

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор

Галина ПОНОМАРЬОВА

« 16 »

04

2026 р.

Програма
творчого конкурсу
для вступу на здобуття ступеня бакалавра
на основі повної загальної середньої освіти
на освітньо-професійну програму «Фізична культура і спорт (фітнес)»
спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Харків – 2026

Програма творчого конкурсу для вступу за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти на освітньо-професійну програму «Фізична культура і спорт (фітнес)», спеціальність А7 Фізична культура і спорт на основі державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, визначених навчальною програмою «Фізична культура для закладів загальної середньої освіти. 10-11 класи (рівень стандарту)», затвердженою Міністерством освіти і науки України (наказ № 698 від 03.08.2022 р.), розроблена кандидаткою педагогічних наук, професоркою Школою О.М.

Розглянуто і затверджено

на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення

Протокол № 9 від 14 квітня 2026 року

Завідувач кафедри

Олена ШКОЛА

Погоджено

на засіданні Приймальної комісії

Протокол № 1

від



2026 року

Голова Приймальної комісії

Галина ПОНОМАРЬОВА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В програмі визначено вимоги до творчого конкурсу до вступу на I курс на освітньо-професійну програму «Фізична культура і спорт (фітнес)» на основі базової загальної середньої освіти. Нормативна база для розробки програми творчого конкурсу: навчальна програма «Фізична культура для закладів загальної середньої освіти. 10-11 класи (рівень стандарту)».

Метою творчого конкурсу є оцінка загального рівня фізичної підготовленості вступників, як однієї з фахових компетентностей майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту, зокрема фітнес-тренера.

Вступник ознайомлюється з програмою творчого конкурсу до вступу на спеціальність А7 Фізична культура і спорт у приймальній комісії академії або на сайті приймальної комісії. Програма містить такі розділи: «Структура завдань творчого конкурсу, порядок та критерії оцінювання вступника» та «Умови виконання тестових завдань».

Творчий конкурс фізичної підготовки складається з двох етапів. Перший етап включає консультацію щодо місця проведення та правил виконання творчого конкурсу. Другий етап включає виконання тестових завдань фізичної підготовки.

Згідно Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2026 році (наказ МОН України № 373 від 26.02.2026 року) до Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради творчий конкурс проводиться в очному форматі, використання дистанційного формату допускається за рішенням приймальної комісії для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ в поточному році за кордоном, та/або військовослужбовців та/або членів збірних команд України, які перебувають на змаганнях або навчально-тренувальному зборі за межами країни.

Заяви на участь у творчому конкурсі фізичної підготовки в академії в електронній формі подаються вступником шляхом їх заповнення в режимі онлайн в електронному кабінеті вступника. В кожній заяві на участь у творчому конкурсі в академії вступник надає згоду на відеозапис оцінювання, оприлюднення відеозапису на сайті академії, а також зберігання відеоматеріалів у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань (крім вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території та/або військовослужбовців). Академія забезпечує відеозапис творчого конкурсу фізичної підготовки на освітню програму «Фізична культура і спорт (фітнес)».

До складання творчого конкурсу фізичної підготовки допускаються вступники основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

Вимоги до сформованості знань, умінь і навичок

При складанні *тестових завдань з гімнастики* вступник повинен:

- *знати:*

- умови і порядок виконання вправ,

- критерії оцінки контрольних нормативів з фізичної підготовки,

- правильну техніку виконання тих видів вправ, з яких проводиться

тестування;

- *вміти:*

- технічно правильно виконувати передбачені види практичних завдань

творчого конкурсу,

- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

1. СТРУКТУРА ЗАВДАНЬ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ, ПОРЯДОК ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНИКА

Структура тестових завдань фізичної підготовки

Оцінювання фізичної підготовленості вступника здійснюється за результатами виконання таких фізичних вправ з розділу «Гімнастика» як:

- Згинання та розгинання рук: в упорі лежачи хлопці (в упорі на колінах дівчата);
- Піднімання тулубу в сід із положення лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах за 60 секунд.

Критерії оцінювання результатів вступника в режимі очному та дистанційному

Результати виконання кожної вправи фіксуються та оцінюються в залікових балах відповідно до встановлених вступних нормативів, представлених у таблиці 1. Після чого формується підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості вступника.

За результатами творчого конкурсу виставляється позитивна оцінка за 200-бальною шкалою на підставі сумарної кількості залікових балів (табл. 1) або ухвалюється рішення про негативну оцінку вступника («незадовільно»).

Оцінка 200 балів за творчий конкурс фізичної підготовки встановлюється без складання конкурсу фізичних здібностей в академії 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).

ТВОРЧИЙ КОНКУРС ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВСТУПНІ НОРМАТИВИ
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт, спеціалізація Фітнес

| ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ для 16-25 років | | РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200-бальною системою | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
| | | ГІМНАСТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАЛИ | | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів) | Ч | 19 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 48 | 50 | 52 | 54 | 55 | 56 і більше |
| | Ж | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 35 | 37 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 45 | 47 | 48 | 50 і більше |
| | Ж. | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 і більше |
| БАЛИ | | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Ч. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 і більше |
| | Ж. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 і більше |
| ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ для 26-35 років | | РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200-бальною системою | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ГІМНАСТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАЛИ | | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів) | Ч | 17 | 19 | 20 | 24 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 48 | 49 | 51 | 52 | 53 | 54 і більше |
| | Ж | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 33 | 35 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 46 і більше |
| | Ж. | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 і більше |
| БАЛИ | | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Ч. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 і більше |
| | Ж. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 і більше |

| ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ для 36-45 років | | РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200-бальною системою | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|-------------|
| | | ГІМНАСТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАЛИ | | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів) | Ч | 16 | 17 | 18 | 22 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 і більше | |
| | Ж | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 32 | 34 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 42 | 41 | 42 | 42 | 44 і більше |
| БАЛИ | | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Ч. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 і більше | |
| | Ж. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 і більше | |
| ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ для 46 років та більше | | РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200-бальною системою | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ГІМНАСТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАЛИ | | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів) | Ч | 15 | 16 | 17 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 і більше | |
| | Ж | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 і більше | |
| БАЛИ | | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Ч. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 і більше | |
| | Ж. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 і більше | |

2. УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

Тестові завдання творчого конкурсу фізичної підготовки для очної та дистанційної форм проведення

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи хлопці (в упорі на колінах дівчата)

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 хлопці (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.

Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

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 попереку;
- різночасне розгинання рук;
- відсутня пряма лінія: плечі-тулуб-ноги хлопці (плечі-тулуб-коліна дівчата).

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

2. Піднімання тулубу в сід із положення лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, та опускання його у вихідне положення за 60 секунд

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

Початкове положення. Вступник після виклику екзаменатора підходить до гімнастичної стіни та за дозволом приймає вихідне положення – «лягає на спину, ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, пальцями ніг тримається за нижній щабель гімнастичної стінки, п'яти на підлозі, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці».

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Руш!». Абитурієнт 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 60 с.

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 незараховані спроби та промовити результат.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білецька В.І., Шиян Б.М., Лопатенко Г.О. Фізична культура та здоров'я людини: навч. посіб. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 272 с
2. Грибан Г. П., Гамов В. Г., Зорнік В. Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2012. 536 с.
3. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
4. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п>
5. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
7. Круцевич Т. Ю. Воробиов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Наказ № 698 Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 р. URL : <https://zadk.zt.ua/sites/default/files/redaguvati-maket-dlya-zagalnoosvitnikh-disciplin/navchalna-programa-10-11kl-fizichna-kultura.pdf>
10. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>
11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
12. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
13. Теорія і методика фізичного виховання. Методики фізичного виховання різних груп населення: підручник / під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 с.

14. Школа О.М., Пелешенко І.М., Фоменко О.В., Кирпенко В.М. Особливості професійної діяльності майбутніх тренерів з фітнесу: метод.рекомен. Харків : ФОП Бровін О.В., 2025. 107 с.

15. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес-технології в навчанні: навч. посіб. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, 2025. 129 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

16. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання: навч. посіб. Кривий Ріг : Криворізький держ. пед. ун., 2018. 94 с.

