

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії
Ректор Херсонського державного
університету

Олександр СНИВАНОВСЬКИЙ

«30» березня 2021 р.

ПРОГРАМА

вступного випробування (творчий конкурс) з Фізичної культури
для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на основі повної загальної середньої освіти
(денна, заочна форми навчання)

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Херсон 2021

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
(протокол № 7 від 1.03.2021 р.)

Укладач програми:



Харченко-Баранецька Л.Л.

голова фахової атестаційної комісії,
доцент кафедри олімпійського та
професійного спорту, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, доцент

ЗМІСТ

1. Загальні положення	4
2. Зміст програми творчого конкурсу	6
3. Критерії оцінювання творчого конкурсу	11
4. Теоретичний блок (для вступників з обмеженими можливостями) .	13
5. Список літератури	16

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Фахові вступні випробування (творчий конкурс) з фізичної культури 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), 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, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 15.10.2020 № 1274 та зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 09.12. 2020 року № 1225/35508, та Правил прийому для здобуття вищої освіти в Херсонському державному університеті в 2021 році.

Мета фахового вступного випробування – відбір претендентів на навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Форма фахового вступного випробування: вступне випробування проводиться у формі творчого конкурсу.

Результат вступного випробування оцінюється за шкалою від 100 (мінімальний рівень) до 200 балів. Перепусткою на тестування є Аркуш результатів вступних випробувань, паспорт.

Порядок проведення творчого конкурсу

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу. Довідка про стан здоров'я подається в приймальну комісію ХДУ до початку творчого конкурсу. Вступник повинен з'явитись на місце проведення творчого конкурсу згідно з розкладом.

Творчий конкурс складається з нормативних вправ, які включені в два модулі, які відображають складові фізичної підготовленості вступників:
Модуль 1: Біг на 100 метрів, Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину, Стрибок у

довжину з місця; **Модуль 2:** Силові вправи (підтягування у висі на перекладині юнаки (к-ть разів); та згинання-розгинання рук в упорі лежачи для дівчат (к-ть разів), Човниковий біг 4x9 метрів, Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Результат конкурсного відбору з кожного виду тестової вправи оцінюється за бальною системою відповідно до нормативних вимог (див. Критерії оцінювання).

Особам, які є членами збірних команд України, які брали участь у міжнародних олімпіадах, перелік яких визнаний центральним органом виконавчої влади у сфері освіти і науки, а також є чемпіонами і призерами Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських ігор, за спеціальностями в галузі фізичної культури та спорту зараховується 200 балів з творчого конкурсу.

Для абітурієнтів з обмеженими можливостями передбачений теоретичний блок. Запитання теоретичного блоку відповідають теоретичному варіативному модулю фізичної культури для ЗОШ і будуть представлені у вигляді теоретичних тестових завдань.

Вступники під час творчого конкурсу повинні бути в спортивному одязі й у відповідному взутті. Вступники повинні переодягнутись у спортивну форму і самостійно виконувати спеціальні підготовчі вправи (розминку) перед випробуваннями, передбаченими програмою творчого конкурсу. Після закінчення розминки, яка триває 15-20 хвилин, усіх вступників ознайомлюють з правилами техніки безпеки, правилами проведення творчого конкурсу. Під час творчого конкурсу екзаменаторам забороняється спілкуватись зі вступниками та батьками, за винятком вказівок і розпоряджень організаційного характеру. Стороннім особам не дозволяється бути присутніми на місці проведення творчого конкурсу. Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки,

заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Вступний іспит (творчий конкурс) базується на нормативній базі “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”, затверджених Постановою Кабінету міністрів 15 січня 1996 року. Іспит включає спортивне багатоборство, засноване на виконанні вправ і нормативів, які відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і складається з основних розділів шкільної програми.

День 1

Тестова вправа № 1

Біг на 100 метрів

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець, фінішна лінія.

Опис проведення тестування. За командою "На старт" учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Тестова вправа № 2

Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди “Можна!” учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися від поверхні ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи –спробу не зараховано.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Тестова вправа № 3

Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Місце відштовхування і приземлення повинне бути на одному рівні.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Нормативний показник тестових вправ (День 1 творчого конкурсу)

Види випробувань	Нормативи, бали					
	Стать	5	4	3	2	1
1. Біг на 100 м. (сек.)	ч	13,3	13,9	14,6	15,0	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,4	17,6
2. Підйом тулуба сидячи за 1 хв. (к-ть разів)	ч	51	46	41	36	31
	ж	47	42	37	33	8
3. Стрибок у довжину з місця, см	ч	255	245	235	225	215
	ж	215	205	195	185	175

День 2

Тестова вправа № 4

Підтягування на поперечині хватом зверху (кількість разів) (юнаки)

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (дівчата)

Умови виконання:

Підтягування у висі. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За 7 командою “Можна!”, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Підтягування у висі на поперечині повинно виконуватись у повільному темпі за рахунок сили м’язів верхнього плечового поясу, до повного згинання рук у ліктьових суглобах, ноги випрямлені (можуть бути схрещені). Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учасникові дозволяється тільки один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, ривки, згинати ноги в колінних

суглобах, згинати руки по черговому. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд. Страхування учасника проводить один із членів приймальної комісії.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці № 2.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою “Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Під час виконання згинання-розгинання рук в упорі лежачи тулуб має бути фіксований, випрямлений, руки на ширині плечей, згинаються не менше ніж на кут 90°.

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

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по черговому, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.2.

Тестова вправа № 5

Човниковий біг (4 × 9 м)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, 2 дерев'яні кубики (5×5 см).

Умови виконання: В спортивному залі відмічаються дві лінії відстань між якими становить 9 м. За кожною лінією на відстані 50 сантиметрів встановлюють 2 дерев'яні кубики у колі з радіусом 50 сантиметрів і центром на лінії повороту. За командою «На старт» учасник займає положення

високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло за лінією старту. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.2.

Тестова вправа № 6

Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п’яти торкалися лінії АБ. Відстань між п’ятами – 20–30 сантиметри. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватись плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Нормативний показник тестових вправ (День 2 творчого конкурсу)

Види випробувань	Нормативи, бали					
	Стать	5	4	3	2	1
1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів).	ж	24	19	16	11	7
1) Підтягування на перекладині, (к-ть разів).	ч	17	15	13	11	9
2) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч ж	11 16	9 11	7 9	4 7	До 4 До 7
3) Човниковий біг 4 x 9м, с	ч ж	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12,0

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Оцінка індивідуальних результатів тестування

Результати творчого конкурсу для вступників на основі повної загальної середньої освіти оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Відповідно до «Правил прийому на навчання до Херсонського державного університету 2021 році» для абітурієнтів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» заліковим є бал, не нижчий 100. Під час оцінювання учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують. (Таблиця 4.1).

Таблиця 4.1

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
Біг на 100 м.	1-5	2	2-10
Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину	1-5	1	1-5
Стрибок у довжину з місця	1-5	1	1-5
Підтягування (віджимання)	1-5	2	2-10
Човниковий біг 4x9 м.	1-5	1	1-5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	1-5	1	1-5

Підсумкову оцінку тестування переводять за шкалою рейтингової оцінки результатів випробувань з фізичної підготовленості (таблиця 4.2).

Таблиця 4.2

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рейтингові оцінки за іспит
40	200
39	195
38	190
37	185
36	180
35	175
34	170
33	165
32	160
31	155
30	150
29	145
28	140
27	135
26	130
25	124
24	120
23	115
22	110
21	105
20-1	100

Якщо вступник не з'явився або відмовився від складання нормативу (тесту), який внесений до змісту творчого конкурсу, то він позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та в конкурсі на зарахування до Херсонського державного університету. За кожен вид тестів нараховується результат у балах відповідно до норм оцінювання, представлених у розділі «Критерії оцінювання творчого конкурсу». Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії. Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником фіксуються в екзаменаційних відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету. В успішному складанні вступних випробувань зацікавлені не тільки вступники та їх батьки, але і викладачі та тренери, оскільки вони дбають про якісний набір вступників, який дасть можливість забезпечити належну підготовку висококваліфікованих фахівців сфери фізичної культури і спорту.

4. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Вступникам з обмеженими можливостями пропонується виконати тестове завдання, яке складатиметься з 4-х рівнів, в кожному з яких передбачено 4 питання.

Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється у 8 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня складає 32 бали.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється у 10 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня складає 40 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється у 12 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня складає 48 балів.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється у 20 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня складає 80 балів.

Загальна оцінка за тестування складається із суми балів, одержаних за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності.

Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання складає 200 балів https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/sport_4.pdf

Таблиця 4.1.

Нарахування балів на вступному теоретичному блоці

№ завд/рівень	I рівень	II рівень	III рівень	IV рівень	
1	8	10	12	20	200 балів
2	8	10	12	20	
3	8	10	12	20	
4	8	10	12	20	
Загальна кількість балів	32	40	48	80	

Перелік питань на основі яких складатимуться тестові завдання чотирьох рівнів для вступників з обмеженими можливостями

1. Загальна характеристика здорового способу життя.
2. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою та спортом.
3. Види порушень постави та їх профілактика.
4. Фізичне виховання, спорт в Стародавній Греції.
5. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.
6. Правила безпеки під час проведення спортивних тренувань.
7. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини.
8. Засоби розвитку витривалості.
9. Контроль показників розвитку витривалості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
10. Засоби розвитку сили.
11. Контроль показників розвитку сили у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
12. Засоби розвитку гнучкості.

13. Контроль показників розвитку гнучкості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
14. Засоби розвитку швидкості.
15. Контроль показників розвитку швидкості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
16. Засоби розвитку координаційних здібностей.
17. Контроль показників розвитку координаційних здібностей у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
18. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.
19. Правила загартування холодними та тепловими процедурами.
20. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.
21. Основні цінності олімпізму.
22. Визначні спортивні досягнення олімпійців.
23. Олімпійська Україна.
24. Перша допомога при травмах (удар, розтягнення, перелом).
25. Параолімпійський рух на сучасному етапі розвитку.
26. Фізична культура і спорт в сім'ї.
27. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.
28. Історія розвитку баскетболу.
29. Основні правила гри у баскетбол.
30. Історія розвитку волейболу.
31. Загальна характеристика гри волейбол (розміщення гравців, основні правила гри).
32. Особиста гігієна спортсмена.
33. Історія розвитку футболу.
34. Загальна характеристика гри футбол (амплуа гравців, основні правила гри).
35. Історія розвитку плавання.
36. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням.
37. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, у басейні.
38. Загальна характеристика спортивних стилів плавання.
39. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання.
40. Перша допомога при нещасних випадках на воді.
41. Історія розвитку настільного тенісу.
42. Основні правила гри у настільний теніс.
43. Загальні відомості про туризм та його види.
44. Історія розвитку гімнастики.
45. Історія розвитку легкої атлетики.
46. Легкоатлетичні види спорту.
47. Роль рухливих ігор в житті дитини.
48. Оцінка самопочуття під час занять з фізичної культури і спортивного тренування.

49. Основні поняття та терміни професійно-прикладної фізичної підготовки.
50. Загальне поняття про загальну і спеціальну види фізичної підготовленості спортсменів.

Під час складання абітурієнтами теоретичного блоку забороняється користуватися мобільними телефонами або іншими допоміжними інформаційними засобами.

5. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Державна програма “Фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена МОН України, лист МОН України №1/11-6611 від 23.12. 2004 року).
2. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10-11 класи» (рівень стандарту) / Тимчик М.В., Є.Ю. Алексейчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О. Сілкова. Київ.: МОН України, 2010. 42 с.
3. Правила прийому на здобуття вищої освіти в Херсонському державному університеті в 2021 році (від 29 грудня 2020 року). – Херсон 2020.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
5. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2011. 368 с.
6. Програма фахового випробування «Фізичне виховання» (Вступ на ОКР "Бакалавр"). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2020. URL: <https://npu.edu.ua/component/content/article?id=717:q-q-q314>