

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Державний заклад**  
**«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ**  
**УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШІНСЬКОГО»**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Голова приймальної комісії  
**Андрій КРАСНОЖОН**  
«31» січня 2022 р.

**ПРОГРАМНІ ВИМОГИ ДО ТВОРЧОГО ЗАЛКУ**  
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності  
**014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

## 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 «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) в Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», складає **чотири тестові вправи - підтягування на поперечині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата), стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4x9 м. та плавання (за вільним вибором, або вис на зігнутих руках), вис на зігнутих руках (за вільним вибором, або плавання)**, 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 «Бакалавр» 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Запропонована програма вступних випробувань з фізичної підготовленості зорієнтована на нормативи для випускників загальноосвітніх шкіл, допризовну, призовну молодь.

**Для отримання творчого заліку з оцінювання фізичної підготовленості, абітурієнтам потрібно отримати, з 3-х обов'язкових і з 1-ї за вільним вибором вправ, «100» балів.** Для того, щоб набрати мінімальні «100» балів абітурієнти у середньому повинні показувати на кожному із тестів приблизно результат «25» балів. Шкала оцінювання становить 120 балів. Для успішного виконання тестів абітурієнти повинні завчасно готуватися до тестів з оцінювання фізичної підготовленості.

Випробування проводяться відповідно до встановлених умов проведення тестування. Результати кожної тестової вправи оцінюються балами. Оцінка за творчий залік складає суму балів отриманих за кожен тестову вправу.

Приведемо нормативи з творчого заліку фізичної підготовленості для абітурієнтів, які вступають на перший курс на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта «Фізична культура» (табл. 1).

**Таблиця оцінювання творчого заліку з фізичної підготовленості абітурієнтів  
які вступають на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю  
014.11 Середня освіта «Фізична культура»**

| №<br>п/п | Назва вправи  | Стать | Оцінка в балах   |       |       |       |       |       |       |
|----------|---|-------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |   |       | 21               | 22    | 23    | 25    | 27    | 29    | 30    |
| 1        | Підтягування на поперечині,<br>(к-сть, разів)   | ч     | 4                | 5     | 6     | 8     | 10    | 12    | 13    |
|          | Згинання і розгинання<br>рук в упорі лежачи від підлоги<br>(к-сть, разів)   | ж     | 6                | 8     | 10    | 12    | 14    | 16    | 20    |
| 2        | Стрибок у довжину з місця, (см)   | ч     | 160              | 170   | 175   | 180   | 190   | 200   | 210   |
|          |   | ж     | 135              | 140   | 145   | 150   | 160   | 170   | 180   |
| 3        | Човниковий біг<br>4x9 м., (с)   | ч     | 11,4 і<br>більше | 11,2  | 10,9  | 10,7  | 10,5  | 10,3  | 10,2  |
|          |   | ж     | 12,6 і<br>більше | 12,5  | 12,4  | 12,1  | 11,9  | 11,7  | 11,4  |
| 4        | Плавання *<br>вільний стиль 25 (м)<br>чи 50 м (м)<br>(Плавання без урахування часу.<br>Не обов'язкова тестова вправа,<br>приймається за вільним вибором<br>абітурієнта) | ч     | –                | –     | –     | 25    | –     | –     | 50    |
|          |   | ж     | –                | –     | –     | 25    | –     | –     | 50    |
|          | Вис на зігнутих руках, (с) *<br>(Не обов'язкова тестова вправа,<br>приймається за вільним вибором<br>абітурієнта)   | ч     | 6-12             | 13-18 | 19-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 | 56-60 |
|          |   | ж     | 4-8              | 9-13  | 14-18 | 19-23 | 24-26 | 27-29 | 30-33 |

\*– вправи за вільним вибором абітурієнта, або плавання, або вис на зігнутих руках.

**Умови виконання тестів з творчого заліку з фізичної підготовленості  
для абітурієнтів які вступають на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за  
спеціальністю 014.11 Середня освіта «Фізична культура»**

**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 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.

*Опис проведення тестування.* 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.

*Загальні вказівки і зауваження.* 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).

*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.

**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 (вправа за вільним вибором, або вис на зігнутих руках).** 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 без урахування часу (чи 25 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.

**Вис на зігнутих руках (вправа за вільним вибором, або плавання).** Обладнання. Поперечина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на такій висоті, щоб найвищий учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами підлоги. Лава, магnezія.

*Опис проведення тестування.* 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.

*Загальні вказівки і зауваження.* 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.

Згідно результатів із творчого заліку з фізичної підготовленості надалі абітурієнти приймають участь у конкурсному відборі щодо вступу на перший курс на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).