

Міністерство освіти і науки України  
Класичний фаховий коледж  
Сумського державного університету



## ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (оцінювання фізичних здібностей)

вступного іспиту при прийомі на перший курс для здобуття ступеня  
молодшого бакалавра на основі повної загальної середньої освіти  
зі спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
(освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»)

Розглянуто і схвалено на засіданні  
фахової атестаційної комісії  
Протокол № 13 від 20 квітня 2023 р.

Голова фахової атестаційної комісії  
Лілія САБАНІНА

**ЗМІСТ**

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ .....	3
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ).....	7
УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ.....	8
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ.....	10
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	11

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Фізична підготовка, як частина фізичної культури, є складовою частиною загальної культури і обов'язковим розділом гуманітарного компонента професійної освіти. Вона забезпечує гармонійний розвиток духовних і фізичних здібностей, формування загальнолюдських цінностей. Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутнього молодшого бакалавра, який навчається на спортивному підрозділі коледжу. Метою вступного іспиту з творчого конкурсу (оцінювання фізичних здібностей) є визначення рівня підготовленості абитурієнтів, і на цій основі, відбір найбільш підготовлених із них, для навчання за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі 01 Освіта/Педагогіка.

Творчий конкурс включає в себе фізичні вправи і нормативи, що відображають рівень фізичної підготовленості абитурієнтів і складається з дисциплін шкільної програми, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах освіти (лист Міністерства освіти і науки України 1.4/18-7 від 21.03.2011 р.) та завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури (лист Міністерства освіти і науки України 1/11 454 від 2010 р.).

Творчий конкурс проходить в межах одного дня.

Складається творчий конкурс з 1 етапу – загальна фізична підготовка (две вправи) (див. табл. 1).

Тестові вправи і нормативи оцінок для абитурієнтів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (загальна фізична підготовка) (див. табл. 2).

Схема переведення тестових результатів загальної фізичної підготовленості (від 0 до 60 балів) у 200-балну систему оцінювання якості знань абитурієнтів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (див. табл. 3).

Якщо абитурієнт не з'явився або відмовився від складання тестового нормативу – бали не нараховуються, абитурієнт позбавляється права подальшої участі у творчому конкурсі.

Таблиця 1 – Тестові випробування творчого конкурсу

Загальна фізична підготовка (обов'язкові вправи)	Стать
Біг на 100 м, с	ю д
Підтягування на поперечині (кількість виконання вправи)	ю
Піднімання тулуба з положення лежачи 30 с (кількість виконання вправи)	д

Таблиця 2 – Тестові вправи і нормативи оцінок для абітурієнтів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (загальна фізична підготовка)

Тестові вправи	Стать	Бали, результати																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Біг на 100 м, с	Ю	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
	Д	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6
Підтягування на поперечині, разів	Ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Піднімання тулуба з положення лежачи 30 с, разів	Д	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

Тестові вправи	Стать	Бали, результати				
		26	27	28	29	30
Біг на 100 м, с	Ю	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
	Д	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1
Підтягування на поперечині, разів	Ю	26	27	28	29	30
Піднімання тулуба з положення лежачи 30 с, разів	Д	36	37	38	39	40

Таблиця 3 – Схема переведення тестових результатів загальної фізичної підготовленості (від 0 до 60 балів) у 200-балльну систему оцінювання якості знань абітурієнтів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Сума балів за двома тестовими вправами	Результат 200-балльною системою оцінювання якості знань	Сума балів за двома тестовими вправами	Результат 200-балльною системою оцінювання якості знань
7	100	41	168
8	102	42	170
9	104	43	172
10	106	44	174
11	108	45	176
12	110	46	178
13	112	47	180
14	114	48	182
15	116	49	184
16	118	50	186
17	120	51	188
18	122	52	190
19	124	53	192
20	126	54	194
21	128	55	195
22	130	56	196
23	132	57	197
24	134	58	198
25	136	59	199
26	138	60	200
27	140		
28	142		
29	144		
30	146		
31	148		
32	150		
33	152		
34	154		
35	156		
36	158		
37	160		
38	162		
39	164		
40	166		

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ)**

До тестових випробувань допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження, допущені лікарем і приймальною комісією та чітко ознайомлені з правилами безпеки під час проведення випробувань.

Тестування проводяться у вигляді змагань, тому абітурієнти, які приймають участь у ньому, повинні бути вдягнені у спортивний одяг та спеціальне взуття.

Під час тестування екзаменаторам забороняється спілкуватися з абітурієнтами та батьками, за винятком указівок і розпоряджень організаційного порядку, забороняється надавати індивідуально інформацію про результати тестування до офіційного їх оголошення.

Стороннім особам не дозволяється бути присутнім на місцях проведення тестувань, забороняється спілкуватися з абітурієнтами чи надавати їм допомогу.

Абітурієнти, які не виконують розпорядження екзаменаторів приймальної комісії, порушують правила безпеки та заважають іншим абітурієнтам, за рішенням голови приймальної комісії можуть бути вилучені з подальшої участі у тестових випробуваннях.

## **УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ**

### ***Біг 100 м (юнаки, дівчата)***

**Обладнання.** Секундомір, відмірна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

**Проведення тесту.** За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту (носок лівої (правої) ноги знаходиться на відстані довжини стопи від стартової лінії, права (ліва) нога становиться на коліно у точці на відстані півтори стопи від стартової лінії; руки ставляться до лінії) і зберігають нерухомий стан. За командою «Увага!» таз піднімається вгору, ноги трохи розгинаються у колінних суглобах, потім за сигналом стартера (команда «Руш!» або постріл пістолета) вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не занижуючи темпу бігу перед фінішем.

**Результат.** Зафікований час подолання дистанції з точністю до однієї десятої секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

### ***Підтягування на поперечині (юнаки)***

**Обладнання.** Горизонтальний брус або поперечина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магнезія. Брус чи поперечина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник у положенні висячи не торкався ногами землі.

**Проведення тесту.** Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна!», згинуючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючи у вис.

**Результат.** Найбільша кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до поперечини. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки почергово. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 2 секунди, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

### ***Піднімання тулуба з положення лежачи 30 с (дівчата)***

**Обладнання.** Секундомір, гімнастичний килим.

**Проведення тесту.** Учасник сідає на гімнастичний килим, зігнувши ноги в колінах 90°. Ступні повністю упираються на поверхні килима, відстань між ними – близько 30 см. Кисті розташовані на плечах, лікті торкаються колін. Після команди «Увага! Руш!» учасник лягає на спину, торкається плечима килима, а потім піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук під час виконання тесту не змінюються.

Необхідно зробити максимальну кількість повторень за 30 с.

*Результат.* Кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи.

*Загальні вказівки та зауваження.* Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими під прямим кутом. Рухи участника тестування корегують, якщо він починає помиллятися. Тест виконується один раз.

## **КРИТЕРІЙ ОЦІНЮВАННЯ**

Результат у кожній з тестових вправ загальної фізичної підготовки оцінюється від 1 до 30 балів згідно з нормами оцінок, що наведені в таблиці 2, які за максимальною сумою трьох випробувань складає 60 балів із переводом у 200-балльну систему (див. табл. 3).

Оцінка за творчий конкурс (оцінювання фізичних здібностей) обчислюється з округленням до тисячних. Вступники, які отримали менше 100 балів, не допускаються до участі у конкурсному відборі на навчання.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк В.М. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Рівне : Волинські обереги, 2015.
2. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : теорія та методика викладання : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2017.
3. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання /за ред. Круцевич Т.Ю. – К. : НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. Том 1. 384 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Круцевич Т.Ю. НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. Том 2. 448 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2007. 272 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2006. 248 с.