

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**Факультет здоров'я фізичної культури і спорту  
Кафедра фізичної культури**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Голова Приймальної комісії

Міжнародного економіко-

гуманітарного університету імені

академіка Степана Дем'янчука

Віталій ДЕМ'ЯНЧУК

від 27 травня 2026 року



**ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ІСПИТУ  
«ТВОРЧИЙ КОНКУРС»  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»  
В ГАЛУЗІ ЗНАНЬ А ОСВІТА  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

**при вступі на 1 рік навчання для здобуття ступеня бакалавра  
на основі ПЗСО і НРК5**

**Рівне - 2026**

Програма обговорена та узгоджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту  
Протокол № 8 від "27" травня 2026 року

Завідувач кафедри



Жанна СОТНИК

Програма розглянута та схвалена на засіданні Приймальної комісії Приватного вищого  
навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені  
академіка Стелана Дем'янчука» (Протокол № 4 від 27 травня 2026 року).

Відповідальний секретар



Сергій БЛИЗНЮК

# ТВОРЧИЙ ІСПИТ (ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА)

## Пояснювальна записка

Творчий конкурс для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» на основі повної загальної середньої освіти складається за шкалою від 100 до 200 балів згідно наведених у програмі критеріїв.

Згідно Правил прийому до Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсі для зарахування на навчання отримана з вступного випробування становить 120 балів на денну та заочну форми навчання.

Для визначення загального результату абітурієнта оцінки, отримані ним за окремими видами тестування (таблиця 1), множаться на коефіцієнти тестів (таблиця 2), а потім підсумовуються.

До виконання тестів загальної фізичної підготовленості допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування (медична довідка 086-О).

Тестування проводиться в один день в такому порядку:

- стрибок у довжину з місця;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі;
- човниковий біг 4x9 м,
- піднімання тулуба в сід за 1 хвилину.

### Стрибок у довжину з місця

Використовується для визначення розвитку швидко-силових здібностей учасників.

*Обладнання.* Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

*Результат.* Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

*Загальні вказівки і зауваження.*

Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

### Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Тест використовується для контролю розвитку силових здібностей учасників.

*Обладнання.* Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

*Опис проведення тесту.* Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступній опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

*Результат.* Кількість згинань і розгинань рук за одну спробу.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори.

2. Не дозволяється торкатись опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 с, лягати на підлогу, згинати і розгинати руки не з повною амплітудою. Виконання тесту з помилками не зараховується

### **Човниковий біг 4x9 м**

Використовується для визначення розвитку координаційних здібностей учасників.

*Обладнання.* Секундомір, який фіксує десяті долі секунди. Рівна доріжка довжиною 10 метрів, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубики (5x5x5 см). Реєстраційний стіл, стілець.

*Опис проведення тесту.* За командою «На старт!» учасник стає у положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Марш!» у максимальному темпі пробігає 10 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, які лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна). Потім учасник біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

*Результат.* Час, зафіксований з точністю до 0,1 с, з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Кожному учаснику дається дві спроби. В протокол заносять кращий або середній результат, розрахований із двох спроб.

2. Не зараховується спроба, якщо абітурієнт кидає або упускає кубик у півколо. Його треба акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, дається повторна спроба.

3. Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, повинна бути рівною, у хорошому стані, не бути слизькою.

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

*Обладнання.* Секундомір, гімнастична мата.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування лягає спин на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

*Результат.* Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

*Загальні вказівки і зауваження.* Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

Таблиця 1

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах за 10-бальною шкалою	Коефіцієнт тесту	Оцінка в балах за 200-бальною шкалою
Стрибок у довжину з місця	1-10	5	5-50
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	1-10	5	5-50
Човниковий біг 4х9 м	1-10	5	5-50
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину	1-10	5	5-50
Разом	40		200

Таблиця 2

Критерії оцінювання виконання тестів загальної фізичної підготовки

Види випробовувань	Стать	Бали									
		10 балів	9 балів	8 балів	7 балів	6 балів	5 балів	4 балів	3 бали	2 бали	1 бал
Стрибок у довжину з місця (см)	чоловіки	225 і більше	224-220	219-215	214-210	209-205	204-200	199-190	179-170	169-160	159-155
	жінки	185 і більше	184-180	179-175	174-170	169-165	164-160	159-155	154-150	149-145	144-140
Згинання рук в упорі лежачи, від підлоги (разів)	чоловіки	44 і більше	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	18-19
	жінки	24 і більше	22-23	19-21	18	16-17	14-15	11-13	9-10	7-8	5-6
Човниковий біг 4х9 м (сек)	чоловіки	8,8 і менше	9,0-8,9	9,2-9,1	9,4-9,3	9,7-9,5	9,9-9,8	10,2-10,0	10,4-10,3	10,7-10,5	10,9-10,8
	жінки	10,2 і менше	10,3	10,5-10,4	10,8-10,6	11,1-10,9	11,3-11,2	11,5-11,4	11,7-11,6	12,0-11,8	12,2-12,1
Піднімання тулуба в сід (разів)	чоловіки	53 і більше	50-52	47-49	44-46	40-43	37-39	34-36	31-33	28-30	26-27
	жінки	47 і більше	45-46	42-44	40-41	37-39	35-36	33-34	31-32	28-30	26-27

## ПОЛІТИКА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Кожен вступник під час складання Вступного іспиту (Творчого конкурсу) повинен дотримуватися моральних норм, правил етичної поведінки та принципів академічної доброчесності, а саме:

- самостійно виконувати завдання;
- не принижувати будь-яким чином гідність інших вступників, учасників освітнього процесу, запобігати таким діям з боку інших осіб;
- дотримуватися правил ділового етикету в поведінці та норм культури спілкування у комунікації зі вступниками, здобувачами вищої освіти, викладачами та співробітниками Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»;
- не використовувати службові або родинні зв'язки для отримання нечесної переваги.

Затверджено на засіданні Приймальної комісії Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»

Протокол приймальної комісії

№ \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2025 р.

Відповідальний секретар  
приймальної комісії  
Приватного вищого  
навчального закладу  
«Міжнародний економіко-  
гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»

Голова предметної комісії  
Завідувач кафедри фізичної  
культури і спорту

\_\_\_\_\_ Сергій БЛИЗНЮК

\_\_\_\_\_ Жанна СОТНИК