

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення Приймальної комісії  
Бердянського державного  
педагогічного університету  
25 травня 2024 року



**ПРОГРАМА**  
**творчого конкурсу**  
**для вступників спеціальності**  
**017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Освітній ступінь:	бакалавр
Основа вступу:	Повна загальна середня освіта, освітній ступінь фаховий молодший бакалавр, молодший бакалавр (освітньо-кваліфікаційний рівень молодший спеціаліст)
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Термін навчання:	3 роки 10 місяців

## ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	3
2. Зміст програми.....	5
3. Критерії оцінювання творчого конкурсу для вступників спеціальності 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	7
4. Список рекомендованої літератури.....	9

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку відповідності знань, умінь та навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості.

Методологічною та нормативною основою Програми творчого конкурсу є чинні державні документи, що регламентують «Фізичну культуру» як обов'язкову дисципліну у закладах загальної середньої освіти.

Творчий конкурс проводиться дистанційно за допомогою програми для організації відеоконференцій ZOOM. Посилання на ZOOM-конференції зазначені у розкладі. Вступник може продемонструвати свої фізичні здібності як онлайн, так і попередньо записавши відео та надіслав його на електронну пошту [pkombdpu@gmail.com](mailto:pkombdpu@gmail.com) або [ffv.bdpu@gmail.com](mailto:ffv.bdpu@gmail.com).

**Мета творчого конкурсу для вступу на здобуття ступеня бакалавра:** визначити та оцінити рівень рухових здібностей та розвиток основних фізичних якостей вступників, сформованих у процесі занять фізичною культурою та спортом під час навчання у закладах загальної середньої освіти, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра за спеціальністю 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ у межах вакантних місць ліцензованого обсягу.

***вступники повинні знати:***

- засоби, методи та організаційні форми фізичного виховання;
- техніку виконання тестових вправ, які визначені Програмою творчого конкурсу;
- техніку безпеки під час виконання фізичних вправ.

***вступники повинні вміти:***

- технічно правильно виконувати визначені Програмою творчого конкурсу тестові вправи;

- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

Творчий конкурс складається з тестових вправ для перевірки рівня фізичної підготовленості вступників: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго") за 1 хвилину.

Максимальну кількість балів, яку може отримати вступник під час виконання тестових вправ складає 200 балів. Мінімальна кількість балів для зарахування складає 100 балів.

### **Особливості організації дистанційного проведення творчого конкурсу для вступників спеціальності 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Абітурієнти повинні самостійно заздалегідь забезпечити технічну можливість доступу на творчий конкурс з будь-якого гаджету, який має одночасно відео та аудіо спілкування, використовуючи всі можливі засоби (дротовий та мобільний інтернет). Якість відеозображення повинна надавати екзаменаторам можливість ідентифікувати абітурієнта, а якість аудіозв'язку має забезпечувати чіткий звук у зворотному напрямку (запитання – відповіді на запитання).

1.1. Усі вправи виконуються послідовно з дотриманням умов чіткого виконання тестових випробувань.

1.2. Вимоги до картинки (відео) повне вертикальне та горизонтальне положення щодо вихідного положення і демонстрації тестових вправ, навколо не повинно бути сторонніх осіб.

1.3. Усі заходи творчого конкурсу із застосуванням дистанційних технологій проводяться лише після успішної ідентифікації абітурієнта. Ідентифікація повинна включати такі етапи: встановлення відео- та голосового зв'язку з екзаменаторами; демонстрація документа, який посвідчує особу здобувача (паспорт).

1.4. У випадку повітряної тривоги тестування одразу переривається, а його учасник йде до безпечного місця. Продовжити тестування можна в інший день за розкладом.

## **2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Розділ 1.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.**

#### Опис проведення тестування.

Вступник приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою "Можна!" вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки до кута 90°.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

### **Розділ 2.2. Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину.**

#### Опис проведення тестування.

Піднімання тулуба в сід виконується з вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мата, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті до підлоги.

За командою "Можна!" учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мата; пальці розімкнуті із "замка"; зміщення тазу.

### **Розділ 2.3. Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго").**

#### Опис проведення тестування.

Стоячи на одній нозі на опорі, намагатися як можна довше зберігати рівновагу. Зігнути вільну ногу і захопити підошву рукою з тієї ж сторони, імітуючи положення "фламінго". Іншою рукою можна допомагати зберігати рівновагу (рис.1).



Рис.1

Тест починається, коли вступник припиняє спиратися рукою. Необхідно зберегти рівновагу в цьому положенні протягом 1 хв (рис. 2).



Рис. 2

Тест припиняється і нараховуються штрафні бали за кожну втрату рівноваги (наприклад, якщо рука відпустила ногу) або при торканні частиною тіла підлоги.

Після кожного переривання, тест починається спочатку і продовжується протягом однієї хвилини.

***Вказівки для екзаменатора.***

Секундомір запускається в той момент, коли рука залишає опору, яка підтримує рівновагу. Кожного разу при втраті рівноваги виконуючим тест (опускання ступні або торкання підлоги будь-якою частиною тіла), секундомір зупиняється. Після кожного переривання виконавцю необхідно прийняти правильне вихідне положення. Зараховується кількість спроб, необхідних для збереження рівноваги на бруску протягом 1 хв.

### **3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

#### **для вступників спеціальності**

#### **017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Результати творчого конкурсу оцінюються за 200-бальною шкалою.

З кожного виду творчого конкурсу вступник може отримати максимум 200 балів. Розподіл балів за виконання кожного тесту представлено у таблицях для чоловіків та жінок.

За сумою балів, набраних вступниками в кожному виді творчого конкурсу, обчислюється середня арифметична величина, яка і буде відображати загальний бал у творчому конкурсі. Максимальна кількість балів, яку може отримати вступник з творчого конкурсу, не перевищує 200 балів. Мінімальний показник, який може отримати вступник з творчого конкурсу складає 100 балів.

Інформація про результати творчого конкурсу оголошується вступникові в день його проведення або протягом наступного робочого дня.

Майстри спорту та майстри спорту міжнародного класу, при наявності відповідних документів, автоматично отримують в кожному виді програми з фізичної підготовки 200 балів.

### Нормативи і бали з тестування для юнаків

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, <b>рази</b>	20 і менше	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, <b>рази</b>	28 і менше	30	32	34	36	38	40	42	44	46	47	48 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго"), <b>додаткові спроби за 1 хвилину</b>	20 і більше	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	0

### Нормативи і бали з тестування для чоловіків старше 35 років

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, <b>рази</b>	12 і менше	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, <b>рази</b>	20 і менше	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго"), <b>додаткові спроби за 1 хвилину</b>	20 і більше	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	0



### Нормативи і бали з тестування для дівчат

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, <b>рази</b>	2 і менше	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, <b>рази</b>	20 і менше	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго"), <b>додаткові спроби за 1 хвилину</b>	20 і більше	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	0

### Нормативи і бали з тестування для жінок старше 35 років

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, <b>рази</b>	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, <b>рази</b>	14 і менше	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго"), <b>додаткові спроби за 1 хвилину</b>	20 і більше	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	0

## 5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 448 с.
3. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів / Т.Є. Христова. – Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. – 48 с.
4. Черняков В.В. Гімнастика та методика її викладання / В.В. Черняков, М.М. Желізний. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.