

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

«Затверджую»

Голова приймальної комісії

Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка

проф. Юрій ЛЯННОЙ



«28» березня 2024 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ  
ІНОЗЕМЦІВ ТА ОСІБ БЕЗ ГРОМАДЯНСТВА  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**  
Освітній рівень – бакалавр  
(денна та заочна форма навчання)

Розглянута на засіданні приймальної  
комісії університету

«28» березня 2024 р.

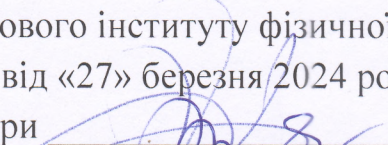
протокол № 5

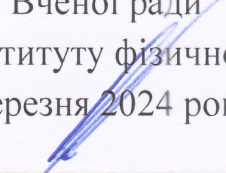
Суми – 2024

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

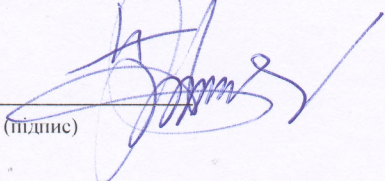
Освітній ступінь – бакалавр

Розробники: професор Михайло ЛЯННОЙ, доцент Діана БЕРМУДЕС  
доцент Дмитро БАЛАШОВ

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики спорту  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 8/1 від «27» березня 2024 року  
Завідувач кафедри  Діана БЕРМУДЕС

Затверджено на засіданні Вченої ради  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 9 від «28» березня 2024 року  
Голова вченої ради  Михайло ЛЯННОЙ

Голова комісії

  
(підпис)

Діана БЕРМУДЕС  
(ініціали, прізвище)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс – форма вступного випробування для вступу для здобуття ступеня бакалавра, яка передбачає змішану (дистанційну або очну) (за рішенням Приймальної комісії Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка) перевірку в межах одного дня та оцінювання, не пізніше наступного дня, фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. За результатами творчого конкурсу виставляється позитивна оцінка за шкалою 100–200 (з кроком в один бал) або ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника 0-99 («незадовільно»).

Творчий конкурс відповідно до Правил прийому на навчання для здобуття вищої освіти Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт у 2024 році проводиться у змішаній формі (дистанційно або очно). Вступник обирає форму вступного випробування самостійно. Вступник, який обирає дистанційну форму вступного випробування представляє членам предметної екзаменаційної комісії для оцінювання відеозапис з презентацією виконання завдань творчого конкурсу.

Творчий конкурс проводиться у вигляді практичного виконання завдань і тестів з фізичної підготовленості. Завдання творчого конкурсу спрямовані на оцінювання рівня фізичної підготовленості та рухових умінь вступників.

Творчий конкурс з демонстрації та оцінювання фізичних здібностей вступника проводиться протягом одного дня згідно з розкладом, що затверджено головою приймальної комісії.

Вступникам, які обрали дистанційну форму вступного випробування перед проведенням відеозапису виконання завдань творчого конкурсу з демонстрації та оцінювання фізичних здібностей пропонується ознайомитись із відео-консультацією щодо місця проведення, умов та вимог до його

виконання. Відео-консультацію представлено на офіційному сайті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та на сторінці кафедри теорії та методики спорту.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ І ОЦІНЮВАННЯ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

**1. Вступнику, який обирає дистанційну форму вступного випробування для демонстрації завдань творчого конкурсу **необхідно**, не пізніше дня участі у творчому конкурсі, визначеного у розкладі, надіслати відеозапис з презентацією виконання завдань на електронну адресу кафедри теорії та методики спорту.**

Електронна адреса кафедри теорії та методики спорту:  
[olimp@sspu.edu.ua](mailto:olimp@sspu.edu.ua)

**2. Порядок виконання завдань творчого конкурсу для вступників, які обрали очну форму вступного випробування:**

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. Перед проведенням творчого конкурсу з демонстрації та оцінювання фізичних здібностей з вступниками проводиться консультація щодо організації та умов виконання завдань.

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

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

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

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

Вступники, що не з'явилися на випробування творчого конкурсу без поважних причин до повторного складання творчого конкурсу не допускаються. Перескладання творчого конкурсу не допускається.

### **3. Порядок виконання завдань творчого конкурсу для вступників, які обрали дистанційну форму вступного випробування:**

1. Для проведення творчого конкурсу вступник обирає місце, яке передбачає виконання завдань (спортивний зал, спортивний майданчик тощо).

2. Завдання творчого конкурсу вступник повинен виконувати обов'язково у спортивному одязі та взутті.

3. Перед виконанням завдань творчого конкурсу вступник повинен бути підготовленим, тобто провести розминку перед виконанням вправ.

4. Під час виконання завдань творчого конкурсу вступнику потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (страхування або самострахування), які повідомляються членами предметної екзаменаційної комісії в ході відео-консультації, яку представлено на офіційному сайті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

5. Послідовність виконання завдань творчого конкурсу вступник обирає самостійно.

6. Під час виконання завдань творчого конкурсу необхідно дотримуватися чіткого виконання умов тестових вправ.

7. Оцінювання фізичної підготовленості вступника відбувається за результатами виконання завдань творчого конкурсу.

8. Підсумкова оцінка визначається сумою отриманих балів за кожен із видів тестування творчого конкурсу відповідно таблиць 1–7. Максимальна сума балів за чотири тести фізичної підготовленості творчого конкурсу – 200 балів.

Вступники, які не надіслали відеозапис з презентацією виконання завдань творчого конкурсу, вважаються як такими, що не з'явилися на випробування творчого конкурсу без поважних причин.

Якщо вступник в процесі виконання та запису завдань творчого конкурсу не дотримується правил академічної доброчесності, оцінювання вступника відбувається на розгляд членів переметної комісії.

Перескладання творчого конкурсу не допускається.

***Вимоги до відеозапису з презентацією виконання завдань творчого конкурсу:***

- для проведення творчого конкурсу необхідно бути на спортивному майданчику або у спортивному залі, відеокамера повинна розташовуватись таким чином, щоб забезпечити можливість спостереження всього майданчику на якому будуть виконуватися тести;

- якість відеозапису з виконанням завдань творчого конкурсу повинна надавати можливість членам екзаменаційної предметної комісії ідентифікувати вступника та оцінити техніку виконання завдань творчого конкурсу;

- повний відеозапис виконання завдання творчого конкурсу необхідно здійснити вертикально або горизонтально відповідно вихідного положення і демонстрації тестових вправ;

- обов'язково перед початком виконання завдань творчого конкурсу вступник демонструє документ, який посвідчує особу (з повним іменем, та фото, *наприклад*: паспорт);

- тривалість відеозапису з виконанням завдань творчого конкурсу до 10 хвилин;
- стороннім особам не дозволяється знаходитись у кадрі в процесі відеозапису виконання завдань творчого конкурсу. Виключенням є здійснення страхування під час виконання акробатичних вправ.

## 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.	Стрибок у довжину з місця (юнаки, дівчата)	дистанційна або очна	50
2.	Акробатичні вправи (юнаки, дівчата)	дистанційна або очна	50
3.	Підтягування на перекладині (юнаки); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)	дистанційна або очна	50
4.	Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно (юнаки, дівчата)	дистанційна або очна	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.

Результат і оцінка в балах, оприлюднюються на офіційному сайті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка не пізніше наступного дня проведення творчого конкурсу.



# ПРОГРАМА ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ І ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

## Юнаки

### **1. Стрибок у довжину з місця (таблиця 1).**

– тест призначений для контролю швидкісно-силових здібностей *Обладнання*. Неслизька поверхня з лінією та розміткою в сантиметрах (наприклад рулетка).

*Виконання тесту.* Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками, відштовхуючись ногами та стрибає як можна далі. Відштовхування і приземлення виконується одночасно двома ногами.

*Результат.* Дальність стрибка в сантиметрах, а саме кращий результат із двох спроб.

*Загальні вказівки та зауваження:*

- місце відштовхування та приземлення повинні бути на одному рівні;
- при приземленні потрібно зупинитися, допускається крок уперед;
- виконується дві спроби, зараховується кращий результат.

### **2. Акробатичні вправи (таблиця 3):**

- вихідне положення – основна стійка;
- перекид уперед в упор присівши – 2,5 бали;
- перекид назад в упор присівши – 2,5 бали;
- стійка на голові і руках (тримати 3 секунди) – 4,0 бали;
- опуститись у вихідне положення упор присівши – 1,0 бали;
- встати у вихідне положення основна стійка.

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

### **3. Підтягування на перекладині (таблиця 4).**

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 по черговому. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 3 секунди. Згинання рук, що виконується з помилками не зараховується. Виконується одна спроба.

#### **4. Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно** (таблиця 6).

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 секунд фіксуючи пальці на розмітці. Вправу слід виконувати повільно, якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Виконується одна спроба.

### **Дівчата**

#### **1. Стрибок у довжину з місця** (таблиця 2).

– тест призначений для контролю швидко-силових здібностей *Обладнання*. Неслизька поверхня з лінією та розміткою в сантиметрах (наприклад рулетка).

*Виконання тесту.* Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками, відштовхуючись ногами та стрибає як можна далі. Відштовхування і приземлення виконується одночасно двома ногами.

*Результат.* Дальність стрибка в сантиметрах, а саме кращий результат із двох спроб.

*Загальні вказівки та зауваження:*

- місце відштовхування та приземлення повинні бути на одному рівні;
- при приземленні потрібно зупинитися, допускається крок уперед;
- виконується дві спроби, зараховується кращий результат.

#### **2. Акробатичні вправи** (таблиця 3):

- вихідне положення – основна стійка:

- крок лівої (правої) вперед рівновага («Ластівка», тримати 3 сек.) – 2,0 бали;
- перекидом вперед упор присівши – 2,0 бали;
- перекатом назад стійка на лопатках (тримати 3 сек.), опуститися у вихідне положення лежачи на спині – 2,0 бали;
- гімнастичний «міст» (тримати 3 сек.) – 3,0 бали;
- перейти у вихідне положення лежачи на спині, поворот ліворуч (праворуч) перейти у вихідне положення упор лежачи на зігнутих руках, стрибком виконати упор присівши – 1,0 бали;
- встати у вихідне положення основна стійка.

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

### **3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (таблиця 5).**

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 почергово, 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.

### **4. Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно (таблиця 7).**

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 26 см.). Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 секунд фіксуючи пальці на розмітці. Вправу

слід виконувати повільно, якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Виконується одна спроба.

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» (юнаки)**

Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала
200	2	229	19	245	35
210	4	230	20	246	36
215	5	231	21	247	37
216	6	232	22	248	38
217	7	233	23	249	39
218	8	234	24	250	40
219	9	235	25	251	41
220	10	236	26	252	42
221	11	237	27	253	43
222	12	238	28	254	44
223	13	239	29	255	45
224	14	240	30	256	46
225	15	241	31	257	47
226	16	242	32	258	48
227	17	243	33	259	49
228	18	244	34	260	50

Таблиця 2

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» (дівчата)**

Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала
165	2	189	19	205	35
170	4	190	20	206	36
175	5	191	21	207	37
176	6	192	22	208	38
177	7	193	23	209	39
178	8	194	24	210	40
179	9	195	25	211	41
180	10	196	26	212	42
181	11	197	27	213	43
182	12	198	28	214	44
183	13	199	29	215	45
184	14	200	30	216	46
185	15	201	31	217	47
186	16	202	32	218	48
187	17	203	33	219	49
188	18	204	34	220	50

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
7,0	5	8,0	31	9,0	41
7,1	10	8,1	32	9,1	42
7,2	15	8,2	33	9,2	43
7,3	20	8,3	34	9,3	44
7,4	25	8,4	35	9,4	45
7,5	26	8,5	36	9,5	46
7,6	27	8,6	37	9,6	47
7,7	28	8,7	38	9,7	48
7,8	29	8,8	39	9,8	49
7,9	30	8,9	40	9,9 – 10,0	50

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
3	22	8	32	13	42
4	24	9	34	14	44
5	26	10	36	15	46
6	28	11	38	16	48
7	30	12	40	17	50

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	4	9	20	17	36
2	6	10	22	18	38
3	8	11	24	19	40
4	10	12	26	20	42
5	12	13	28	21	44
6	14	14	30	22	46
7	16	15	32	23	48
8	18	16	34	24	50

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	20	16	36
1	6	9	22	17	38
2	8	10	24	18	40
3	10	11	26	19	42
4	12	12	28	20	44
5	14	13	30	21	46
6	16	14	32	22	48
7	18	15	34	23	50

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
3	0	11	20	19	36
4	6	12	22	20	38
5	8	13	24	21	40
6	10	14	26	22	42
7	12	15	28	23	44
8	14	16	30	24	46
9	16	17	32	25	48
10	18	18	34	26	50