

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА СТАТИСТИКИ УКРАЇНИ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЕКОНОМІКИ ТА УПРАВЛІННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СТАТИСТИКИ, ОБЛІКУ ТА АУДИТУ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Голова Приймальної комісії
ФКЕУ НАСОА**

Петро КОРНІЄНКО
2026 року



**Програма
творчого конкурсу
для вступників на основі базової середньої освіти або повної загальної
середньої освіти
для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого
бакалавра зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт**

Програму розглянуто та схвалено на
засіданні циклової комісії правничих
і гуманітарних дисциплін
Протокол №10 від 05.05.2026 р.

м. Біла Церква

Зміст

1. Загальні положення	4
2. Програма та зміст навчального предмета.....	5
3. Критерії оцінювання.....	10
4. Список рекомендованої літератури.....	12

1. Загальні положення

Програма вступних випробувань (далі за текстом “Програма”) для абітурієнтів, які вступають до Фахового коледжу економіки та управління Національної академії статистики, обліку та аудиту на спеціальність А7 “Фізична культура і спорт” з галузі знань А «Освіта» для отримання освітньо-кваліфікаційного рівня «фаховий молодший бакалавр» і мають базову або повну загальну середню освіту розроблена у вигляді нормативів для визначення сили, швидкості.

При складанні Програми використовувались зміст, нормативи та критерії оцінювання знань та вмінь з модельної навчальної програми «Фізична культура. 6-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (затверджена наказом МОН д 03.08. 2022 року № 698), програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класів (затверджена наказом МОН від 03.08. 2022 року № 698).

Вступні випробування з «Фізичної культури» проводяться серед абітурієнтів у період, передбачений Правилами прийому за затвердженим Головою приймальної комісії коледжу розкладом. Проводять вступні випробування викладачі спеціальних дисциплін в присутності медичного працівника. Екзамен розпочинається з ознайомлення абітурієнтів з правилами проведення випробувань з фізичної підготовки, інструктажем з техніки безпеки. Випробування здійснюється згідно з правилами змагань з легкої атлетики та гімнастики. Для складання іспиту обов’язковою умовою є наявність спортивного одягу та спортивного взуття в абітурієнта. Нормативи для визначення сили і швидкості – на стадіоні.

1. Програма та зміст навчального предмета

Абітурієнти складають такі випробування для визначення сили:

юнаки – підтягування в висі на високій перекладині;

дівчата – згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи.

Для визначення швидкості – біг 60 м.

Методичні вказівки та вимоги до виконання випробувань з фізичної підготовки

Біг 60 метрів

За командою «На старт!» абітурієнти стають за стартову лінію в положення високого або низького старту (за бажанням). 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 разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Підтягування у висі на високій перекладині

Абітурієнт стає на лаву і, взявшись за перекладину на ширині плечей хватом зверху (долонями вперед, згинаючи руки, підтягується так, аби підборіддя було

над перекладиною. Потім опускається у вис до повного випрямлення рук, фіксує положення і лише потім починає наступне підтягування. Під час підтягування тулуб має бути рівним, ноги не повинні торкатись підлоги. Махові рухи ногами, розгойдування і інші допоміжні рухи та ривки не дозволяються. Вправа виконується на максимальну кількість безпомилкових підтягувань. Кожному абітурієнтові дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Для виконання вправи екзаменатор подає команду «Вправу починай!». При виконанні вправи абітурієнтом екзаменатор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних підтягувань. Не дозволяється підтягування ривками або з махами ніг (тулуба), почергового згинання рук, розгойдування під час підтягування. Якщо будь-яке підтягування виконано неправильно, екзаменатор повідомляє абітурієнту: «Не рахувати!». Абітурієнт має врахувати одержане зауваження і продовжує підтягування. Отримавши третє зауваження «Не рахувати!», абітурієнт повинен припинити виконання вправи.

Обладнання: перекладина діаметром 2-3 см, лава, магnezія. Перекладина повинна бути розташована на такій висоті, щоб абітурієнт у положенні вису не торкався ногами землі.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Абітурієнт приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів опираються на підлогу. За командою «Можна» абітурієнт 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.

3.Критерії оцінок.

№ п/п	Залікові нормативи	Бали (дівчата)										
		100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	Біг 60м.(сек.)	11,7	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,5
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16

№ п/п	Залікові нормативи	Бали (юнаки)										
		100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	Біг 60м.(сек.)	11,3	11,1	10,9	10,8	10,6	10,4	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0
2	Підтягування у висі на високій перекладині (разів)	1	1	3	4	5	6	7	8	9	10	12

4. Список рекомендованої літератури

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407).
1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи(затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407).
1. Наказ № 4607 міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах».
1. Постанова №461 від 6 червня 2018 року кабінету міністрів України. «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
1. Правила прийому до Фахового коледжу економіки та управління Національної академії статистики, обліку та аудиту у 2026 році.