

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.1/Б-01-2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 81 / 1

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор Державного університету
«Житомирська політехніка»
Оксана ОЛІЙНИК

«26» травня 2026 р.



**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
ПРИ ПРИЙОМІ НА НАВЧАННЯ
ДО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
у 2026 році
для здобуття освітнього ступеня «бакалавр»
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт
при вступі на перший рік навчання
на основі ПЗСО, НРК5**

Ухвалено
на засіданні приймальної комісії
«26» травня 2026 р.,
протокол № 5

Відповідальний секретар
приймальної комісії
 **Анатолій ДИКИЙ**

**Житомир
2026**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс для вступу на здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізична культура і спорт») на основі повної загальної середньої освіти передбачає виконання нормативів із загальної фізичної підготовленості. Для чоловіків це підтягування на перекладині та стрибок у довжину з місця; для жінок – згинання та розгинання рук в упорі лежачи та стрибок у довжину з місця. Результати творчого конкурсу оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів відповідно до критеріїв, визначених програмою.

Відповідно до Правил прийому до Державного університету «Житомирська політехніка», мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсному відборі для зарахування на навчання становить 100 балів як для денної, так і для заочної форми здобуття освіти.

Оцінка за вступне випробування визначається як середнє арифметичне результатів, отриманих за виконання встановлених нормативів, у двохсотбальній шкалі. Середній бал обчислюється з точністю до 0,001. Вага результату творчого конкурсу встановлюється на рівні коефіцієнта 1. Вступники, які отримали менше ніж 100 балів, до участі в конкурсному відборі для зарахування на навчання не допускаються.

У разі неявки вступника або відмови від виконання нормативу бали не нараховуються, виставляється оцінка «незадовільно», і вступник втрачає право подальшої участі у вступному випробуванні та конкурсному відборі для зарахування на навчання до Державного університету «Житомирська політехніка».

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» вступник зобов'язаний подати приймальній комісії медичну довідку за **формою № 086 з висновком лікаря про відсутність протипоказань до фізичних навантажень**. Крім

того, вступник повинен пред'явити оригінал документа, що посвідчує особу та електронну перепустку на творчий конкурс.

НОРМАТИВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

1. Підтягування на перекладині (чоловіки). Підтягування на перекладині виконують з вихідного положення: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у висі, зафіксувавши вихідне положення на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань. Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації вихідного положення;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід. Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунд або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

Критерії оцінювання результатів виконання нормативу

Оцінка, бали	200	188	176	164	156	148	140	132	124	116	108	100
Кількість разів	18 і більше	16-17	14-15	12-13	11	10	9	8	7	6	5	4

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконують з такого вихідного положення: упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасниця, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, – повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації вихідного положення;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

Критерії оцінювання результатів виконання нормативу

Оцінка, бали	200	188	176	164	156	148	140	132	124	116	108	100
Кількість разів	30 і більше	27-29	24-26	21-23	18-20	15-17	13-14	11-12	9-10	7-8	5-6	4

3. Стрибок у довжину з місця (м). Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. Стрибок у довжину з місця виконують у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення із взуттям.

Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводять за перпендикулярною прямою від місця відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат.
Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергового відштовхування ногами.

Критерії оцінювання результатів виконання нормативу

Чоловіки												
Оцінка, бали	200	188	176	164	156	148	140	132	124	116	108	100
Результат, м	2,55 і більше	2,46-2,50	2,41-2,45	2,36-2,40	2,31-2,35	2,26-2,30	2,21-2,25	2,16-2,20	2,11-2,15	2,06-2,10	2,01-2,05	2,00
Жінки												
Оцінка, бали	200	188	176	164	156	148	140	132	124	116	108	100
Результат, м	2,30 і більше	2,21-2,25	2,16-2,20	2,11-2,15	2,04-2,10	2,01-2,05	1,96-2,00	1,91-1,95	1,86-1,90	1,81-1,85	1,71-1,80	1,70