

Міністерство освіти і науки України

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Голова приймальної комісії  
О.Я. Чебикін  
\_\_\_\_\_ 2017 р.



**ПРОГРАМА**  
конкурсу фізичних здібностей  
для здобуття освітнього ступеня бакалавра  
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізичне виховання)

Одеса 2017

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником, під час виконання фізичних вправ взаємодіють практично всі органи і системи організму. Добираючи спеціальні фізичні вправи, можна підвищити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат фізичної вправи. Використовуючи спрямовані фізичні вправи на заняттях, можна цілеспрямовано вплинути на стимуляцію окремих систем, підвищуючи рівень їхнього функціонування, рівень здоров'я, а отже і рівень фізичної підготовленості. Вимоги до визначення фізичної підготовленості різних верств населення окреслені в нормативних і законодавчих документах в Концепції підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні (1994); Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (з поправками 1998; 2004 рр.). Розроблених навчально-методичних документах рекомендованих МОН України - програмах з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) (1999; 2004; 2012 рр.); програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура (2001); методах дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків у процесі фізичного виховання (Т. Круцевич, 1999; 2004); контрольних нормативах оцінки стану фізичної підготовленості учнів (Л. Сергієнко, 2001); методах контролю фізичного виховання дітей, підлітків і молоді (Т. Круцевич, М. Воробйов, Г. Безверхня, 2011). Фізичну підготовленість, зазвичай оцінюють за абсолютними показниками, за процентним відношенням виконання вимог, нормативів чи шляхом виставлення диференційованих оцінок за виконання навчальних норм або за набраними балами. Найбільш доступним методом педагогічного контролю є рухові тести. Залежно від завдань, які вирішують у процесі фізичного виховання, здійснюють їх вибір та визначають інформативність. Як відомо, тест – вимірювання здібностей і функціональних станів людини засобами стандартизованих рухових завдань та функціональних проб. Тести, пов'язані з виконанням рухових завдань, називають руховими або моторними. При підборі рухових завдань, зазвичай, перевагу надають простим, доступним, надійним та інформативним тестам, які не

потребують додаткового навчання. Такі тести повинні відповідати віковим та кваліфікаційним характеристикам досліджуваного контингенту.

Визначення стану фізичної підготовленості вступників на перший курс для здобуття освітнього ступеня бакалавра 6.010201 «Фізичне виховання» в Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К.Д. Ушинського, складає перелік тестових вправ - підтягування на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата), стрибок у довжину з місця, плавання, човниковий біг 4x9 м, вис на зігнутих руках, які були уведені згідно з Державною системою тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, європейської системи тестів «Єврофіт», особливостей фізичного розвитку населення віком 16-17 років та вимог щодо вступу на здобуття освітнього ступеня бакалавра 6.010201 «Фізичне виховання». Запропонована програма вступних випробувань з фізичної підготовленості зорієнтована на нормативи для випускників загальноосвітніх шкіл, допризовну, призовну молодь.

За основу нормативних показників предметною комісією було взято кількісний показник шкільної оцінки «відмінно», який у таблиці оцінювання фізичної підготовленості абітурієнтів складає «28» балів. Для того, щоб набрати мінімальні «140» балів абітурієнти у середньому повинні показувати на кожному із тестів приблизно результат «28» балів, так як шкала оцінювання має 200 балів, то резервні можливості вступників складають «60» балів. Для успішного виконання тестів абітурієнти повинні завчасно готуватися до тестів з оцінювання фізичної підготовленості і мати вищі за середньостатистичні результати для осіб свого віку.

Випробування проводяться відповідно до діючих правил змагань з видів спорту та встановлених умов проведення тестування. Результати кожної тестової вправи оцінюються балами. Оцінка за вступний екзамен складає суму балів отриманих за кожну тестову вправу.

Приведемо нормативи з фізичної підготовленості для абітурієнтів, які вступають на перший курс на здобуття освітнього ступеня бакалавра 6.010201 «Фізичне виховання» (табл. 1).

**Таблиця оцінювання фізичної підготовленості абітурієнтів  
на здобуття освітнього ступеня бакалавра 6.010201 «Фізичне виховання»**

№ п / п	Назва вправи	Оцінка в балах											
		20	21	22	23	25	27	30	33	36	38	39	40
1	Підтягування на поперечині, (к-сть разів), ч Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від ж підлоги, (к-сть разів)	4	8	9	10	11	12	13	14	15	17	19	21
		6	12	14	16	18	20	22	24	26	28	29	30
2	Стрибок у довжину з місця, (см) ч ж	190	195	200	205	215	225	235	245	255	265	275	285
		160	170	180	195	200	205	210	215	220	225	230	235
3	Плавання * вільний стиль 25 м чи 50 м (м.,хв.,с.) ч ж	25 м	50 м	1,10	1,00	0,50	0,46	0,44	0,42	0,40	0,38	0,36	0,34
				1,32	1,16	1,08	1,00	0,56	0,50	0,46	0,42	0,40	0,38
4	Човниковий біг 4х9 м., (с) ч ж	10,7 і більше	10,6	10,3	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6
		11,9 і більше	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,0	9,9
5	Вис на зігнутих руках, (с) ч ж	6-14	15- 20	20-27	28-36	37-50	51-55	56-59	60-64	65-67	68-73	74-78	79-82
		4-10	10-13	14-17	18-20	21-23	24-26	27-33	34-39	39-48	49-55	56-64	65-68

\* – за шкалою оцінювання на 20 і 21 бали (дистанції відповідно 25 м і 50 м) – виконується тестова вправа з плавання вільним стилем без урахування часу; якщо абітурієнт має намір набрати більше балів, він повідомляє членів предметної комісії, що буде пливти з урахуванням часу, тоді ураховується час подолання дистанції 50 м, який оцінюється від 22 до 40 балів.

**Умови виконання тестів з фізичної підготовленості  
для абітурієнтів які вступають на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
6.010201 «Фізичне виховання»**

**Стрибок у довжину з місця.** Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить руки уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка, яка вимірюється в сантиметрах. Зараховується краща із двох спроб.

*Загальні вказівки і зауваження.* Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину.

**Плавання.** Обладнання. Басейн, секундомір, свисток.

*Опис проведення тестування.* Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою "Приготуватись" учасники стають на задній край стартової тумбочки, або бортика. За командою "На старт" вони підходять на передній край тумбочки або бортика і займають положення старту. За командою "Руш" стрибають у воду і пливуть вільним стилем кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати 50 метрів якнайшвидше (чи 25 м., 50 м., без урахування часу). Для бажаючих тестування починається з води. У цьому разі за командою "Руш" учасники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або поворотного щита. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

*Загальні вказівки і зауваження.* До тестування допускаються лише підготовлені учасники. Пливти можна одним із способів плавання. Дозволяється робити нетривалі зупинки під час поворотів та за потреби змінювати спосіб плавання. Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які допоміжні засоби.

**Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.** Обладнання. Рівний дерев'яний майданчик.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "Можна" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

*Загальні вказівки і зауваження.* При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні із зігнутими руками більше як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховується.

**Підтягування.** Обладнання. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Перекладина розміщена на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами підлоги.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою "Можна", згинаючи руки, він підтягувався до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачає сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

*Загальні вказівки і зауваження.* Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і

більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

**Вис на зігнутих руках.** Обладнання. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на такій висоті, щоб найвищий учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами землі. Лава, магnezія.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він займає вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда "Можна", за якою учасник повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною). Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

*Загальні вказівки і зауваження.* Учасник не повинен торкатися перекладини. У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами, тестування припиняється.

**Човниковий біг (4 x 9 метрів).** Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяти частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів).

*Опис проведення тестування.* За командою "На старт" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш" пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертався бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе у стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування кладе другий кубик в стартове коло.

*Загальні вказівки і зауваження.* Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Напередодні складання вступних випробувань з фізичної підготовленості відбувається консультація, під час якої абітурієнти проінформовані про місця і час складання тестових завдань; правила і умови виконання тестових вправ; правила поведінки та техніку безпеки під час виконання тестових вправ у спортивних залах і басейні; алгоритм оцінювання та підбиття підсумків вступного випробування.

Послідовність виконання тестових завдань: 1 день – підтягування (ч) або згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (ж); стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4x9 м, вис на зігнутих руках; 2 день - плавання 50 м. з урахуванням часу чи 25 м., 50 м, без урахування часу.

Наводимо зразки допоміжних документів, які використовує предметна комісія під час організації прийому вступних випробувань з фізичної підготовленості (табл. 2-3):

Таблиця 2

## Реєстраційний протокол з тестового завдання «Човниковий біг 4x9 м»

№ п/п	№ особової справи	Прізвище, ім'я, по-батькові	Паспорт	Екзаменаційний лист	Інструктаж з правил поведінки і техніки безпеки
1	ФВ-001	Семенов Сергій Володимирович			
2	ФВ-002	Маленко Вадим Олександрович			
3	ФВ-003	Мунтян Олександр Васильович			

Член предметної комісії \_\_\_\_\_ (підпис)

Таблиця 3

## Протокол з тестового завдання «Човниковий біг 4x9 м»

№ п/п	№ особової справи	Прізвище, ім'я, по-батькові	Результат	Оцінка в балах
1	ФВ-001	Семенов Сергій Володимирович		
2	ФВ-002	Маленко Вадим Олександрович		
3	ФВ-003	Мунтян Олександр Васильович		

Член предметної комісії \_\_\_\_\_ (підпис)

По завершенні вступного випробування комісія підбиває підсумки, результати вносяться до відомості вступного випробування (форма № Н-1.06). Згідно результатів із вступного випробування з фізичної підготовленості надалі абітурієнти приймають участь у конкурсному відборі щодо вступу на перший курс на здобуття освітнього ступеня бакалавра 6.010201 «Фізичне виховання».

## ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Табакова // Физическая культура. – №2. – 2004. – С. 48-51.
2. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 5-6. – С. 24-32.
3. Давиденко Е.В. Экспресс-оценка физического состояния – критерий оптимального уровня нагрузок на занятиях со старшими школьниками / Е.В. Давиденко, О. В. Копылова, И.А. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №10. – С. 23-24.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 35 с.
5. Довідник для вступників до Українського державного університету фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2008.– 134 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : учебн. пособ. / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.
8. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учебн. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
9. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.