

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення Приймальної комісії

**Бердянського державного
педагогічного університету**

27 березня 2025 року



ПРОГРАМА
творчого конкурсу
для вступників спеціальності
А7 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:	А7 Фізична культура і спорт
Термін навчання:	3 роки 10 місяців

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	3
2. Зміст програми.....	7
3. Критерії оцінювання творчого конкурсу для вступників спеціальності	
А7 Фізична культура і спорт.....	8
4. Список рекомендованої літератури	11

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Конкурс творчих або фізичних здібностей (далі – творчий конкурс) – форма вступного випробування, яка передбачає демонстрацію та оцінювання творчих або фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю, яка включена до Переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих та/або фізичних здібностей вступників, наведеного у додатку 1 до «Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році».

Мета творчого конкурсу для вступу на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт - 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 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 (поза "Фламінго").

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

зарахування складає 100 балів.

Творчий конкурс проводиться виключно в очному форматі в межах одного дня. Результати оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня.

Творчий конкурс для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2025 році за кордоном проводиться дистанційно за допомогою платформ для організації відеоконференцій ZOOM або Google Meet.

Посилання на ZOOM- або Google Meet-конференції зазначені у розкладі. Вступник може продемонструвати свої фізичні здібності як онлайн, так і попередньо записавши відео та надіславши його на електронну пошту pkombdpu@gmail.com.

Університет забезпечує відеозапис творчого конкурсу не менше ніж з двох камер відеоспостереження, оприлюднення на сайті, а також зберігання відеоматеріалів після проведення творчого конкурсу та знеособлених письмових робіт учасників конкурсу творчих здібностей на цих ресурсах у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань. Відеозапис творчого конкурсу вступників, які є учасниками бойових дій (УБД) або перебувають на тимчасово окупованій території, не оприлюднюються, але зберігаються в приймальній комісії.

У разі повітряної тривоги або інших форс-мажорних обставин творчий конкурс призупиняється й продовжується зразу ж після стабілізації безпекової ситуації.

Особливості організації очного формату проведення творчого конкурсу для вступників спеціальності А7 Фізична культура і спорт

1. Вступник повинен з'явитися на місце проведення творчого конкурсу за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати паспорт або інший документ, що засвідчує особу, і одне фото 3×4.

2. Переодягнутися у спортивну форму.

3. Під керівництвом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні

підготовчі вправи (розминку).

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 комісії 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, системою оцінювання і порядком виклику для виконання тестових завдань, який устанавлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

5. Після виконання всіх видів тестових завдань творчого конкурсу нараховується загальна сума балів відповідно таблиць нормативів і балів з тестування.

6. Перескладання творчого конкурсу не допускається.

Особливості організації дистанційного формату проведення творчого конкурсу для вступників спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Абітурієнти, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2025 році за кордоном, 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. Усі вправи виконуються послідовно з дотриманням умов чіткого виконання тестових випробувань.

2. Вимоги до картинки (відео) повне вертикальне та горизонтальне

положення щодо вихідного положення і демонстрації тестових вправ, навколо не повинно бути сторонніх осіб.

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.

4. Під час виконання вправ у рамках творчого конкурсу, що проходить на платформах ZOOM або Google Meet, або під час запису відео, вступник зобов'язаний дотримуватись принципів академічної доброчесності.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 2.1. 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.

Спроба не зараховується у разі, якщо: руки не згинаються до кута 90° у ліктьовому суглобі; руки не повністю розгинаються у верхній точці; тіло не утворює пряму лінію (провисання тазу або підйом сідниць); занадто великі паузи між повтореннями.

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

Опис проведення тестування.

Піднімання тулуба в сид 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. Партнер тримає ступні так, щоб п'яти торкались опори. Якщо немає партнера, ступні можна зафіксувати під гімнастичну стінку або іншу нерухому опору.

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".

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

Опис проведення тестування.

Учасник тестування стає на одну ногу, вільну ногу необхідно зігнути та захопити її стопу рукою, вільна рука вперед. Заплющити очі та утримувати положення (рис.1).

Результатом тестування є час утримання пози у кращій з трьох спроб, який вимірюється в секундах. Загальні вказівки та зауваження: зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози – якщо торкається підлоги двома ногами або розплющує очі.



Рис.1.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступників спеціальності А7 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.

За сумою балів, набраних вступниками у 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.

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, рази	18 і менше	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, рази	20 і менше	24	28	32	36	38	40	42	44	46	48	51 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго"), сек.	10 і менше	12	14	16	18	20	24	26	28	30	32	34 і більше

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, рази	10 і менше	14	18	22	24	26	28	30	32	34	36	38 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, рази	18 і менше	22	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго"), сек.	8 і менше	10	12	14	16	18	22	24	26	28	30	32 і більше

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, рази	2 і менше	3	5	7	9	11	12	14	16	18	20	22 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, рази	20 і менше	22	24	26	28	30	32	34	38	40	42	45 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго"), сек.	10 і менше	12	14	16	18	20	24	26	28	30	32	34 і більше

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, рази	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, рази	14 і менше	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі (поза "Фламінго"), сек.	8 і менше	10	12	14	16	18	22	24	26	28	30	32 і більше

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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
2. Порядок прийому для здобуття вищої освіти в 2025 році. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/vstup-2025/03/03/poryadok-pryyomu-na-navchannya-dlya-zdobuttya-vyshchoyi-osvity-v-2025-rotsi-03-03-2025.pdf>
3. Правила прийому на навчання для здобуття вищої освіти у Бердянському державному педагогічному університеті в 2025 році. URL: <https://bdpu.org.ua/entry-rules/>
4. 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-є видання. Київ: Олімпійська література, 2018. – 384 с.
5. 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-є видання. Київ: Олімпійська література, 2018. 448 с.
6. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів / Т.Є. Христова. – Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.
7. Черняков В.В. Гімнастика та методика її викладання / В.В. Черняков, М.М. Желізний. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.