

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

«Затверджено»

Голова приймальної комісії  
Львівського державного  
університету фізичної культури  
імені Івана Боберського



 Ярослав СВИЩ

квітня 2026 р.



ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»  
з освітніх програм: «Оздоровчий і спортивний фітнес»,  
«Екстремальний спорт та активне дозвілля»

Розглянуто і затверджено на засіданні  
приймальної комісії ЛДУФК  
ім. Івана Боберського,  
протокол № 5 від «17» квітня 2026 р.

ЛЬВІВ – 2026

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» за освітніми програмами: «Оздоровчий і спортивний фітнес» та «Екстремальний спорт та активне дозвілля» **на основі повної загальної середньої освіти** складається з нормативів із загальної фізичної підготовленості (для чоловіків: підтягування на перекладині, біг 100 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4x9 м), та для жінок: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, біг 100 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4x9 м)). Оцінюється творчий конкурс за шкалою від 100 до 200 балів згідно з наведеними у програмі критеріями.

Згідно з Правилами прийому до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсі для зарахування на навчання становить 100 балів на денну та на заочну форму навчання.

Оцінка з вступного випробування вступників виставляється шляхом виведення середнього арифметичного оцінок у двохсотбальній шкалі. Середній бал виражається у числах і округлюється з точністю до 0,001. Вага балів, отриманих за результатом творчого конкурсу, дорівнює коефіцієнту 1.

Абітурієнт, який отримав оцінку менш, ніж 100 балів, до участі у конкурсі для зарахування на навчання не допускається. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання нормативу – бали не нараховуються, ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника («незадовільно»), абітурієнт позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі для зарахування на навчання до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» за освітніми програмами: «Оздоровчий і спортивний фітнес» та «Екстремальний спорт та активне дозвілля» абітурієнт зобов'язаний надати голові екзаменаційної комісії медичну довідку за формою 086 із висновком лікаря про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документу, що посвідчує особу, екзаменаційний аркуш.

Спеціальними умовами вступу на навчання за державним або регіональним замовленням на основі ПЗСО у вигляді участі у конкурсному відборі **на підставі позитивної оцінки** за результатами співбесіди та творчого конкурсу, користуються особи, яким надано таке право пунктами 9-11 розділу IV Правил прийому до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського у 2026 році.

## НОРМАТИВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 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 секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

#### Критерії оцінювання

Бали	Кількість разів
200	20
188	18
176	16
164	14
156	12
148	10
140	9
132	8
124	7
116	6
108	5
100	3

## 1. 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

Бали	Кількість разів
200	32
188	29
178	26
164	23
156	20
148	17
140	14
132	12
124	10
116	8
108	6
100	4

## 2. Біг на 100 м

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

За командою «На старт!» учасники приймають положення низького або високого старту. За командою «Увага» учасники приймають нерухоме

положення. За сигналом стартера (постріл стартового пістолета або за командою «Руш!» з відмашкою прапорцем) учасники у межах своєї бігової доріжки якнайшвидше долають дистанцію.

Час кожного учасника фіксується окремо.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

### Критерії оцінювання

Чоловіки			Жінки		
Бали		Час	Бали		Час
200	–	12,6 с	200	–	15,2 с
188	–	12,7 с	188	–	15,3 с
176	–	12,8 с	176	–	15,4 с
164	–	12,9 с	164	–	15,5 с
156	–	13,0 с	156	–	15,6 с
148	–	13,1 с	148	–	15,7 с
140	–	13,2 с	140	–	15,8 с
132	–	13,4 с	132	–	16,0 с
124	–	13,6 с	124	–	16,2 с
116	–	13,8 с	116	–	16,4 с
108	–	14,0 с	108	–	16,6 с
100		14,4 с	100		17,0 с

### 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.

Виконання вправи здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

### Критерії оцінювання

Чоловіки			Жінки		
200	–	2,65 м	200	–	2,30 м
188	–	2,60 м	188	–	2,25 м
176	–	2,55 м	176	–	2,20 м
164	–	2,50 м	164	–	2,15 м
156	–	2,45 м	156	–	2,10 м
148	–	2,35 м	148	–	2,05 м
140	–	2,30 м	140	–	2,00 м
132	–	2,25 м	132	–	1,95 м
124	–	2,20 м	124	–	1,90 м
116	–	2,15 м	116	–	1,85 м
108	–	2,10 м	108	–	1,80 м
100	–	2,00 м	100	–	1,70 м

#### 4. Човниковий біг (4х9 м)

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

Вправу виконують на рівній біговій доріжці завдовжки 9 метрів, що обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, в одному з них 2 дерев'яні кубики (5 х 5 сантиметрів).

Учасник стає в півколо, в якому немає кубиків. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат після усіх виконаних спроб. Кубики слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.

### Критерії оцінювання

Чоловіки			Жінки		
200	–	8,8 с	200	–	10,2 с
188	–	8,9 с	188	–	10,3 с
176	–	9,0 с	176	–	10,4 с
164	–	9,2 с	164	–	10,6 с
156	–	9,4 с	156	–	10,8 с
148	–	9,6 с	148	–	11,0 с
140	–	9,8 с	140	–	11,2 с
132	–	10,0 с	132	–	11,4 с
124	–	10,2 с	124	–	11,6 с
116	–	10,6 с	116	–	11,8 с
108	–	10,8 с	108	–	12,0 с
100	–	11,2 с	100	–	12,4 с

### Критерії оцінювання за спеціальними умовами вступу

*(для осіб, яким надано таке право пунктами 9-11 розділу IV Правил прийому до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського у 2026 році)*

Рівні компетенції	Бали	Критерії
Не рекомендовано	0-99	Абітурієнт не зміг виконати нормативи з загальної фізичної підготовки на позитивну оцінку (отримав від 0 до 99 балів).
Рекомендовано	100-200	Абітурієнт отримав позитивну оцінку за творчий конкурс (від 100 до 200 балів).