

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА СТАТИСТИКИ УКРАЇНИ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ БІЗНЕСУ ТА АНАЛІТИКИ
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СТАТИСТИКИ, ОБЛІКУ ТА АУДИТУ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії

ФКБА НАСОА

Олена СВИРИДА

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
загальноосвітніх дисциплін та
дисциплін гуманітарного циклу
Протокол №11 від 26.05.2026 р.

м. Київ

Зміст

1. Загальні положення	3
2. Програма та зміст навчального предмета.....	4
3. Критерії оцінювання.....	6
4. Список рекомендованої літератури.....	7

1. Загальні положення

Програма вступних випробувань (далі за текстом “Програма”) для абітурієнтів, які вступають до Фахового коледжу бізнесу та аналітики 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 виконуються 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.