

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури



«Затверджую»

Голова приймальної комісії

СумДПУ імені А.С.Макаренка

проф. Ю.О. Лянной

«15» березня 2021 р.

**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
Освітній рівень – бакалаврський на основі ПЗСО  
(денна та заочна форма навчання)**

Розглянута на засіданні приймальної  
комісії університету

« 15 » березня 2021 р.

протокол № 7

Суми – 2021

Програма творчого конкурсу для вступу на навчання за спеціальністю  
017 Фізична культура і спорт

Освітній ступінь – бакалавр

Розробники: проф. М. О. Лянной, доцент Д. І. Балашов, доцент Д. В. Бермудес

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики спорту  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 10 від «23» лютого 2021 року  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Д.В. Бермудес

Затверджено на засіданні Вченої ради  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 7 від «25» лютого 2021 року  
Голова вченої ради \_\_\_\_\_ М. О. Лянной

Голова предметної екзаменаційної комісії

\_\_\_\_\_

(підпис)

Д. І. Балашов

(ініціали, прізвище)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу для вступників, які вступають на навчання для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Творчий конкурс – форма вступного випробування для вступу на здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання фізичної підготовленості вступників.

**Мета** творчого конкурсу полягає у визначенні рівня загальної фізичної підготовленості учасників випробувань, що необхідний для оволодіння програмним матеріалом зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С.Макаренка.

**Завдання** вступного випробування полягає в оцінюванні рівня фізичної підготовленості та рухових умінь вступників з розвитку фізичних якостей та демонстрація рухових умінь.

Творчий конкурс проводиться у вигляді практичного виконання завдань з фізичної підготовленості: швидкості, гнучкості, координаційних та силових якостей та виконання.

Творчий конкурс з оцінки фізичної підготовленості вступника проводиться протягом одного дня згідно з розкладом затвердженого головою приймальної комісії, умовами виконання державних тестів. Перед проведенням творчого конкурсу з оцінки фізичної підготовленості з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення творчого конкурсу.

*Особи, що складають творчий конкурс з фізичної підготовленості за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, необхідно до Приймальної комісії надати медичну довідку від сімейного (дільничного) лікаря про те, що вступник не знаходиться на диспансерному обліку й медична група з фізичної культури «основна» (за формою 086-1). Довідка про стан здоров'я повинна бути засвідчена печаткою сімейного (дільничного) лікаря. Особи, що не надали вказаної медичної довідки, до складання творчого конкурсу не допускаються.*

Підсумкова оцінка визначається сумою отриманих балів за кожен із видів творчого конкурсу. Максимальна сума балів за чотири тести фізичної підготовленості творчого конкурсу – 200 балів.

Протоколи проведення творчого конкурсу додаються до екзаменаційних відомостей та зберігаються у приймальній комісії університету протягом року.

Вступники, які не з'явилися на одне з випробувань творчого конкурсу без поважних причин, до виконання наступного виду завдання не допускаються.

Перескладання творчого конкурсу не допускається.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

творчого конкурсу зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

<i>№</i>	<i>Назва тесту з фізичної підготовленості</i>	<i>Форма проведення</i>	<i>Максимальна кількість балів</i>
1.	Біг 100 м	практична	50
2.	Акробатичні вправи	практична	50
3.	Підтягування на перекладині (юнаки); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)	практична	50
4.	Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно	практична	50
Загальна сума балів			200

Творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою. Вступник, який отримав оцінку нижче 100 балів, не допускається до участі у конкурсі до зарахування.

## **ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI**

1. Вступник повинен з'явитися на місце проведення творчого конкурсу за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати паспорт, документ, що засвідчує особу, екзаменаційний лист і 6 фото 3×4. Переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми творчого конкурсу.

2. Під час виконання завдань творчого конкурсу фізичної підготовки потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки, які повідомляються членами предметної комісії на консультаціях і перед початком проходження кожного виду програми творчого конкурсу.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., усіх вступників ознайомлюють із правилами проведення тестування фізичної підготовки і порядком виклику для виконання тестових завдань, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

4. Результат і оцінка в балах, оголошується вступнику після кожного тестового завдання творчого конкурсу.

5. Після виконання всіх видів тестових завдань творчого конкурсу нараховується загальна сума балів відповідно таблиць 1–7.

## **Програма проходження тестування фізичної підготовленості**

**Біг 100 метрів** – тест призначений для контролю швидкісних здібностей.

Творчий конкурс проводиться у формі практичного тестування фізичної підготовленості, окремо серед юнаків і дівчат. Усі абітурієнти виконують тест «Біг 100 м»(таблиця1; 2).

**Обладнання.** Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди. Відміряна 100-метрова дистанція. Стартовий прапорець. Фінішна позначка.

**Виконання тесту.** За командою «На старт!» вступники стають біля стартової лінії у вихідне положенні низького старту (можна використовувати положення високого старту). За командою «Увага!» вступники приймають правильне стартове положення. За сигналом стартера або вербальною командою «Руш!» вступники повинні якомога швидше подолати дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

**Результат.** Час подолання дистанції з точністю до десятої долі секунди.

**Загальні вказівки та зауваження.**

1. У забігу можуть брати участь не більше чотирьох вступників.
2. При виконанні фальстарту вступник до подальшої участі у забігу не допускається.
3. Вступники повинні бігти кожний по свої доріжки, у разі переходу на сусідню доріжку результат вступника не фіксується.
4. Виконується одна спроба.

**Вимоги до спортивної форми**(тест «Біг 100 м):

*для юнаків* – спортивні труси (шорти), майка або футболка, кросівки (кеди, шиповки), спортивний костюм, кепка для захисту від сонця;

*для дівчат* – трико (лосини), футболка, кросівки (кеди, шиповки), спортивний костюм, кепка для захисту від сонця.

**Місце проведення:** стадіон Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

## **Юнаки**

**1. Акробатичні вправи** (табл.3).

**2. Підтягування на перекладині** (табл.4).

**3. Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно**  
(табл. 6).

### ***Акробатичні вправи***

Вихідне положення – основна стійка:

- з двох-трьох кроків розбігу, поштовхом з двох ніг довгий перекид уперед в упор присівши – 1,5 бали;
- перекид назад в упор присівши – 1,5 бали;
- стійка на голові і руках (тримати 3 секунди) – 3,0 бали;
- опуститись у вихідне положення упор лежачи, стрибком упор присівши – 1,5 бали;
- встати у вихідне положення стійка на правій (лівій), ліву (праву) вперед на носок, руки вгору – переверот боком вправо (вліво) – 2,5 бали.

*Максимальна сума балів за акробатичні вправи – 10 балів.*

### ***Підтягування на перекладині***

Вправа виконується із вихідного положення – вис на перекладині, хватом зверху (класичне підтягування). Вступник підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки почергово. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 3 секунди. Згинання рук, що виконується з помилками не зараховується. Виконується одна спроба.

### ***Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно***

Учасник тестування приймає вихідне положення – сидячи ноги нарізно (відстань між п'ятками 20–30 см.), щоб п'ятки торкалися лінії. Ступні

розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами донизу, вступник повільно нахиляється вперед, не згинаючи ніг і намагаючись дотягнутися руками якомога далі (від 0 до 23 см.). Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 с. фіксуючи пальці на розмітці. Вправу слід виконувати повільно, якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Виконується одна спроба.

### *Дівчата*

**1. Акробатичні вправи**(табл.3).

**2.Згинання-розгинання рук в упорі лежачи** (табл.5).

**3. Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно**(табл.7).

#### *Акробатичні вправи*

Вихідне положення – основна стійка:

- крок лівої (правої) вперед рівновага («Ластівка») – 2,0 бали;
- перекидом вперед упор присівши ноги схресно правою (лівою), поворот праворуч (ліворуч) у вихідне положення в упор присівши спиною вперед – 1,0 бали;
- перекатом назад стійка на лопатках (тримати 3 сек.), опуститися у вихідне положення лежачи на спині – 2,0 бали;
- гімнастичний «міст» (тримати 3 сек.) – 2,0 бали;
- перейти у вихідне положення лежачи на спині, руки вгору, поворот ліворуч (праворуч) у вихідне положення лежачи на животі, руки вгору – 1,0 бали;
- перейти у вихідне положення упор лежачи на зігнутих руках, стрибком виконати упор присівши – 1,0 бали;
- стрибок догори прогинаючись вдоскок – 1,0 бали.

*Максимальна сума балів за акробатичні вправи – 10 балів.*



### ***Згинання-розгинання рук в упорі лежачи***

Вправа виконується із вихідного положення – упор лежачи на підлозі. Вихідне положення рук – на відстані ширини плечей, ноги разом. За командою учасник згинає руки не вище кута 90 градусів у ліктьових суглобах, потім випрямляє. Тулуб має бути прямим, швидкість опускання і піднімання має бути рівномірною, кожен повтор ідентичний попередньому. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 3 секунди. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками не зараховуються. Виконується одна спроба.

### ***Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно***

Учасник тестування приймає вихідне положення сидіти ноги нарізно (відстань між п'ятками 20 - 30 см.), щоб п'ятки торкалися лінії. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами донизу, вступник повільно нахиляється вперед, не згинаючи ніг і намагаючись дотягнутися руками якомога далі (від 0 до 26 см.). Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 с. фіксуючи пальці на розмітці. Вправу слід виконувати повільно, якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Виконується одна спроба.

**Місце проведення:** гімнастична спеціалізована зала спортивного комплексу Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

### **Вимоги до спортивної форми(гімнастичні вправи):**

*для юнаків:* спортивні шорти, біла майка або футболка, білі шкарпетки або чешки;

*для дівчат:* трико (лосини), біла футболка або гімнастичний купальник, білі шкарпетки або чешки.

# ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI (гімнастичні вправи)

1. Вступник повинен з'явитися до гімнастичної зали за розкладом приймальної комісії, переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми творчого конкурсу.

2. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (самострахування та страхування), які повідомляються членами предметної комісії на консультаціях.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., усі вступники виходять із гімнастичної зали, і викликаються одним з членів предметної комісії відповідно до екзаменаційної відомості.

4. Після виклику до гімнастичної зали вступник з'являється перед предметною комісією й особисто заявляє про самостійно обраний порядок проходження видів фізичної підготовленості.

5. Перед виконанням кожного виду програми вступник повинен проінформувати членів предметної комісії про свою готовність до виконання вправ підняттям угору прямої правої (лівої) руки.

6. Після виконання кожного виду вправ результат оцінюється за відповідною шкалою результатів представлених у таблицях (табл. 3 – 7) і повідомляється вступнику предметною комісією.

7. Загальний результат з видів фізичної підготовленості формується із суми балів, отриманих за виконання кожної із чотирьох вправ.

8. Результати оцінюються відповідно поданих таблиць 1–7.

Таблиця 1

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання тесту «Біг 100 м» (юнаки)**

Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала	Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала	Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала
14,0	0	12,3 – 12,4	20	11,5 – 11,6	40
13,1 – 13,9	5	12,1 – 12,2	25	11,2 – 11,4	45
12,7 – 13,0	10	11,9 – 12,0	30	11,1	50
12,5 – 12,6	15	11,7 – 11,8	35		

Таблиця 2

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання тесту «Біг 100 м» (дівчата)**

Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала	Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала	Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала
15,5	0	14,8 – 13,9	20	13,0 – 13,1	40
14,6 – 15,4	5	13,6 – 13,7	25	12,7 – 12,9	45
14,2 – 14,5	10	13,4 – 13,5	30	12,6	50
14,0 – 14,1	15	13,2 – 13,3	35		

Таблиця 3

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання акробатичних вправ(юнаки, дівчата)**

Тестовий результат, бали	50-бальна шкала	Тестовий результат, бали	50-бальна шкала	Тестовий результат, бали	50-бальна шкала
4,0 – 4,9	0	7,5 – 7,9	20	9,4 – 9,5	40
5,0 – 5,9	5	8,0 – 8,5	25	9,6 – 9,7	45
6,0 – 6,9	10	8,6 – 8,9	30	9,8 – 10,0	50
7,0 – 7,4	15	9,0 – 9,3	35		

Таблиця 4

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання підтягування на перекладині (юнаки)**

Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала	Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала	Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала
4 – 5	0	11	20	15	40
6 – 8	5	12	25	16	45
9	10	13	30	17	50
10	15	14	35		

Таблиця 5

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів, отриманих  
за виконання згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)**

Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала	Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала	Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала
1 – 3	0	12 – 13	20	20 – 21	40
4 – 6	5	14 – 15	25	22 – 23	45
7 – 9	10	16 – 17	30	24	50
10 – 11	15	18 – 19	35		

Таблиця 6

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання нахил тулуба вперед  
із вихідного положення сидячи ноги нарізно (юнаки)**

Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала
0	0	8 – 9	20	19 – 20	40
1 – 3	5	10 – 12	25	21 – 22	45
4 – 5	10	13 – 15	30	23	50
6 – 7	15	16 – 18	35		

Таблиця 7

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання нахил тулуба вперед  
із вихідного положення сидячи ноги нарізно ( дівчата)**

Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала
0	0	9 – 10	20	22 – 23	40
1 – 4	5	11 – 13	25	24 – 25	45
5 – 6	10	14 – 17	30	26	50
7 – 8	15	18 – 21	35		