

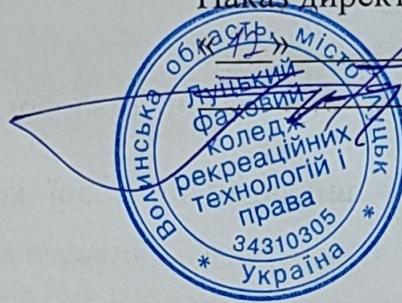
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Луцький фаховий коледж рекреаційних технологій і права

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ директора № 19 - 09
05 2026 р.

Юліан Таранчук



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступників до

Луцького фахового коледжу рекреаційних технологій і права
за спеціальностями:

А4 Середня освіта (Фізична культура)

А7 Фізична культура і спорт

на основі базової та повної загальної середньої освіти,
ОКР «Кваліфікований робітник»

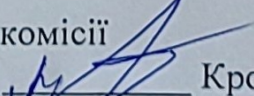
Програма вступного випробування з творчого конкурсу для конкурсного відбору абітурієнтів, які вступають до Луцького фахового коледжу рекреаційних технологій і права на навчання на основі базової та повної загальної середньої освіти, ОКР «Кваліфікований робітник» за спеціальностями А4 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «фаховий молодший бакалавр».

Розробники програми:

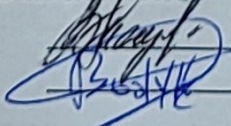
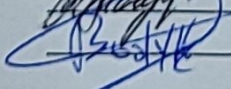
Тесунов В.А. – викладач циклової комісії з професійної та практичної підготовки.

Крот А.С. – викладач циклової комісії з базової та фундаментальної підготовки.

Затверджено цикловою комісією з
базової та фундаментальної підготовки
Луцького фахового коледжу
рекреаційних технологій і права,
протокол № 1 від «11» 05 2026 р.

Голова предметної екзаменаційної комісії
для проведення творчого конкурсу  Крот А. С.

Члени комісії:

 Тесунов В. А.
 Алексеев Б. В.

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу зі спеціальностей А7 Фізична культура і спорт та А4 Середня освіта (Фізична культура) дозволяє оцінити професійну здатність абітурієнта, що дає змогу виключити елемент спонтанності у виборі спеціальності. Програма призначена для визначення фізичної та технічної підготовленості під час виконання фізичних вправ та подальшого оцінювання. Програма містить «Завдання творчого конкурсу».

Творчий конкурс з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня на очну форму навчання та складається з таких випробувань:

- біг на 100 метрів;
- човниковий біг;
- підтягування у висі на перекладині (юнаки);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата);
- стрибок у довжину з місця;
- біг на 1000 метрів (юнаки), 500 метрів (дівчата);

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з предмету фізична культура були: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. Оцінка за творчий конкурс обчислюється як сума балів за кожний етап конкурсу. Не допускається введення до творчого конкурсу завдань, що виходять за межі програми.

Програма творчого конкурсу (виконання спортивних нормативів) розроблена для вступників на основі базової загальної та повної загальної середньої освіти, ОКР «Кваліфікований робітник» і проводиться у два етапи.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП: Фізична і технічна підготовленість

1. ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ (ДІВЧАТА)

Абітурієнт приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою «Можна» випробувач починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом виконання є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3-х секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховуються. Обладнання: дерев'яна підлога.

Нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (максимальна кількість балів 40)

Бали	Дівчата (разів)
40	25

36	24
32	22
28	21
24	20
20	18
16	17
12	16
8	14
4	13

2. ЧОВНИКОВИЙ БІГ

За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Кожному учаснику надається одна спроба. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо учасник кидає, кубик, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

Нарахування балів за виконання контрольного нормативу: Човниковий біг 4 x 9 м. (максимальна кількість балів 40)

Бали	Юнаки (секунди)	Дівчата (секунди)
40	8.30	9.00
36	8.58	9.27
32	8.86	9.53
28	9.13	9.80
24	9.41	10.07
20	9.69	10.33
16	9.97	10.60
12	10.24	10.87
8	10.52	11.13
4	10.80	11.40

3. ПІДТЯГУВАННЯ У ВИСІ НА ВИСОКІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ (ЮНАКИ)

Абітурієнт приймає положення вис лежачі, спираючись прямими ногами об підлогу, руки прямі. Кут дорівнює приблизно 35 % . Коли абітурієнт набув вихідного положення, то за командою «Можна!», починає виконувати підтягування до торкання грудьми поперечини.

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
Підтягування у висі на перекладені. (максимальна кількість балів 40)**

Бали	Юнаки (разів)
40	15
36	14
32	12
28	11
24	10
20	8
16	7
12	6
8	4
4	3

4. СТРИБКИ У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

Абітурієнт стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Зараховується кращий результат з двох спроб – стрибок на дальність у сантиметрах. Випробування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину. Під час розмахування руками ноги не повинні зміщуватись. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні. Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

**Нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
Стрибок у довжину з місця (максимальна кількість балів 40)**

Бали	Юнаки (відстань)	Дівчата (відстань)
40	2 м 50 см	2 м 30 см
36	2 м 41 см	2 м 21 см
32	2 м 32 см	2 м 12 см
28	2 м 23 см	2 м 03 см
24	2 м 14 см	1 м 94 см
20	2 м 06 см	1 м 86 см
16	1 м 97 см	1 м 77 см
12	1 м 88 см	1 м 68 см
8	1 м 79 см	1 м 59 см
4	1 м 70 см	1 м 50 см

ДРУГИЙ ЕТАП: Легка атлетика

1. БІГ НА 100 МЕТРІВ

За командою «НА СТАРТ!» абітурієнти стають за стартову лінію в положення низького старту. Після команди «УВАГА» потрібно зафіксувати вихідне положення перед початком бігу і зберігати нерухомий стан. За сигналом стартера «РУШ!» абітурієнти повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволяється тільки одна спроба. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Учасникам не дозволяється переходити під час бігу переходити з однієї на іншу доріжку.

Нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

Біг на 100 метрів (максимальна кількість балів 40)

Бали	Юнаки (секунди)	Дівчата (секунди)
40	12.70	14.70
36	12.96	14.96
32	13.21	15.21
28	13.47	15.47
24	13.72	15.72
20	13.98	15.98
16	14.23	16.23
12	14.49	16.49
8	14.74	16.74
4	15.00	17.00

2. БІГ НА 1000 МЕТРІВ (ЮНАКИ), 500 МЕТРІВ (ДІВЧАТА)

За командою «НА СТАРТ!» абітурієнти стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Команда «УВАГА» не подається. За командою «РУШ!» абітурієнти починають біг, намагаючись подолати дистанцію (два з половиною кола на стадіоні) якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом випробування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

Біг на 1000 метрів (юнаки), 500 метрів (дівчата) (максимальна кількість балів 40)

Бали	Юнаки (хвилини)	Дівчата (хвилини)
40	3.00.0	1.40.0
36	3.08.0	1.44.0
32	3.16.0	1.48.0

28	3.23.0	1.52.0
24	3.31.0	1.56.0
20	3.39.0	2.00.0
16	3.47.0	2.04.0
12	3.54.0	2.08.0
8	4.02.0	2.12.0
4	4.10.0	2.16.0

Екзамен розпочинається з ознайомлення абітурієнтів з правилами проведення випробувань з фізичної підготовки, інструктажем з техніки безпеки. Випробування здійснюються згідно з правилами змагань з легкої атлетики та гімнастики. Для складання іспиту обов'язковою умовою є наявність спортивного одягу та спортивного взуття в абітурієнтів. До екзамену з фізичної підготовки допускаються абітурієнти, які подають у приймальну комісію довідку медичного обстеження з поліклініки чи фізкультурного диспансеру форми 086-о.

Програму творчого конкурсу з фізичної культури розроблено на підставі:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України Постанова Кабінету Міністрів України № 80 від 15 січня 1996 року;
2. Ключко В. М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту / В. М. Ключко, Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева. – Харків: ХНАМГ, 2005. – 57 с.
3. Ключко В. М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки з попередження та профілактики травм, нещадних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту / В. М. Ключко. – Харків: ХНАМГ, 2005. – 55 с.
4. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594. Р. 1, п.3 // К., КМУ, 2006. – С.3.
5. Зубалія М. Д. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 клас / М. Д. Зубалія. – Київ: Початкова школа, 2002. – 110 с.
6. Операйло С. І. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 клас / С. І. Операйло. – Київ: Перун, 2005. – 272 с.
7. Операйло С. І. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів спортивного профілю. Фізична культура. 10-11 клас / С. І. Операйло. // Фізичне виховання в школі. – 2004. – №2. – С. 55.
8. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III – IV рівнів акредитації / Київ, МОНУ, 2003. – 44 с. з додатками.