

ГАЛИЦЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ В'ЯЧЕСЛАВА ЧОРНОВОЛА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Галицького фахового коледжу
імені В'ячеслава Чорновола

Марія БАБ'ЮК _____
29 травня 2026 р

**ПРОГРАМА
КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

На основі базової та повної загальної середньої освіти

Для здобуття ОПС фахового молодшого бакалавра

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Здоров'язбереження та реабілітація

Розглянуто та схвалено на засіданні

циклової комісії фізичного виховання та Захисту України
протокол № 10 від 28 травня 2026р

Голова комісії _____ Галина БІДА

Тернопіль, 2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою конкурсу фізичних здібностей є визначення рівня розвитку основних фізичних якостей вступників та відбір осіб для зарахування на навчання за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійною програмою «Здоров'язбереження та реабілітація» на основі базової загальної середньої освіти та повної загальної середньої освіти для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра у Галицькому фаховому коледжі імені В'ячеслава Чорновола у 2026 році.

Програма конкурсу фізичних здібностей передбачає перевірку рівня фізичної підготовленості вступників та містить вимоги до виконання контрольних нормативів.

Конкурс фізичних здібностей проводиться протягом одного дня відповідно до затвердженого розкладу і складається з теоретичної та практичної частин:

1. Теоретична частина — перевірка знань з біології, здорового способу життя та гігієни (співбесіди).
2. Практична частина — виконання двох контрольних нормативів:
 1. Стрибок у довжину з місця.
 2. Човниковий біг 4×9 м.

Перед початком випробування вступники ознайомлюються з порядком проведення конкурсу фізичних здібностей та проходять інструктаж з техніки безпеки.

Для допуску до складання конкурсу фізичних здібностей вступник повинен пред'явити документ, що посвідчує особу.

Обов'язковою умовою участі у конкурсі є наявність спортивного одягу та спортивного взуття.

Оцінювання результатів конкурсу фізичних здібностей здійснюється за шкалою від 100 до 200 балів. Підсумкова оцінка визначається як сума балів, отриманих за виконання кожного контрольного нормативу відповідно до затвердженої шкали оцінювання.

Результати конкурсу фізичних здібностей оформлюються протоколами та вносяться до відповідних екзаменаційних відомостей.

Результати конкурсу фізичних здібностей використовуються для формування рейтингового списку вступників відповідно до Правил прийому до Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола.

Програма конкурсу фізичних здібностей спрямована на об'єктивне оцінювання рівня фізичної підготовленості вступників, їхніх рухових здібностей та готовності до навчання за освітньо-професійною програмою «Здоров'язбереження та реабілітація».

I. Теоретична частина

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування з біології охоплює всі основні розділи шкільного курсу основної школи. У поданій програмі у стислій формі представлено зміст навчальних розділів із визначенням ключового понятійного апарату, яким має володіти вступник. Також наведено перелік основних питань, що виносяться на вступне випробування. Даний перелік допоможе вступникам систематизувати знання та визначити основні напрями підготовки до екзамену з біології.

Вступник повинен знати:

- ✓ будову та функції клітин, тканин, органів і систем органів людини;
- ✓ організм людини як цілісну біологічну систему;
- ✓ основні процеси життєдіяльності людини (живлення, дихання, транспорт речовин, виділення, рух, регуляція);
- ✓ будову та функції опорно-рухової системи;
- ✓ будову та функції кровоносної, дихальної, травної та видільної систем;
- ✓ значення внутрішнього середовища організму та його склад (кров, лімфа, тканинна рідина);
- ✓ принципи роботи нервової та ендокринної систем і їх роль у регуляції організму;
- ✓ сенсорні системи людини та їх значення;
- ✓ основи вищої нервової діяльності;
- ✓ основи репродукції та індивідуального розвитку людини;
- ✓ поняття гомеостазу та механізми його підтримання;
- ✓ вплив способу життя, харчування та зовнішніх чинників на здоров'я людини.

вміти:

- ✓ розпізнавати органи та системи органів людини на схемах і малюнках;
- ✓ пояснювати функції основних систем організму людини;
- ✓ встановлювати взаємозв'язки між органами та системами;
- ✓ пояснювати процеси життєдіяльності організму людини;
- ✓ аналізувати вплив фізичних навантажень на організм;

- ✓ характеризувати роль нервової та ендокринної регуляції;
- ✓ пояснювати механізми підтримання гомеостазу;
- ✓ застосовувати базові знання для збереження здоров'я;
- ✓ розв'язувати прості біологічні ситуаційні задачі з тем анатомії та фізіології людини.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ВСТУП

Положення людини у системі органічного світу. Науки, що вивчають людину. Значення знань про організм людини для збереження здоров'я. Сучасні методи дослідження організму людини

ТЕМА 1. ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ЯК БІОЛОГІЧНА СИСТЕМА

Організм людини як саморегульована біологічна система. Різноманітність клітин організму людини. Тканини. Органи. Фізіологічні та функціональні системи органів. Нейрогуморальна регуляція діяльності організму людини.

ТЕМА 2. РЕГУЛЯТОРНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Будова нервової системи. Центральна і периферична нервова система людини. Спинний мозок. Головний мозок. Нерви. Поняття про соматичну та вегетативну нервову систему, їхні функції. Особливості нервової регуляції. Рефлекторний принцип діяльності нервової системи. Поняття про рефлекс: безумовні та умовні. Рефлекторна дуга та її складові. Типи нейронів та їхні функції, синапси. Профілактика захворювань нервової системи. Будова ендокринної системи, особливості її функціонування. Основні залози внутрішньої та змішаної секреції людини. Поняття про гормони та нейрогормони. Особливості гуморальної регуляції. Профілактика захворювань ендокринної системи. Взаємодія регуляторних систем. Гіпоталамо-гіпофізарна система та її біологічне значення.

ТЕМА 3. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ

Будова та функції опорно-рухового апарату. Типи кісток, їхня будова та хімічний склад. Хрящі. Типи з'єднання кісток. Будова скелета та його функції. Будова та функції скелетних м'язів. Класифікація скелетних м'язів. Основні групи скелетних м'язів. Робота м'язів: динамічна та статична. Механізми скорочення та розслаблення скелетних м'язів. Нейрогуморальна регуляція скорочень скелетних м'язів. Втома м'язів та її причини. Надання першої допомоги в разі ушкоджень опорно-рухового апарату. Профілактика порушень формування та функціонування опорно-рухового апарату.

ТЕМА 4. ТРАВНА СИСТЕМА. ПРОЦЕСИ МЕТАБОЛІЗМУ

Будова та функції травної системи. Процеси механічної та біохімічної обробки їжі. Зубна формула людини. Роль ферментів у процесах перетравлення їжі. Всмоктування поживних речовин. Нейрогуморальна

регуляція процесів травлення. Вітаміни, їхня роль в обміні речовин. Процеси катаболізму та анаболізму – складові метаболізму. Харчові та енергетичні потреби людини. Харчові продукти та їхній склад. Поняття про збалансоване (раціональне) харчування. Розлади діяльності травної системи та їхня профілактика. Негативний вплив на метаболізм токсичних речовин. Знешкодження токсичних сполук в організмі людини.

ТЕМА 5. ВНУТРІШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Внутрішнє середовище організму та його складові. Поняття про гомеостаз. Кров, її склад та функції. Групи крові (система АВ0), резус-фактор, та правила переливання крові. Зсідання крові. Органи кровотворення Система кровообігу. Серце: його будова, робота та функції. Серцевий цикл. Властивості серцевого м'яза. Нейрогуморальна регуляція роботи серця. Будова та функції кровоносних судин. Рух крові: велике та мале кола кровообігу. Кровотечі: надання першої допомоги в разі кровотеч. Серцево-судинні хвороби та їхня профілактика. Лімфатична система: її будова та функції. Лімфа та її склад. Імунна система: її будова та функції. Імунітет та його види. Поняття про вакцини та сироватки. Імунодефіцит та його причини. Поняття про імунокорекцію, імунотерапію та імуномодулятори. Поняття про інфекційні захворювання та їхню профілактику. Віруси – неклітинні форми життя. Їхня будова та шляхи інфікування організму людини. Алергія та її причини.

ТЕМА 6. ДИХАЛЬНА СИСТЕМА ТА ГАЗООБМІН

Значення газообміну. Система органів дихання. Дихальні рухи. Газообмін у легенях і тканинах. Нейрогуморальна регуляція процесів дихання. Роль шкіри в процесах газообміну. Голосовий апарат та його функціонування. Профілактика захворювань дихальної системи. Перша допомога у разі зупинки дихання

ТЕМА 7. ПРОЦЕСИ ВИДІЛЕННЯ ТА ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЇ

Виділення – завершальний етап обміну речовин. Будова та функції сечовидільної системи. Будова та функції нирок. Нефрон як структурно-функціональна одиниця нирок. Процеси утворення та виведення сечі. Роль нирок у здійсненні водно-сольового обміну. Нейрогуморальна регуляція процесів виділення. Захворювання органів виділення та їхня профілактика. Будова шкіри та її функції. Похідні шкіри, шкірні залози, їхні функції. Терморегуляція. Перша допомога у разі термічних ушкоджень шкіри (опіків, обморожень), теплового та сонячного удару. Захворювання шкіри та їхня профілактика

ТЕМА 8. СЕНСОРНІ СИСТЕМИ

Характеристика сенсорних систем (аналізаторів), їхня будова. Загальний принцип роботи сенсорних систем. Роль сенсорних систем у забезпеченні зв'язків організму із зовнішнім середовищем. Рецептори та їхні типи. Зорова сенсорна система. Око. Гігієна зору. Слухова сенсорна система. Вуха. Гігієна слуху. Сенсорні системи смаку, нюху, рівноваги, руху, дотику,

температури, болю.

ТЕМА 9. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ

Поняття про вищу нервову діяльність та її типи. Нервові процеси (збудження, гальмування) та їхні характеристики. Механізми формування умовних рефлексів. Гальмування умовних рефлексів. Фізіологічні основи мовлення. Перша і друга сигнальні системи. Навчання та пам'ять. Види пам'яті. Мислення та свідомість. Сон та його види. Біоритми людини.

ТЕМА 10. РЕПРОДУКЦІЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Будова та функції репродуктивної системи людини. Будова статевих клітин. Запліднення. Вагітність. Ембріональний період розвитку людини. Плацента, її функції. Постембріональний розвиток людини. Репродуктивне здоров'я.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Для оцінювання знань вступників застосовуються критерії та шкала оцінювання.

До навчальних досягнень абітурієнтів з біології, які підлягають оцінюванню, належать:

- теоретичні знання, що стосуються біологічних понять, тверджень, властивостей, ознак, методів біології;
- знання, що стосуються способів діяльності, які можна подати у вигляді системи дій (правила, алгоритми);
- здатність безпосередньо здійснювати уже відомі способи діяльності відповідно до засвоєних правил;
- здатність застосовувати набуті знання і вміння для розв'язання завдань і практичних задач, коли шлях, спосіб такого розв'язання потрібно попередньо визначити (знайти) самому.

Оцінювання якості математичної підготовки абітурієнтів з біології здійснюється в двох аспектах: *рівень оволодіння теоретичними знаннями* та *якість практичних умінь і навичок*, здатність застосовувати вивчений матеріал під час розв'язування завдань і вправ.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Кількість балів (від 100 до 200)	Вимоги до рівня навчальних досягнень
До 99*	Абітурієнт розпізнає окремі біологічні об'єкти, знає правила техніки безпеки при виконанні лабораторних і практичних робіт; намагається відтворити окремі факти, наводить елементарні приклади біологічних об'єктів та їх окремі ознаки
100-111	Абітурієнт виконує однокрокові дії з найпростішими біологічними об'єктами; впізнає окремі біологічні об'єкти і

	пояснює свій вибір
112-123	Абітурієнт порівнює дані або словесно описані біологічні об'єкти за їх суттєвими властивостями; за допомогою екзаменатора виконує елементарні завдання
124-135	Абітурієнт відтворює означення біологічних понять і формулювання тверджень; характеризує загальні ознаки біологічних об'єктів; формулює деякі властивості біологічних об'єктів; виконує за зразком завдання обов'язкового рівня
136-147	Абітурієнт ілюструє означення біологічних понять, формулювань означень навчального матеріалу; розв'язує завдання обов'язкового рівня за відомими алгоритмами з частковим поясненням
148-159	Абітурієнт ілюструє означення біологічних понять, формулювань означень і правил виконання біологічних дій власними прикладами; самостійно розв'язує завдання обов'язкового рівня з достатнім поясненням;
160-172	Абітурієнт застосовує означення біологічних понять та їх властивостей для розв'язання завдань у знайомих ситуаціях; знає залежності між елементами біологічних об'єктів; самостійно виправляє вказані йому помилки; розв'язує завдання, передбачені програмою, без достатніх пояснень
173-184	Абітурієнт володіє визначеним програмою навчальним матеріалом; розв'язує завдання, передбачені програмою, з частковим поясненням; частково аргументує біологічні міркування й розв'язування завдань
185-197	Абітурієнт: вільно володіє визначеним програмою навчальним матеріалом; самостійно виконує завдання в знайомих ситуаціях з достатнім поясненням; виправляє допущені помилки; повністю аргументує обґрунтування біологічних тверджень; розв'язує завдання з достатнім поясненням
198-200	Знання, вміння й навички абітурієнта повністю відповідають вимогам програми, зокрема: вступник усвідомлює нові для нього біологічні факти, ідеї, вміє доводити передбачені програмою біологічні твердження з достатнім обґрунтуванням; розв'язує завдання з повним поясненням і обґрунтуванням; уміє виокремити проблему та шляхи її розв'язання.

Шкала переведення балів

Бали від 1 до 12	Бали від 100 до 200
1-3	До 99*
4	100-111
5	112-123
6	124-135
7	136-147
8	148-159

9	160-172
10	173-184
11	185-197
12	198-200

***Бали від 1 до 99 вважаються незадовільними та унеможливають подальшу участь вступника у конкурсі.**

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Л. І. Остапченко, П. Г. Балан, Н. Ю. Матяш, М. М. Мусієнко. Біологія 7 клас: підруч. для загальноосвіт. навч. закл – К.: Генеза, 2014. – 224 с.
2. Л. І. Остапченко, П. Г. Балан, В. В. Серебряков, Н. Ю. Матяш. Біологія 7 клас: підруч. для загальноосвіт. навч. закл – К.: Генеза, 2015. – 256 с.
3. В. І. Соболев. Біологія 8 клас: підруч. для загальноосвіт. навч. закл - Кам'янець-Подільський: Абетка, 2016. – 288 с.

II. Практична частина

ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Не слизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

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

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні. Перед початком виконання контрольного нормативу абітурієнтам надається можливість для розминки. Якщо під час стрибка абітурієнт наступив на обмежувальну лінію або виконав стрибок з настрибуванням, спроба не зараховується.

Після виконання стрибка абітурієнт виходить уперед.

2. Човниковий біг 4×9 м

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 12 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см. з центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (10×10 см).

Опис проведення контрольного нормативу. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м 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 контрольного нормативу є час від старту до моменту, коли учасник нормативу поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо учасник кидає кубик – спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

Шкала оцінювання результатів контрольного нормативу фізичних здібностей для вступників на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

Бали	Стрибок в довжину з місця, см		Човниковий біг 4×9 м, сек.	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
100	230	205	8,80	9,80
98	225	200	9,00	9,90
96	220	195	9,10	10,00
94	218	193	9,30	10,10
92	216	191	9,40	10,20
90	215	190	9,60	10,30
88	214	189	9,70	10,40
86	213	188	9,80	10,50
84	212	187	9,90	10,60
82	211	186	10,00	10,70
80	210	185	10,10	10,80
78	208	183	10,30	10,90
76	206	181	10,50	11,00
74	204	179	10,60	11,10
72	202	177	10,70	11,20
70	200	175	10,80	11,30
68	198	173	10,90	11,40
66	196	171	11,00	11,50
64	194	169	11,10	11,60
62	192	167	11,20	11,70
60	190	165	11,30	11,80
58	188	163	11,40	11,90
56	186	161	11,50	12,00
54	184	159	11,60	12,10

52	182	157	11,70	12,20
50	180	155	11,80	12,30

РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream>
2. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки): навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua>
3. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream>
4. Задорожний І. І. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с. URL: <https://books.ldubgd.edu.ua/index.php/ed/catalog/download>
5. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник/ уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/3114/1/2019Теорія%20і%20методика%20викладання%20легкої%20атлетики.pdf>
6. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: «Фест-Прінт». 2017. 179 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib>
7. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua>

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

8. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол/ уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42020/1/Posibnyk_Tekhnika_ta_taktyka_hry_v_basketbol.pdf
9. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник / Черненко С.О. Краматорськ: ДДМА, 2021. 215 с. URL: <http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod>

