювання конкурсу фізичних здібностей проводиться за шкалою від 100 до 200 балів окремо за кожний етап творчого конкурсу.

**Мета конкурсу фізичних здібностей.** Визначення рівня фізичної підготовленості вступників, що необхідний для опанування обов'язкових та вибіркових дисциплін за освітньо-професійною програмою спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» першого освітнього рівня «бакалавр».

### **Характеристика та опис запропонованих тестів.**

**1. Біг на місці з високим підніманням стегна.** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, секундоміри. *Опис проведення тестування* (для чоловіків і жінок умови тестування однакові, нормативи різні). За командою "На старт!", учасник приймає нерухому позу ставши на носки та зігнувши лікті, готуючись виконувати вправу біг на місці з високим підніманням стегна. При виконанні вправи у момент закінчення відштовхування нога, яка відштовхується піднімається вгору і згинається в коліні; стегно піднімається до горизонталі або трішки вище. Коли екзаменатором подається команда "Руш!", учасники повинні якнайшвидше з максимальною інтенсивністю розпочати біг на місці з високим підніманням стегна, не знижуючи темпу бігу до сигналу екзаменатора. Результатом тестування є максимальний час виконання вправи. Дозволяється тільки одна спроба. Екзаменатор зупиняє учасника, якщо він: знижує темп бігу, стегно піднімається нижче горизонталі..

**2. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину (для чоловіків).** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, можливий каремат або килимок, секундомір. *Опис проведення тестування* (для виконання обов'язково потрібен помічник). Учасник, лежачи на спині на спеціальному покритті (зазначеному вище), руки за головою, пальці переплетені «в замок» на потилиці, лопатки торкаються поверхні, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні утримуються у нерухомому стані помічником на підлозі. За командою "Руш!" учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хвилину, торкаючись ліктями колін та повертаючись у вихідне положення. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Спроби не зараховуються якщо не відбувається торкання ліктями

колін, торкання лопатками підлоги, при розімкненні пальців із «замка» та виведення рук вперед, зміни положення тазу.

**Планка (для жінок).** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, можливий каремат або килимок, секундомір. *Опис проведення тестування* (для виконання обов'язково потрібен помічник). Можуть виконувати вправу кілька учасників одночасно. *Опис проведення тестування* (учасник стає на коліна, руки на ширині плечей упор на ліктях, лікті спираються о підлогу чітко під плечима. Учасник тестування випрямляє ноги, займає позу "планка" – пряме положення тіла. Ноги спираються о підлогу носками на ширині тазу. Тіло витягнуте в лінію, п'яти тягнуться до підлоги, пряме положення голови (дивиться перед собою). М'язи рук, ніг, тулуба напружені. За готовністю учасника, екзаменатор включає секундомір. Вправа припиняється при будь-якому торканні іншими частинами тіла підлоги.

**3. Стрибки вгору на двох ногах з максимальним згинанням колін за 1 хвилину (для чоловіків).** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, секундоміри. *Опис проведення тестування.* За командою "На старт!" учасники приймають нерухому позу, готуючись до стрибків. За командою "Руш!" учасник виконує максимальну кількість стрибків на двох ногах з максимальним згинанням колін за 1 хвилину. Торкатися підлоги під час стрибків потрібно двома ногами. Стрибки на одній нозі та по чергово не зараховуються.

**Присідання за 1 хвилину (для жінок).** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, секундоміри. *Опис проведення тестування.* Учасник стоїть рівно на двох ногах. За командою "Руш!" учасник повністю присідає, п'ятки не відриваються від підлоги, потім піднімається і залишається стояти на двох ногах. Враховується кількість присідань за 1 хвилину.

**4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.** *Умови та обладнання:* рівна підлога будь-якого типу, секундоміри. *Опис проведення тестування* (для чоловіків і жінок умови тестування однакові, нормативи різні). Учасник тестування займає положення упор лежачи, руки випрямлені на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги створюють пряму лінію, пальці ступнів спираються о підлогу. За командою "Руш!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. *Загальні вказівки і зауваження.* При згинанні рук необхідно торкатися грудьми підлоги. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та з зігнутими руками більше 3х секунд, лягати на підлогу, згинати та розгинати руки по чергово чи з не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Декан факультету ГІСУТ



Олена НЕСТЕРЕНКО