

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»



ВИМОГИ

**до творчого конкурсу (вступного випробування) з фізичної
підготовленості для абітурієнтів, які вступають на спеціальність**

017 Фізична культура і спорт

на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»
на основі повної загальної середньої освіти
(денна, заочна форми навчання)

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Творчий конкурс (вступне випробування) з фізичної підготовленості для абітурієнтів, які вступають на спеціальність 017 Фізична культура і спорт проводяться та оцінюються відповідно до “Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи”, рекомендованої Міністерством освіти і науки України (лист МОН від 31.08.10 р. № 1/11-8297), “Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи”, розробленою робочою групою відповідно до наказу №451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р., нормативних вимог “Спортивної класифікації з олімпійських видів спорту” зі змінами до кваліфікаційних норм та вимог (Наказ МОН № 4651 від 18.12.2015 р.), Листа МОН України від 26.06.2015 № 1/9-305 “Про вивчення базових дисциплін у загальноосвітніх навчальних закладах”, діючих Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2021 році, та Правил прийому на навчання до Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» 2021 року.

Мета творчого конкурсу (вступного випробування) – відбір претендентів на навчання за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр».

Результат творчого конкурсу оцінюється за шкалою від 100 (мінімальний рівень) до 200 балів.

Творчий конкурс складається з двох частин:

Атестаційний, обов’язковий блок №1 та атестаційний, вибіркового блоку №2.

Атестаційний, обов’язковий блок №1 складається з виконання наступних тестових вправ:

- 1) підтягування на поперечині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата);
- 2) вис на зігнутих руках;
- 3) човниковий біг 4X9 м.

Атестаційний, вибіркового блоку №2 включає : гімнастичні, спортивно-ігрові, легкоатлетичні вправи та плавання.

- 1) Стрибок у довжину з місця;
- 2) Нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- 3) Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину;
- 4) Плавання 50 м;
- 5) Жонгливання м'ячем двома ногами (футбол);
- 6) Подача м'яча у визначену зону майданчика (волейбол), передача зверху (волейбол);

7) Штрафні кидки (баскетбол), вправа з м'ячем (баскетбол);

З вибіркового блоку абітурієнт повинен обрати і виконати дві тестові вправи.

Результат конкурсного відбору з кожної вправи оцінюється за бальною системою відповідно до таблиці 1.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2.1. АТЕСТАЦІЙНИЙ, ОBOB'ЯЗКОВИЙ БЛОК №1

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

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.

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 почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховується.

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

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за поперечину на ширині плечей, руки прямі. За командою "Можна", згинаючи руки, він підтягувався до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над поперечиною. 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.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до поперечини. 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.

Човниковий біг (4 x 9 метрів). Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті 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).

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 півколо.

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.

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

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

Учасник не повинен торкатися поперечини. У разі торкання підборіддям до поперечини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами, тестування припиняється.

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 творчого заліку. По завершенні вступного випробування комісія підбиває підсумки, результати вносяться до відомості вступного випробування.

2.2. АТЕСТАЦІЙНИЙ, ВИБІРКОВИЙ БЛОК №2:

З атестаційного, вибіркового блоку №2 абітурієнт повинен обрати дві справи

Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах. 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. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину.

Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи

Абітурієнт приймає положення сидячи на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами, долонями донизу, ноги прямі. За командою абітурієнт плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі та фіксує положення протягом 2 с. Тест повторюється двічі. Результатом тестування є числове значення на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв

Виконується з вихідного положення (ВП): лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями. Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мату; пальці розімкнуті із "замка"; зміщення таза.

Плавання 50 м

Обладнання. Басейн, секундомір, свисток. 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. До тестування допускаються лише підготовлені учасники. 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.

Жонгливання м'ячем двома ногами (футбол)

Жонгливання м'ячем двома ногами. Тестова вправа оцінюється за кількістю виконаних разів в межах кола діаметром 9 метрів. Зараховується підбиття м'яча виконані ступнею, підбиття м'яча іншими частинами тіла, окрім рук дозволено, але тільки для утримання м'яча у повітрі. У разі падіння м'яча на підлогу, або виходу за межі кола, тестування припиняється.

Подача м'яча у визначену зону майданчика (волейбол)

Подача м'яча (6 разів) будь-яким способом у визначену зону майданчика. Права, ліва, центральна. Оцінюється сумарна кількість результативних подач (1 бал за кожна) та влучність (1 бал за попадання у визначену зону).

Передача зверху (волейбол)

Чергування передачі зверху стоячи та з коліна (через раз), не виходячи за межі центрального кола баскетбольного майданчику (діаметром 3,6 метрів) 12 разів. Оцінюється кількість вдалих спроб. Не зараховуються спроби виконані з неправильних положень за межами кола. Підсумкова оцінка за дві тестові вправи з волейболу визначається як середня арифметична набраних балів.

Штрафний кидок (баскетбол)

Виконати 12 кидків з штрафної лінії. Оцінюється кількість влучень м'яча у кошик. Вправа виконується з дотриманням офіційних правил штрафного кидка у баскетболі.

Комбінована вправа з м'ячем (баскетбол)

З лінії штрафного кидка виконується передача у баскетбольний щит, зловити м'яч після відскоку двома руками. З веденням м'яча обвести три стійкі, прикриваючи м'яч від "захисника" корпусом, до протилежного кошика, виконати кидок в кільце після подвійного кроку, підібрати м'яч і на максимальній швидкості провести м'яч до протилежного кошика. Зупинитися і виконати кидок з середньої дистанції. Оцінюється час витрачений на виконання вправи, техніка та влучність кидків (в разі не влучення м'яча в кошик, або наявності порушення офіційних правил гри до затраченого часу додається 0,5 секунди). Підсумкова оцінка за дві тестові вправи з баскетболу визначається як середня арифметична набраних балів.

Таблиця 1

**Таблиця оцінювання фізичної підготовленості абітурієнтів які вступають
на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю
017 Фізична культура і спорт**

№ п/ п	Назва вправи	Оцінка в балах												
		20	21	22	23	25	27	30	33	36	38	39	40	
Атестаційний, обов'язковий блок №1														
1	Підтягування на поперечині, (к-сть разів)	ю	4	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, (к-сть разів)	д	6	9	12	14	15	16	18	20	22	24	26	28
2	Човниковий біг 4х9 м., (с)	ю	10,7	10,6	10,3	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6
		д	11,9	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,0	9,9
3	Вис на зігнутих руках, (с)	ю	14	20	27	36	50	55	59	64	67	73	78	82
		д	10	13	17	20	23	26	33	39	48	55	64	68
Атестаційний, вибірковий блок №2														
4	Стрибок у довжину з місця, (см)	ю	190	195	200	205	215	225	235	245	255	265	275	285
		д	160	170	180	195	200	205	210	215	220	225	230	235
5	Плавання 50 м (вільний стиль) (с)	ю	1,18	1,15	1,05	0,54	0,50	0,46	0,44	0,42	0,40	0,38	0,36	0,34
		д	1,38	1,32	1,18	1,08	1,02	0,58	0,56	0,50	0,46	0,42	0,40	0,38

6	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, (см)	ю	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15	17	18
		д	2	3	4	5	6	9	11	13	15	17	19	20
7	Піднімання тулуба із положення лежачи (за 1 хв)	ю	28	30	34	38	42	48	50	52	53	54	55	56
		д	24	24	26	30	34	36	38	40	41	42	43	44
8	Жонглювання м'ячем двома ногами (футбол, кількість разів)	ю	2	4	6	10	14	20	26	30	33	36	40	45
		д	2	4	6	8	10	12	14	20	22	26	30	34
9	Подача м'яча у визначену зону майданчика (волейбол, кількість точних подач)	ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	Передача зверху (волейбол, кількість вдалих спроб)	ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	Штрафний кидок (баскетбол, кількість разів)	ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12	Комбінована вправа з м'ячем (баскетбол, (с)	ю	20,0	19,6	19,2	18,8	18,2	17,8	17,4	17,0	16,4	16,0	15,4	15,0
		д	21,0	20,6	20,2	19,6	19,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4

Примітка : При оцінці рівня фізичної підготовленості абітурієнтів враховуються вікові особливості розвитку організму, а саме: нормативні вимоги зменшуються для осіб 25-35 років на 16 % (згідно рекомендаціям Романенко В.А., 2005 р.).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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. 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.
3. Державна програма “Фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена МОН України, лист МОН України №1/11-6611 від 23.12. 2004 року).
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. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : В-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. – 391 с.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : учебн. пособ. / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.
9. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі / Д.С. Присяжнюк. – Вінниця, 2002. – 154 с.
10. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учебн. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
11. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
12. Футбол: [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву]. – Київ, 1995. – 112 с.(згідно з рекомендаціями Романенко В.А. 2005 р.)

