

«ПОГОДЖЕНО»

Заступник начальника академії з
навчальної роботи
полковник

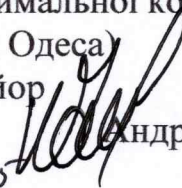


Олег МАСЛІЙ

«20» 05 2026 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії Військової
академії (м. Одеса)
генерал-майор



Андрій КОВАЛЬЧУК

«22» 05 2026 р.

ПРОГРАМА
творчого конкурсу за спеціальністю А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
для навчання у Військовій академії за ступенем вищої освіти
“Бакалавр”

Одеса
2026

Розроблено та внесено: кафедрою фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Розробники програми:

Ягодзінський Віталій Петрович, полковник, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту;

Кісілюк Олександр Миколайович, підполковник, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту;

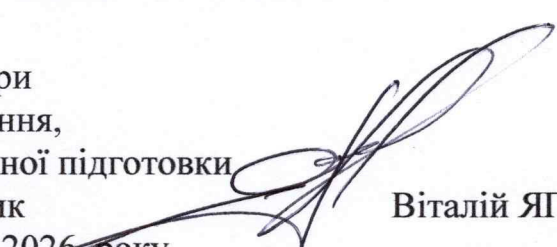
Підлетейчук Роман Васильович, підполковник, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Програма творчого конкурсу розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Протокол від “24” квітня 2026 року № 9

Начальник кафедри
фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки
і спорту полковник

“24” 04 ~~2026~~ року



Віталій ЯГОДЗІНСЬКИЙ

Програма обговорена і ухвалена до використання на засіданні приймальної комісії Військової академії “12” 05 2026 року № 6

ВСТУП

Переваги при вступі надаються майстрам спорту міжнародного класу, майстрам спорту, кандидатам у майстри спорту, тим хто має I та II дорослий розряд у разі наявності підтверджуючих документів.

Для участі у творчому конкурсі абітурієнт повинен мати відповідно до його спортивної спеціалізації своє екіпірування та інвентар.

Завдання творчого конкурсу полягає в оцінці знань та підготовленості вступників:

перевірка і оцінка спеціальних знань абітурієнтів;

перевірка технічної майстерності абітурієнтів шляхом демонстрації техніки певних рухових дій;

практичне виконання відповідних нормативів.

Загальна оцінка за випробування визначається сумою балів, що отримана вступниками на етапах випробувань:

перевірка і оцінка спеціальних теоретичних знань абітурієнтів (від 0 до 100 балів);

випробування з обраного виду спорту – середнім балом за три розділи випробувань спортивної майстерності (від 0 до 100 балів).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ)

§1. Бойові єдиноборства (стильові різновиди карате, змішані бойові мистецтва, рукопашний бій)

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Базова техніка (вправи без партнера – удари руками та ногами на місці та в русі, пересування, комбінована техніка).

2. Формальні вправи.

2.1. Демонстрація формальних вправ (у відповідності до стилю єдиноборства карате згідно з останнім ступенем кваліфікації).

2.2. Демонстрація прикладних прийомів та дій самозахисту і самострахування (для рукопашного бою).

Критерії оцінок 1-ої та 2-ої груп випробувань:

81–100 балів – бездоганне виконання прийомів та дій;

61–80 балів – незначні помилки при виконанні прийомів та дій;

41–60 балів – суттєві помилки при виконанні прийомів та дій;

1–40 балів – неспроможність виконання прийомів та дій.

3. Обумовлені поєдинки (за умови наявності 2-х і більше вступників).

Демонструється в парах. Оцінюється техніка та тактика ведення поєдинку на різних дистанціях (способах захвату) (підготовчі, атакуючі, контратакуючі та захисні дії, маневрування, прийоми самострахування).

Критерії оцінки:

81–100 балів – бездоганне ведення бою на різних дистанціях (підготовчі, атакуючі, контратакуючі та захисні дії, маневрування); відмінне відчуття

дистанції, часу, здатність диференціювати силу ударів, прийомі самострахування;

61–80 балів – достатній рівень володіння технікою – тактичними діями, незначні помилки при зміні дистанції бою;

41–60 балів – посереднє володіння технікою – тактичними діями та суттєві помилки при зміні дистанції бою;

1–40 балів – низька спроможність технічно і тактично проводити поєдинок.

§2. Бокс

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Базова техніка (вправи без партнера – удари на місці та в русі по мішку та груші, пересування, комбінована техніка).

2. Тактика ведення поєдинку, правила змагань. Критерії оцінок 1-ої та 2-ої груп випробувань:

81–100 балів – бездоганне виконання прийомів та дій, високий рівень знань;
61–80 балів – незначні помилки при виконанні прийомів та дій, досить високий рівень знань;

41–60 балів – суттєві помилки при виконанні прийомів та дій, середній рівень знань;

1–40 балів – неспроможність виконання прийомів та дій, низький рівень знань.

3. Обумовлені поєдинки (за умови наявності 2-х і більше вступників).

Демонструється в парах. Оцінюється техніка та тактика ведення поєдинку на різних дистанціях (підготовчі, атакуючі, контратакуючі та захисні дії, маневрування, прийоми самострахування).

Критерії оцінки:

81–100 балів – бездоганне ведення бою на різних дистанціях (підготовчі, атакуючі, контратакуючі та захисні дії, маневрування); відмінне відчуття дистанції, часу, здатність диференціювати силу ударів, прийомі самострахування;

61–80 балів – достатній рівень володіння технічними та тактичними діями, незначні помилки при зміні дистанції бою;

41–60 балів – посереднє володіння технічними та тактичними діями, суттєві помилки при зміні дистанції бою;

1–40 балів – низька спроможність технічно і тактично проводити поєдинок.

§3. Спортивна боротьба (самбо, дзю-до, греко-римська та вільна боротьба).

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Прийоми страхування та самострахування. Виконання технічних дій боротьби. Показ прийомів, контрприйомів з партнером (за умови наявності 2-х і більше вступників).

Оцінюється вміння абітурієнта виконувати самострахування при падінні на спину, перекиді у повітрі. На виконання кожного прийому надається три

спроби. Технічні дії в партері під час боротьби лежачи, із підкласів переворотів, кидків для виконання призначаються з врахуванням виду боротьби, в якому спеціалізується абітурієнт. Вступники, які спеціалізуються з боротьби ДЗЮ-ДО повинні вміти виконувати основні прийоми з підкласу удушення. Оцінка за перший розділ творчого конкурсу визначається, як середньоарифметична за виконання всіх технічних дій. Контрольні поєдинки проводяться у межах часу, що обумовлений правилами змагань, 1-3 поєдинки за завданням екзаменаторів.

Критерії оцінок:

81–100 балів – високий політ, м'яке приземлення, м'яка амортизація руками, правильне групування; технічна дія відповідає її назві і виконана ідеального за усіма аспектами;

61–80 балів – недостатньо високий політ, падіння з дотиком килима головою; технічна дія відповідає її назві, але при її виконанні допущені незначні помилки в окремих фазах;

41–60 балів – падіння через сторону, удар спиною об килим; технічна дія відповідає її назві, швидкість її виконання повільна, допущені значні помилки в окремих фазах;

1–40 балів – падіння через сторону, опора на руки, відсутність оберту перекидом у повітрі, дотик головою килиму; технічна дія не повністю відповідає її назві, або не доведена до завершення, нерозуміння назви технічної дії.

2. Спеціальні вправи борця. Вправи виконуються на час. Враховується мінімальний час виконання:

а) вихідне положення – спираючись головою в килим, руки в захват, передпліччя торкаються килиму. Переходи з мосту. Виконується 10 переходів;

б) вихідне положення – спираючись головою в килим, руки в упорі спереду. Забігання. (5 забігань – вліво, 5 забігань – вправо).

3. Тактичні дії та правила змагань. Критерії оцінок:

81–100 балів – високий рівень знань;

61–80 балів – досить високий рівень знань;

41–60 балів – середній рівень знань;

1–40 балів – низький рівень знань.

Бали	Вагові категорії, час виконання				
	до 54 кг	до 63 кг	до 76 кг	до 90 кг	понад 90 кг
81–100 балів	20,0-21,9	21,0-22,9	22,0-23,9	23,0-24,9	30,0-31,9
61–80 балів	22,0-23,9	23,0-24,9	24,0-25,9	25,0-26,9	32,0-33,9
41–60 балів	24,0-25,9	25,0-26,9	26,0-27,9	27,0-28,9	34,0-35,9
1–40 балів	26,0-27,0	27,0-28,0	28,0-29,0	29,0-30,0	36,0-37,0

§4. Армспорт

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Базова техніка. Прийоми боротьби в армспорті.
2. Формальні вправи. Пояснення і демонстрація технічних прийомів боротьби у армспорті та суддівських жестів. Критерії оцінок 1-ої та 2-ої груп випробувань:

81–100 балів – бездоганне виконання прийомів та дій;

61–80 балів – незначні помилки при виконанні прийомів та дій;

41–60 балів – суттєві помилки при виконанні прийомів та дій;

1–40 балів – неспроможність виконання прийомів та дій.

3. Обумовлені поєдинки (за умови наявності 2-х і більше спортсменів). Демонструється в парах. Оцінюється техніка та тактика ведення поєдинку.

Критерії оцінки:

81–100 балів – бездоганне ведення схватки;

61–80 балів – достатній рівень володіння технічними та тактичними діями, незначні помилки;

41–60 балів – посереднє володіння технічними та тактичними діями, суттєві помилки;

1–40 балів – низька спроможність технічно і тактично проводити поєдинок.

§5. Легка атлетика

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Показати в обраному виді легкої атлетики за кваліфікаційною програмою результат на оцінку.

Критерії оцінок:

81–100 балів – результат I спортивного розряду та вище;

61–80 балів – результат II спортивного розряду;

41–60 балів – результат III спортивного розряду;

1–40 балів – результат нижче III спортивного розряду.

2. Техніка виконання рухових дій. Критерії оцінок:

81–100 балів – бездоганне виконання рухових дій;

61–80 балів – незначні помилки під час виконання рухових дій;

41–60 балів – суттєві помилки під час виконання рухових дій;

1–40 балів – низька спроможність виконання рухових дій.

3. Тактичні дії та правила змагань. Критерії оцінок:

81–100 балів – високий рівень знань;

61–80 балів – досить високий рівень знань;

41–60 балів – середній рівень знань;

1–40 балів – низький рівень знань.

§6. Багатоборства

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Показати в обраному виді багатоборства за кваліфікаційною програмою результат на оцінку.

Критерії оцінок:

81–100 балів – результат I спортивного розряду та вище;

61–80 балів – результат II спортивного розряду;

41–60 балів – результат III спортивного розряду;

1–40 балів – результат нижче III спортивного розряду.

2. Техніка виконання рухових дій. Критерії оцінок:

81–100 балів – бездоганне виконання рухових дій;

61–80 балів – незначні помилки під час виконання рухових дій;

41–60 балів – суттєві помилки під час виконання рухових дій;

1–40 балів – низька спроможність виконання рухових дій.

3. Тактичні дії та правила змагань. Критерії оцінок:

81–100 балів – високий рівень знань;

61–80 балів – досить високий рівень знань;

41–60 балів – середній рівень знань;

1–40 балів – низький рівень знань.

§7. Важка атлетика

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Показати у важкій атлетиці результат на оцінку. Критерії оцінок:

81–100 балів – результат I спортивного розряду та вище;

61–80 балів – результат II спортивного розряду;

41–60 балів – результат III спортивного розряду;

1–40 балів – результат нижче III спортивного розряду.

2. Техніка виконання рухових дій. Критерії оцінок:

81–100 балів – бездоганне виконання рухових дій;

61–80 балів – незначні помилки під час виконання рухових дій;

41–60 балів – суттєві помилки під час виконання рухових дій;

1–40 балів – низька спроможність виконання рухових дій.

3. Тактичні дії та правила змагань. Критерії оцінок:

81–100 балів – високий рівень знань;

61–80 балів – досить високий рівень знань;

41–60 балів – середній рівень знань;

1–40 балів – низький рівень знань.

§8. Силове триборство (пауерліфтінг)

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Виконання змагальної вправи. Критерії оцінок:

81–100 балів – результат I спортивного розряду та вище;

61–80 балів – результат II спортивного розряду;

- 41–60 балів – результат III спортивного розряду;
1–40 балів – результат нижче III спортивного розряду.
2. Техніка виконання рухових дій. Критерії оцінок:
81–100 балів – бездоганне виконання рухових дій;
61–80 балів – незначні помилки під час виконання рухових дій;
41–60 балів – суттєві помилки під час виконання рухових дій;
1–40 балів – низька спроможність виконання рухових дій.
3. Тактичні дії та правила змагань. Критерії оцінок:
81–100 балів – високий рівень знань;
61–80 балів – досить високий рівень знань;
41–60 балів – середній рівень знань;
1–40 балів – низький рівень знань.

§9. Баскетбол

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Виконання штрафних кидків. Для виконання штрафних кидків надається десять спроб.

Критерії оцінок:

- 81–100 балів – сім і більше влучань;
61–80 балів – шість влучань;
41–60 балів – п'ять влучань;
1–40 балів – чотири і менше влучань.

2. Кидки з дистанції у кошик (кількість влучень), ведення, передачі, фінти, прийом м'яча. Навчальна гра (за умови наявності 2-х і більше спортсменів). Кидки виконуються з 3-х очкової зони з п'яти точок по дві спроби. Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри.

Критерії оцінок:

- 81–100 балів – шість і більше влучань; бездоганне виконання прийомів;
61–80 балів – п'ять влучань; незначні помилки при виконанні прийомів;
41–60 балів – чотири влучання; суттєві помилки при виконанні прийомів;
1–40 балів – три і менше влучань; невміння виконувати прийоми.

3. Тактичні дії у нападі та захисті. Правила змагань. Тактичні дії відображаються на схемі.

Критерії оцінок:

- 81–100 балів – високий рівень знань;
61–80 балів – досить високий рівень знань;
41–60 балів – середній рівень знань;
1–40 балів – низький рівень знань.

§10. Волейбол

Творчий конкурс передбачає 3 розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Подача м'яча на точність згідно завдання екзаменатора. Подачі м'яча здійснюється в зони 1, 6, 5. Виконується шість спроб (по дві подачі в кожную зону). Розмір 1 та 5 зон – 4,5м x 2,5м, зона 6 – 4м x 3м.

2. Передача м'яча (на точність), нападаючий удар. Навчальна гра (за умови наявності 2-х і більше спортсменів). Передачі виконуються через сітку в стрибку з передачі партнера із зони

3. На протилежній стороні майданчика обмежуються зони, куди необхідно подати м'яч, зона 4 розміром 2м x 1м, зона 1 і зона 6 розміром 3 x 3м. Кожний виконує 6 спроб, враховується кількісний показник і якість виконання. Удари виконуються в зони 1, 6, 5 за завданням екзаменатора. Для виконання надається 6 спроб. Враховується кількісний показник.

Критерії оцінок 1-ої та 2-ої груп випробувань:

81–100 балів – п'ять влучань; бездоганне виконання прийомів;

61–80 балів – чотири влучання; незначні помилки при виконанні прийомів;

41–60 балів – три влучання; суттєві помилки при виконанні прийомів;

1–40 балів – два і менше влучань; невміння виконувати прийоми.

3. Тактичні дії у нападі та захисті. Правила змагань. Тактичні дії відображаються на схемі.

Критерії оцінок:

81–100 балів – високий рівень знань;

61–80 балів – досить високий рівень знань;

41–60 балів – середній рівень знань;

1–40 балів – низький рівень знань.

§11. Гандбол

Творчий конкурс передбачає 3 розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Передача м'яча на влучність. Навчальна гра (за умови наявності 2-х і більше спортсменів). Передачі м'яча проводиться з місця партнеру, який біжить поперек майданчика на відстань від 10 до 20 метрів за сигналом екзаменатора. Виконується 5 передач м'яча (кількість разів). Оцінюється техніка і тактика гри абітурієнтів.

Критерії оцінок:

81–100 балів – чотири влучних передачі; бездоганне виконання прийомів;

61–80 балів – три влучних передачі; незначні помилки при виконанні прийомів;

41–60 балів – дві влучних передачі; суттєві помилки при виконанні прийомів;

1–40 балів – менше двох влучних передач; невміння виконувати прийоми.

2. Кидки м'яча на влучність з розбігу. Кидки м'яча на влучність після ведення. Кидки м'яча на влучність проводяться з розбігу на 3 кроки з 9-ти метрової лінії (з центральної позиції) у мішень розміром 60 x 60 см. Всього виконується 10 кидків. Абітурієнт, підбравши м'яч на 9-ти метровій лінії, обводить три стійки і виконує кидок – один у бігу, другий – в стрибку – по мішені розміром 60 x 60 см. Стійки розташовані - середня в центрі, дві інші – на відстані 3-х метрів від неї.

Критерії оцінок:

81–100 балів – шість влучань;

- 61–80 балів – п'ять влучань;
- 41–60 балів – чотири влучання;
- 1–40 балів – три і менше влучань.

3. Тактичні дії у нападі та захисті. Правила змагань. Тактичні дії відображаються на схемі.

Критерії оцінок:

- 81–100 балів – високий рівень знань;
- 61–80 балів – досить високий рівень знань;
- 41–60 балів – середній рівень знань;
- 1–40 балів – низький рівень знань.

§12. Футбол (Футзал)

Творчий конкурс передбачає чотири розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Удари на точність по нерухомому м'ячу (виконується тільки польовими гравцями). Навчальна гра (за умови наявності 2-х і більше спортсменів). Удари виконуються з відстані 16,5 м у задану половину воріт, розділених по вертикалі на дві половини. М'яч повинен перетнути лінію воріт по повітрю. Виконується 5 ударів. Враховується кількість влучань. Оцінюється техніка і тактика гри абітурієнтів.

Критерії оцінок:

- 81–100 балів – 5 влучань; бездоганне виконання прийомів;
- 61–80 балів – 4 влучання; незначні помилки при виконанні прийомів;
- 41–60 балів – 3 влучання; суттєві помилки при виконанні прийомів;
- 1–40 балів – 2 влучання; невміння виконувати прийоми.

2. Кидок м'яча рукою (виконується тільки воротарями). Удари на дальність і влучність. Кидки виконуються після двох кроків в “прямокутник” 2x5 м. Кидок за межі “коридору” не зараховується. Виконується три спроби, зараховується краща спроба. Виконується три удари по нерухомому м'ячу в квадрати 5x5 м. Оцінюється влучення з дистанції (вимірюється в метрах). Виконується польовими гравцями та воротарями.

Критерії оцінок:

- 81–100 балів – 30 м;
- 61–80 балів – 25 м;
- 41–60 балів – 20 м;
- 1–40 балів – 15 м.

3. Удари м'ячом після ведення (виконується як польовими гравцями, так і воротарями). Від стартової відмітки, що розташована на відстані 50 м від воріт, розставлені по прямій лінії 4 стійки. Перша - на відстані 7 м від стартової мітки, наступні три на відстані 7 м одна від одної. Після обведення стійок поза межами штрафного майданчику виконується удар м'ячом у ворота. Влучення у ворота обов'язкове. М'яч повинен перетнути лінію воріт по повітрю. Виконується три спроби. Зараховується найкраща спроба.

Критерії оцінок:

- 81–100 балів – 7,1–8,0 сек.;
- 61–80 балів – 8,1–9,0 сек.;

41–60 балів – 9,1–10,0 сек.;

1–40 балів – гірше ніж за 10 сек.

4. Тактичні дії у нападі та захисті. Правила змагань. Тактичні дії відображаються на схемі.

Критерії оцінок:

81–100 балів – високий рівень знань;

61–80 балів – досить високий рівень знань;

41–60 балів – середній рівень знань;

1–40 балів – низький рівень знань.

§13. Гирьовий спорт

Творчий конкурс передбачає три розділи випробувань спортивної майстерності абітурієнтів:

1. Техніка виконання поштовху двох гирь 24 та 32 кг.

2. Техніка виконання ривку гирі 24 та 32 кг. Критерії оцінок 1-ої та 2-ої груп випробувань:

81–100 балів – бездоганне виконання рухових дій;

61–80 балів – незначні помилки під час виконання рухових дій;

41–60 балів – суттєві помилки під час виконання рухових дій;

1–40 балів – низька спроможність виконання рухових дій.

3. Показати в обраній вправі (одноборство чи двоєборство) за кваліфікаційною програмою результат на оцінку.

Критерії оцінок:

81–100 балів – результат I спортивного розряду та вище;

61–80 балів – результат II спортивного розряду;

41–60 балів – результат III спортивного розряду;

1–40 балів – результат нижче III спортивного розряду.

Рекомендована література

1. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. / С. В. Романчук, М. В. Кузнецов, С. С. Федак та ін. Львів: НАВС, 2017. 177 с.

2. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 120 с.

3. Військове п'ятиборство. Організація та методика проведення навчально-тренувальних занять і змагань : навч.-метод. посібник / О. О. Старчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко та ін. – Житомир : ЖВІ, 2017. – 172 с.

4. Грибан Г. П. Підготовки та проведення змагань з гирьового спорту: метод. рекомендації / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 28 с.

5. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2028 року.

6. Корнієнко О. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. – 224 с.

7. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с.

8. Михайлов В. В. Теорія і методика стрільби (пістолет) : навч.-метод. посіб. / В.В. Михайлов, Ю. С. Користильова, О. В. Петрачков : НУОУ, 2023. 168 с.

9. Михальчук Р. В. Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України / Р. В. Михальчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.

10. Наказ Міністерства оборони України від 05. 08. 2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.