

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор НТУ «ХПІ»

\_\_\_\_\_ Євген СОКОЛ

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

ПРОГРАМА

творчого конкурсу фізичних здібностей  
для вступу на перший (бакалаврський) рівень вищої освіти  
на основі ПЗСО та НРК5  
для вступників на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»  
НТУ «ХПІ» у 2025 році

Харків – 2025

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму конкурсу фізичних здібностей для вступників на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» НТУ «ХПІ», складено відповідно до нормативних документів:

1. Наказу МОН України від 10 лютого 2025 року № 168 «Про затвердження Порядку прийому на навчання до закладів вищої освіти в 2025 році».

2. Правил прийому до Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» на 2025 рік» від 18.03.2025, протокол № 3.

3. Наказ Міністерство молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017 р. за № 195/30063

Конкурс фізичних здібностей є формою вступного випробування для вступників до НТУ «ХПІ» на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» в 2025 році. **Метою конкурсу** є визначення рівня фізичної підготовленості вступників, що необхідний для опанування дисциплін за освітньо-професійною програмою спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» першого освітнього рівня “бакалавр”. Конкурс 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).

Вступник ознайомлюється з програмою конкурсу фізичних здібностей у приймальній комісії НТУ «ХПІ» або на сайті приймальної комісії. При поданні заяви вступник дає згоду на відео фіксацію творчого конкурсу і оприлюднення відеоматеріалів (виключення вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території).

До виконання завдань допускаються вступники, ознайомлені з правилами поведінки і безпеки при участі в творчому конкурсі. У абітурієнта, який не з'являється на один із видів програми практичного тестування, попередній результат анулюється.

Випробування проводиться у вигляді практичного тестування з фізичної культури (див. таблицю 1). Сукупність завдань та успішність їх виконання відображають індивідуальний рівень фізичної підготовленості вступника щодо загальних фізичних якостей. Результати виконання завдань оцінюються в залікових балах. Підсумкова оцінка конкурсу складається із середнього арифметичного суми балів, отриманих за кожне завдання.

Таблиця 1 – Завдання творчого конкурсу фізичних здібностей

№ завдань	Завдання (тести фізичної підготовленості)	Одиниці вимірювання результатів
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	рази
2	Піднімання тулуба в сид за 1 хв.	рази за хвилину
3	Забігання через перешкоду	рази за хвилину
4	Перехід з упору присівши в упор лежачі	рази за хвилину

Конкурс проводиться протягом одного дня.

Вступник повинен з'явитися на місце проведення практичного екзамену (спортивний комплекс) за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати при собі аркуш результатів вступних випробувань та документ, що посвідчує особу (паспорт або ID картку). У абітурієнта, який не з'являється на один із видів програми практичного тестування, попередній результат анулюється.

Вступники під час тестування повинні бути в спортивному одязі та взутті, які відповідають гігієнічним вимогам (комфортним, безпечним, зручним, не перешкоджаючим візуальному контролю за виконанням тестових вправ). Перед початком випробування вступники обов'язково розминаються, виконуючи спеціальні підготовчі вправи, передбачені програмою практичного тестування.

Під час виконання тестування є обов'язковим дотримання правил техніки безпеки, з якими члени предметної комісії ознайомлюють вступників на консультаціях та перед початком проходження кожного виду програми.

Під час проведення конкурсу дистанційно ведеться контроль за самопочуттям абітурієнта, а його відновлення після виконання кожної вправи визначається вимірювання ЧСС. Між тестами відпочинок триває не менше 5 хвилин і до 12 хвилин. У разі незадовільного самопочуття або травми під час виконання завдань, вступник може звернутися до лікаря або до членів предметної комісії.

При проведенні конкурсу складається протокол, який підписують голова і члени предметної комісії та ведеться відеозапис. Протокол візується представником Центру незалежного тестування НТУ «ХПІ». Під час проведення творчого конкурсу проводиться відеозапис творчого конкурсу з двох камер відеоспостереження.

Відеозаписи творчих конкурсів, відеоматеріали після проведення творчого конкурсу учасників конкурсу фізичних здібностей оприлюднюються на вебсайті закладу вищої освіти впродовж трьох робочих днів після оприлюднення оцінок вступників та зберігаються на цих ресурсах у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань.

По завершенню виконання завдань, вступникам оголошуються підсумкові результати проходження конкурсу.

Усі питання, що пов'язані з проведенням конкурсу, вирішуються приймальною комісією НТУ «ХПІ». Рішення приймальної комісії повинні своєчасно доводитися до відома вступників засобами наочної інформації.

Апеляції щодо результатів конкурсу розглядає апеляційна комісія НТУ «ХПІ», склад та порядок роботи якої затверджується наказом ректора. Строк подачі апеляції – одна доба.

Термін проведення конкурсу фізичних здібностей для вступників в НТУ «ХПІ» на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» встановлюється приймальною комісією Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

## **УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАВДАНЬ КОНКУРСУ**

### **Тест фізичної підготовленості № 1**

#### **Згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи на підлозі**

**Опис проведення випробування.** Тестування відбувається на рівній горизонтальній поверхні. Вихідне положення упор лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи спираються у підлогу. За командою "Руш!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Руки необхідно згинати до 90 градусів. Потім учасник повністю випрямляє руки, приймаючи вихідне положення.

**Результатом випробування** є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук, під час яких не порушена жодна умова.

**Загальні вказівки і зауваження.** Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «голова – тулуб – ноги»; відсутності фіксації вихідного положення; почергового розгинання рук; Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди. Після виконання вправи, абітурієнт повідомляє про закінчення її виконання «Вправу виканано»..

### **Тест фізичної підготовленості № 2**

#### **Піднімання тулуба в сид за 1 хвилину**

**Умови та обладнання:** рівна підлога будь-якого типу, можливий каремат або килимок, секундомір

**Опис проведення випробування.** Учасник випробування лягає спиною на підлогу (на гімнастичний мат), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук зчеплені в «замок» за головою, лопатки торкаються мату. Ноги закріплені. Учасник за командою "Руш!" переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги,

після чого знову повертається в положення сидячи. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв.

**Результатом тестування** є кількість разів виконання за хвилину.

**Загальні вказівки і зауваження.** Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Спроба не зараховується у разі: 1) відсутності торкання ліктями стегон (колін); 2) відсутності торкання лопатками гімнастичного мату; 3) розімкнення пальців із «замка»; 4) зміщення таза.

### **Тест фізичної підготовленості № 3**

#### **Забігання через перешкоду.**

**Умови та обладнання:** рівна підлога будь-якого типу, гімнастична палка (стрічка), секундомір.

**Опис проведення випробування.** Вихідне положення – гімнастичну палку (стрічку) покласти перед собою на підлогу, прийняти вузьку стійку перед гімнастичною палкою, ноги злегка зігнути, плечі подати вперед; Учасник за командою "Руш!" виконує кроки:

- 1 – крок лівою (правою) ногою вперед через гімнастичну палку;
- 2 – теж саме правою (лівою) ногою;
- 3 – крок лівою (правою) ногою назад через гімнастичну палку;
- 4 – теж саме правою (лівою) ногою.

**Результатом тестування** Кількість правильно виконаних разів вправи за 1 хвилину.

**Загальні вказівки і зауваження.** Зараховується кількість правильно виконаних забігань («Повних забігань» через гімнастичну палку (перешкоду). «Повне забігання» – послідовне виконання чотирьох кроків (1 – 4)).

### **Тест фізичної підготовленості № 4**

#### **Перехід з упору присівши в упор лежачи за 1 хвилину**

**Опис проведення випробування.** Тестування відбувається на рівній горизонтальній поверхні. Вихідне положення: упор присівши (долоні на рівні

плечей, коліна максимально наближені до грудей). За командою «Руш!» учасник здійснює перехід в положення упор лежачи з наступним переходом у вихідне положення.

**Результатом тестування** Кількість правильно виконаних разів вправи за 1 хвилину.

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

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, СТРУКТУРА ОЦІНКИ І ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВСТУПНИКІВ**

Підсумкова індивідуальна оцінка виконання всіх завдань (в балах) є екзаменаційною оцінкою за конкурс фізичних здібностей для вступників на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» НТУ «ХПІ» у 2024 році.

Підсумкова індивідуальна оцінка має діапазон від 100 балів до 200 балів відповідно до Умов прийому до вищих навчальних закладів України та розраховується за формулою:

У табл. 2 наведено мінімальні та максимальні бали за результати по окремим завданням.

Таблиця 2 – Мінімальні та максимальні бали за результатами по окремим завданням

№	Назва завдання	Мінімальні оцінки, бали	Максимальні оцінки, бали
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (К1)	100	200
2	Піднімання тулуба в сид за 1 хв. (К2)	100	200
3	Забігання через перешкоду (К3)	100	200
4	Перехід з упору присівши в упор лежачі (К4)	100	200
	Сумарна оцінка за 4 завдання	100	200

Критерії оцінки результатів всіх завдань наведено в Таблицях 3-4. Ці таблиці дозволяють перевести індивідуальний результат виконання окремого завдання в бали відповідної шкали.

$$\text{Підсумкова оцінка (ПО)} = (K1 + K2 + K3 + K4) / 4;$$

де K1 – оцінки за виконання окремих завдань «Сила рук»,

K2 – оцінки за виконання окремих завдань «Сила м'язів тулуба»,

K3 – оцінки за виконання окремих завдань «Спритність»,

K4 – оцінки за виконання окремих завдань «Витривалість».

Таблиця 3 – Критерії оцінки за виконання окремих завдань для спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» (жінки)

Оцінка, бали	Сила рук (К1)	Сила м'язів тулуба (К2)	Спритність (К3)	Витривалість (К4)
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	Піднімання тулуба в сид за 1 хв.	Забігання через перешкоду	Перехід з упору присівши в упор лежачі
200	30 і більше	56,0 і більше	65 і більше	50,0 і більше
199		55	64	
198				49
197		54	63	
196				
195	29	53	62	48
194				
193		52	61	
192				47
191		51		
190	28		60	46
189		50		
188				
187		49	59	45
186				
185	27	48		
184			58	44
183		47		
182				
181		46	57	43
180				
179		45		
178	26		56	42
177		44		
176				
175		43	55	41
174				
173		42		
172			54	40
171		41		
170				
169	25	40	53	39
168				
167		39		
166			52	

165	24	38		38
164				
163		37	51	
162				37
161		36		
160	23		50	
159		35		36
158				
157		34	49	
156	22			35
155		33		
154			48	
153	21	32		
152				34
151		31	47	
150	20			
149		30		
148			46	33
147		29		
146	19			
145		28	45	32
144				
143	18			
142		27	44	31
141				
140	17		43	
139		26		30
138			42	
137	16			
136		25	41	29
135				
134	15	24	40	28
133			39	
132	14	23	38	27
131			37	
130	13		36	
129		22	35	26
128	12		34	
127		21	33	24
126			32	
125	11		31	
124		20	30	23
123			29	

122	10		28	
121			27	
120			26	
119		19	25	22
118	9		24	
117			23	
116			22	
115	8		21	
114		18	20	21
113				
112			19	20
111	7			
110			18	19
109				
108		17	17	18
107	6			
106			16	17
105				
104	5	16	15	16
103				
102	4		14	15
101				
100	3	15	13	14

Таблиця 4 – Критерії оцінки за виконання окремих завдань для спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» (чоловіки)

Оцінка, бали	Сила рук (К1)	Сила м'язів тулуба (К2)	Спритність (К3)	Витривалість (К4)
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	Піднімання тулуба в сид за 1 хв.	Забігання через перешкоду	Перехід з упору присівши в упор лежачі
200	60 і більше	61 і більше	71 і більше	60 і більше
199	59			
198		60	70	
197				
196	58			
195		59	69	
194				
193	57			
192		58	68	
191				
190				59
189	56	57	67	
188				
187				
186	55			
185		56	66	
184	54			
183				
182	53	55	65	
181				58
180	52	54		
179			64	
178	51	53		
177			63	
176	50	52		
175			62	57
174	49	51		
173			61	
172	48	50		
171				
170	47	49	60	56
169				
168	46	48		
167			59	
166	45	47		

165				55
164	44	46	58	
163				
162	43	45		
161			57	
160	42	44		54
159				
158	41	43	56	
157				
156	40	42		
155			55	52
154	39	41		
153				
152	38	40	54	51
151				
150	37	39		50
149			53	
148	36	38		49
147				
146	35	37	52	48
145				
144	34	36		47
143			51	
142	33	35		46
141				
140	32	34	50	45
139				
138	31	33		44
137			49	
136	30	32		
135				43
134	29	31	48	
133				
132	28	30		42
131			47	
130		29		
129	27			41
128		28	46	
127				
126	26			40
125		27	45	
124				
123	25			39

122		26	44	
121	24			38
120			43	
119	23	25		37
118			42	
117	22	24		36
116	21		41	
115	20	23		35
114	19		40	
113	18		39	34
112	17	22	38	
111	16		37	33
110	15	21	36	
109			35	32
108	14		34	
107		20	33	31
106	13		32	30
105			31	29
104	12		30	28
103			29	27
102	11	19	28	26
101			27	25
100	10	18	26	24

Схвалено на засіданні вченої ради навчально-наукового інституту соціально-гуманітарних технологій (ННІ СГТ).

Протокол № 2 від 18 березень 2025 р.

Голова фахової атестаційної комісії,

Голова вченої ради ННІ СГТ

Андрій КІПЕНСЬКИЙ

Члени фахової комісії:

Олексій ЮШКО

Наталя БОРЕЙКО

Ірина ЄВТИФІЄВА