МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії

Ректор Херсонського державного університету

Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ

«30» березня 2020 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 2020

ЗМІСТ

1. Загальні положення…….…..... 3
2. Зміст програми……..... 6
2.1. Атестаційний блок 1: загальна фізична підготовка……..…… 6
2.1.1. Визначення сили……... 6
2.1.2. Визначення витривалості……..…….. 7
2.1.3. Визначення гнучкості…… 8
2.1.4. Визначення спритності …….. 8
2.2.Атестаційний блок 2: варіативні складові шкільної програми: гімнастика, спортивно-ігрові вправи (за вибором абітурієнта: футбол, волейбол, баскетбол), плавання …….. 10
2.2.1. Гімнастика (вільні вправи)…….…….. 10
2.2.2. Спортивно-ігрові вправи……..……. 13
2.2.2/1. Умови виконання тестових вправ з футболу та система їх оцінки. 13
2.2.2/2. Умови виконання тестових вправ з волейболу та система їх оцінки…….. 13
2.2.2/3. Умови виконання тестових вправ з баскетболу та система їх оцінки…….. 14
2.2.3. Плавання …… 14
3. Список рекомендованої літератури…… 16
4. Критерії оцінювання знань та умінь…… 17

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Фахові вступні випробування (творчий конкурс) з фізичної культури за спеціальністю 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), 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 2019 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України 11 жовтня 2018 року № 1096 та зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 21 грудня 2018 року № 1456/32908, та Правил прийому на навчання до Херсонського державного університету в 2020 році.

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

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 проведеннятворчого конкурсу

До творчого конкурсу допускаютьсявступники, якімаютьвідповіднийлікарськийдозвіл (медичнадовідка 0-86О), ознайомлені з технікою і правилами безпекипід час творчого конкурсу. Довідка про стан здоров’я подається в приймальну комісію ХДУ до початку творчого конкурсу.Вступник повинен з’явитись на місцепроведеннятворчого конкурсу згідно з розкладом.

Творчий конкурс складається з **2 атестаційних блоків:**

Атестаційний блок 1 – інваріативний модуль шкільної програми (загальна фізична підготовка);

Атестаційний блок 2 – складові варіативного модулю шкільної програми: гімнастика, спортивно-ігрові вправи (за вибором абітурієнта: футбол, волейбол, баскетбол), плавання.

Перший атестаційний блок складається з виконання наступних тестових вправ: підтягування у висі на поперечині для юнаків та згинання-розгинання рук в упорі лежачи для дівчат;нахил тулуба вперед із вихідного положення «сидячи» (см.);кросовий біг на1000 м для юнаків і 500 м для дівчат; човниковий біг (4 × 9м).

Другий атестаційний блок включає виконання за вибором абітурієнта таких контрольно-тестових вправ:

- або гімнастика – акробатична композиція (вільні вправи), піднімання тулуба в сід;
- або спортивні ігри за вибором абітурієнта – або футбол, або волейбол, або баскетбол (тестові вправи кожного з обраного виду вказані в програмі);
- або плавання – пропливання 50 м. вільним стилем.

Результат конкурсного відбору з кожного виду діяльності оцінюється за бальною системою відповідно до нормативних вимог (див. Критерії оцінювання знань та умінь, п. 4, С. 17-21).

Для абітурієнтів, які мають інвалідність передбачений теоретичний блок. Запитання теоретичного блоку відповідають теоретичному варіативному модулю фізичної культури для ЗОШ.

У випадку не можливості дотримання санітарно-гігієнічних умов (не сприятливі погодні умови, велика кількість абітурієнтів тощо) предметна комісія залишає за собою право на спрощення програми творчого конкурсу.

Вступники під час творчого конкурсу повинні бути в спортивному одязі й у відповідному взутті. Вступникиповиннніпереодягнутись у спортивну форму і

самостійновиконуватиспеціальніпідготовчівправи (розминку) перед випробуваннями, передбаченимипрограмоютворчого конкурсу. Післязакінченнярозминки, яка триває 15-20 хвилин, усіхвступниківознайомлюють з правилами технікибезпеки, правилами проведенятворчого конкурсу і порядком виклику на старт, якийустановлюєтьсяекзаменаторамивідповідно до екзаменаційноївідомості. Під час творчого конкурсу екзаменаторамзабороняєтьсяспілкуватисьзвступниками та батьками, за виняткомвказівок і розпорядженьорганізаційного характеру. Стороннім особам не дозволяється бути присутніми на місціпроведенятворчого конкурсу. Недотримання правил проходженятворчого конкурсу вступниками, які не виконуютьрозпорядженьчленівпредметноїкомісії, порушують правила безпеки, заважаютьіншимвступникам, може бути причиною для відстороненнявступникавідвступнихвипробувань.

Порядок оцінюванятворчого конкурсу

Результатитворчого конкурсу для вступників на основіповноїзагальноїсередньоїосвітиоцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнєарифметичнеотриманихбалів за коженатестаційний блок, яких є два. Середній бал виражаєтьсяу числахіззаокругленням до десятих. Якщовступник не з’явивсяабовідмовивсявідскладання нормативу (тесту), який внесений до змістутворчого конкурсу, то вінпозбавляється права подальшоїучасті у вступномувипробуванні та в конкурсі на зарахування до Херсонського державного університету. За кожен вид тестівнараховується результат у балахвідповідно до норм оцінювання, представлених у розділі «Критеріїоцінюванятворчого конкурсу». Результатитворчого конкурсу в цілому оголошуютьсяпісляїхзанесенняу бланкипротоколів членами екзаменаційноїкомісії, призначеноїзгідно з наказом ректора та затвердження головою приймальноїкомісії. Досягнутірезультатитворчого конкурсу кожнимвступником (середнєарифметичнерезультатів за кожнуйогосесію)

фіксуються і екзаменаційнихвідомостях, якізберігаються в установленому порядку в приймальнійкомісіїуніверситету. В успішномускладаннівступнихвипробуваньзацікавлені не тількивступники та їх батьки, але і викладачі та тренери, оскільки вони дбають про якіснийнабірвступників, якийдастьможливістьзабезпечитиналежнупідготовкувисококваліфікованихфахівців з фізичноїкультури.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2.1. АТЕСТАЦІЙНИЙ БЛОК 1: ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

2.1.1. Визначення сили

Для визначення рівня розвитку сили пропонується виконання наступних тестів:

юнаки – підтягування на поперечині хватом зверху (кількість разів);

дівчата – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).

Умови виконання:

Підтягування у висі.Учасниктестуваннястає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширініплечей, руки випрямлені.За 7 командою “Можна!”, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щобпідборіддябуло над перекладиною. Потімучасникповністювипрямляє руки, опускаючисьу 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).Вправаповторюєтьсястількиразів, скільки в учасникавистачить сил.

Результатом тестування є кількістьбезпомилковихпідтягувань, під час яких не порушена жоднаумова за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження.Кожному учасниковідозволяєтьсятільки один підхід до перекладини. Не дозволяєтьсярозгойдуватисяпід час підтягування, робитидопоміжнірухи ногами, ривки, згинати ноги в колінних суглобах, згинати руки почергово. Тестуванняприпиняється, якщоучасникробитьзупинку на дві і більшесекундиабойому не вдаєтьсязафіксуватипотрібногоположеннябільш як два рази підряд. Страхуванняучасника проводить один ізчленівприймальноїкомісії.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.Учасниктестуванняприймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширініплечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюютьпрямулінію, пальці стопи спираються на підлогу.

Закомандою “Можна!” учасникпочинаєритмічно з повноюамплітудоюзгинати 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 кількістьбезпомилковихзгинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження.Кожному учасникунадається одна спроба. При згинанні рук необхіднооркатисягрудьми опори. Не дозволяєтьсяторкатися опори стегнами, згинатитіло і ноги, перебувати у вихідномуположенні та іззігнутими руками більштрьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повноюамплітудою. Згинання і розгинання рук, щовиконуються з помилками, не зараховуються.

Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

2.1.2. Визначення витривалості

Рівень розвитку витривалості абітурієнтів оцінюється за такими контрольними вправами: кросовий біг на дистанцію 1000 м у юнаків та 500 м у дівчат. Кількісні показники високого рівня у 200-190 балів відповідає нормативу ІІІ дорослого розряду з легкої атлетики, а 189-168 балів – І юнацькому (Наказ №4446 від 25.12.09 р. Міністерства сім’ї, молоді та спорту України); кількісні показники достатнього (167-134 балів), середнього (133-100 балів) та початкового (99 і нижче) – виконанню навчальних нормативів з фізичної культури для учнів 11 класів ЗОШ на високому, достатньому та середньому рівні [1].

Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

2.1.3. Визначення гнучкості

Для визначення рівня розвитку гнучкості абітурієнтам пропонується **тестова вправа «Нахил тулуба вперед із вихідного положення «сидячи»**

Умови виконання тесту. 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 згинаючі 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.

Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

2.1.4. Визначення спритності

Човниковий біг (4 × 9м)

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.

Результати тестування та їх бальна оцінка в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

2.2. АТЕСТАЦІЙНИЙ БЛОК 2: ВАРІАТИВНІ СКЛАДОВІ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ: ГІМНАСТИКА ТА СПОРТИВНО-ІГРОВІ ВПРАВИ (ЗА ВИБОРОМ АБІТУРІЄНТА: ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ), ПЛАВАННЯ

Абітурієнт обирає один з варіативних складових Атестаційного блоку №2.Оцінка за атестаційний блок виставляється як середнє арифметичне вправ гімнастики (вільні вправи, статично-силові вправи), середнього арифметичного значення двох вправ ігрових видів (за вибором абітурієнта), плавання.

2.2.1. Гімнастика

Вправа 1 (вільні вправи).

Умови виконання:Вільні вправи оцінюються згідно чинних правил змагань зі спортивної гімнастики за десятибальною системою (таблиці 2, 3) з переводом отриманої оцінки у 200-бальну систему.

Комбінація може бути складена абітурієнтом довільно, але з обов'язковим виконанням перелічених нижче акробатичних елементів. При невиконанні обов'язкових елементів оцінка знижується на відповідну кількість балів (згідно таблиці 2 для юнаків та таблиці 3 для дівчат).

Таблиця 2

Перелік складових вільних вправ для юнаків

Зміст вправи	Оцінка, бал
В. п. – основна стійка. Напівприсід, руки назад, довгий перекиди вперед в упор присівши.	1,5
Стійка на голові (виконується будь яким способом) – тримати –опускання в упор присівши.	2,0
Рівновага на лівій (правій) – тримати 3 с («ластівка»).	2,0
Кроком правої (лівої) переворот боком вліво (вправо) в стійку ноги нарізно, руки в сторони («колесо»).	2,5
Стрибком упор присівши – перекид назад.	1,0
Стрибок вгору вигнувшись, руки вгору в сторони. Основна стійка.	1,0
Всього	10,0

Придовільній побудові вправи, окрім техніки виконання її окремих елементів, оцінюється логічність композиційної побудови вільних вправ.

Таблиця 3

Перелік складових вільних вправ для дівчат

Зміст вправи	**Оцінка, бал**
В.п. – основна стійка, рівновага на лівій (правій) нозі – тримати 3 с («ластівка»).	2,0
Приставляючи праву (ліву) ногу, напівприсід, руки назад, перекид вперед в упор присівши, ноги навхрест.	2,0
Поворот кругом в упор присівши, перекид назад.	2,0
Перекатом назад лягти на спину, руки вгору – «міст».	2,0
Поворотом наліво (направо), упор присівши.	1,0
Стрибок вгору вигнувшись, руки вгору в сторони. Основна стійка.	1,0
Всього	10,0

Під час виконання гімнастичних вільних вправ за наявністю певних помилок, оцінка знижується в наступних випадках:

Незначна помилка (оцінка знижується на 0,1 бала):

- нечітка постава;
- ледве помітні згинання кінцівок під час виконання вправ;
- недотримання гімнастичного стилю виконання вправи;
- недбалість у підході до снаряду тощо.

Середня помилка – значне відхилення від ідеального виконання вправ (оцінка знижується на 0,3 бали):

- помітне згинання кінцівок, тулуба;
- розведення ніг;
- порушення темпу;
- недостатня амплітуда рухів;
- невпевненість, або надмірна напруженість.

Груба помилка – суттєве викривлення техніки вправи на межі невиконанням (оцінка знижується на 0,5 бала):

сильне згинання кінцівок і тулуба;

* непередбачена зупинка між елементами вправи;
* додаткова опора, падіння та інше;
* втрата рівноваги з торканням підлоги.

Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

Вправа 2. Піднімання тулуба з положення лежачі в сід: юнаки за 1 хвилину, дівчата за 30 секунд (к-ть разів, бал).

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат (або килим)

Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

Проведення тесту. Учасник (-ця) тестування сідає на мат (килим), зігнувши ноги у колінах 90 градусів. Ступні повністю спираються на поверхню мата (килима), відстань між ними близько 30 см. Кисті рук зєднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні. Після команди «Увага!» учасник лягає на спину, торкаючись плечима мата (килима). За командою «Руш!» учасник піднімається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту залишається незмінним. Необхідно протягом певного часу (юнаки – 1 хвилина, дівчата – 30 секунд) виконати максимальну кількість повторень, не порушуючи умов.

Результат: максимальна кількість піднімань із положення лежачи на спині у положення сидячи протягом зазначеного часу.

Загальні вказівки та зауваження. У положенні лежачі, кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін, ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів.Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

2.2.2. Спортивно-ігрові вправи

Контрольні тестові вправи зі спортивних ігор виконуються за вибором абітурієнта (футбол, волейбол, баскетбол).

В окремих видах спортивних ігор критерії оцінювання результатів тестових вправ для юнаків та дівчат мають деякі відмінності, що наведені критеріях оцінювання знань та вмінь (С.17-21).

2.2.2/1. Умови виконання тестових вправ з футболу та система їх оцінки

Вправа 1. Ведення м’яча з центрального кола, обвідка стійок (4 шт.) – перша стійка 10 м від штрафного майданчика, наступні через кожні 2 м; удар по воротах. Тестова вправа оцінюється в секундах, часвизначається від початку вправи до перетину м’ячем лінії воріт (в разі не влучення м’яча у ворота до затраченого часу додається 1,0 секунда).

Вправа 2. Жонглювання м’ячем двома ногами. Тестова вправа оцінюється за кількістю виконаних разів.

Підсумкова оцінка за модуль «Футбол» визначається як середня арифметична набраних балів за дві вправи. Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

2.2.2/2. Умови виконання тестових вправ з волейболу та система їх оцінки

Вправа 1. Подача м’яча (6 разів) будь-яким способом у визначену зону майданчика: права, ліва, центральна. Оцінюється сумарна кількість результативних подач (1 бал за кожну) та влучність (1 бал за попадання у визначену зону).

Вправа 2. Передача зверху.

Чергування передачі зверху стоячи та з коліна (через раз), не виходячи за межі баскетбольного кола 12 разів. Оцінюється кількість вдалих спроб.

Підсумкова оцінка за модуль «Волейбол» визначається як середня арифметична набраних балів за дві вправи. Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

2.2.2/3. Умови виконання тестових вправ з баскетболу та система їх оцінки

Вправа 1. З лінії штрафного кидка виконується передача у баскетбольний щит, зловити м'яч після відскоку двома руками. З веденням м'яча обвести три стійки, 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).

Вправа 2. Виконати 12 (юнаки), 10 (дівчата) кидків з лінії штрафних кидків. Оцінюється кількість влучень м'яча в кошик. Вправа виконується з дотриманням офіційних правил.

Підсумкова оцінка за модуль «Баскетбол» визначається як середня арифметична набраних балів за дві вправи. Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

2.2.3. Плавання

Пропливання 50 м. вільним стилем на час.

Для юнаків і дівчат умови тестування з плавання однакові. За командою «Приготуватись!» учасники стають на задній край стартової тумбочки. За командою «На старт!» вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту. За командою «Руш!» стрибають у воду і пливуть вільним стилем кожен по своїй доріжці, намагаючись показати якнайкращий час. Дозволяється старт брати з води.

Результатом тестування буде показаний час подолання дистанції. Мінімальну кількість балів 100, абітурієнт (-ка) заробляє якщо він (-вона) проплили 50 метрів вільним стилем без порушень основних правил

пропливання дистанції відносно граничного часу системи оцінювання вказаної в таблиці другого атестаційного блоку.

Загальні вказівки та зауваження. Забороняється під час пропливання дистанції зупинятися, ставати ногами на дно басейну, хапатися руками за доріжку. Надається одна спроба.Система оцінювання наведена в критеріях оцінювання знань та умінь (С. 17-21).

3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Державнапрограма “Фізична культура” для загальноосвітніхнавчальнихзакладів (затверджена МОН України, лист МОН України №1/11-6611 від 23.12. 2004 року).

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичноговихування / Т.Ю. Круцевич. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійськалітература, 2008. – 391 с.

3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: [учебное пособие] / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичноговихованняшколярів / Б.М. Шиян. – Частина 1,2. – Тернопіль: Навчальна книга, 2003. – 272 с.

5. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі / Д.С. Присяжнюк. – Вінниця, 2002. – 154 с.

6. Футбол: [навчальнапрограма для дитячо-юнацькихспортивнихшкіл, спеціалізованихдитячо-юнацькихшкілолімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності]. – К., 2003. – 106 с.

7. Баскетбол: [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл]. – К., 1999. – 110 с.

8. Волейбол: [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю]. – К., 2009. – 140 с.

8. Єдина спортивна класифікаціяУкраїни / Олімпійськівиди спорту (легка атлетика). – К., 2006. – 161 с.

9. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник/ за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ

Відповідно до «Правил прийому на навчання до Херсонського державного університету 2020 році» для абітурієнтів спеціальності 017 Фізична культура і спорт заліковим є бал, не нижчий 100.

Підсумкова оцінка за кожний атестаційний блок творчого конкурсу з фізичної культури виводиться через розрахунок середнього арифметичного значення всіх результатів тестів за кожним блоком окремо. Підсумкова оцінка, на основі якої абітурієнт може бути зарахований до Херсонського державного університету, виводиться як середнє арифметичне за двома атестаційними блоками.

Переведення залікових тестових балів у рейтингову шкалу

(від 100 до 200 балів)

Бал	Критерії оцінювання
100 105 109	Абітурієнт володіє навичками навчального матеріалу на середньому рівні, розрізняє елементи техніки виконання вправ, рухова дія виконана у своїй основі вірно, але: абітурієнт зробив 1 грубу помилку під час виконання вправи; - має місце 5 значних помилок; - 4 значних помилки.
110 116 121	Абітурієнт здатний технічно виконати окрему фізичну вправу, рухова дія виконана у своїй основі вірно, але він зробив 1 грубу помилку під час виконання вправи; - має місце 5 значних помилок; - 4 значних помилки.
122 128 133	Абітурієнт здатній виконати контрольні нормативи у відповідності до існуючих вимог, рухова дія виконана у своїй основі вірно, але абітурієнт зробив 1 грубу помилку; - має місце 5 значних помилок; - 4 значних помилки.
134 138 144	Абітурієнт здатний застосувати руховий досвід для виконання фізичних вправ, визначених навчальної програмою, рухова дія виконана у своїй основі вірно, але він зробив 1 значну помилку під час виконання вправи; - має місце 3 незначних помилки; - 2 незначна помилка.
145 150 156	Абітурієнт володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексного тесту в повному обсязі, технічно вірно, але має місце 1 значна помилка; -3 незначних помилки; - 2 незначні помилки.
157 162 167	Абітурієнт виконує контрольні навчальні нормативи визначені навчальною програмою на результат, але має місце 3 незначні помилки; - 2 незначних помилки; - 1 незначна помилка.
168 174 179	Абітурієнт уміло володіє практичним матеріалом навчальної програми, знає методику виконання вправ, рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів); - не було дотримано однієї з наявних вимог; - рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (злито, впевнено

	та вільно).
180 184 189	Абітурієнт здатний застосовувати знання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ, виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, може творчо виконувати вправи навчальної програми, рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів); - не було дотримано однієї з наявних вимог; - рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (злито, впевнено та вільно).
190 194 200	Абітурієнт має інструктивно-методичні знання, досягає високих результатів при виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексним тестом, рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів); - не було дотримано однієї з наявних вимог; - рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (злито, впевнено та вільно).

Результат конкурсного відбору з кожної складової атестаційного блоку оцінюється за бальною системою відповідно до нормативних.

При оцінці рівня розвитку фізичних якостей враховуються вікові особливості розвитку організму, а саме: нормативні вимоги зменшуються для осіб 21-25 років на 6 %; для осіб 25-35 років на 16 % (згідно з рекомендаціями Романенко В.А.) [3].

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ СКЛАДОВИХ

ПЕРШОГО АТЕСТАЦІЙНОГО БЛОКУ

Вправи - Бали	**100-105-109**	**110-116-121**	**122-128-133**	**134-138-144**	**145-150-156**	**157-162-167**	**168-174-179**	**180-184-189**	**190-194-200**
Силова підготовка (підтягування; згинання-розгинання рук в упорі лежачи):									
- підтягування у висі (рази) (юнаки)	**10**	**12**	**13**	**14**	**16**	**17**	**18**	**20**	**22**
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи (рази) (дівчата)	**12**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**20**	**21**	**22**
Визначення гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см):									
юнаки	**5**	**6**	**7**	**8-9**	**10-11**	**12-13**	**14-15**	**16-17**	**18**
дівчата	**5**	**6-7**	**8-9**	**10-11**	**12-13**	**14-15**	**16-17**	**18-19**	**20**
Визначення спритності (човниковий біг 4 х 9, с):									
юнаки	**9,99-9,95-9,90**	**9,89-9,79-9,70**	**9,69-9,59-9,50**	**9,49-9,45-9,40**	**9,39-9,30-9,20**	**9,19-9,09-9,00**	**8,99-8,91-8,80**	**8,79-8,75-8,70**	**8,69-8,64-8,60**
дівчата	**11,49-11,45-11,40**	**11,39-11,29-11,20**	**11,19-11,10-11,00**	**10,99-10,94-10,90**	**10,89-10,79-10,70**	**10,69-10,59-10,50**	**10,49-10,30-10,20**	**10,19-10,14-10,10**	**10,09-10,05-10,00**
Визначення витривалості (біг 500, 1000 м):									
Біг – 1000 м (хв.,с) (юнаки)	**3,45-3,43-3,41**	**3,40-3,38-3,36**	**3,35-3,33-3,31**	**3,30-3,28-3,26**	**3,25-3,23-3,21**	**3,20-3,18-3,16**	**3,15-3,13-3,11**	**3,10-3,08-3,06**	**3,05-3,03-3,00**
Біг – 500 м (хв.,с) (дівчата)	**2,15-2,13-2,11**	**2,10-2,08-2,05**	**2,04-2,03-2,01**	**2,00-1,58-1,56**	**1,55-1,53-1,51**	**1,50-1,48-1,45**	**1,44-1,43-1,41**	**1,40-1,38-1,36**	**1,35-1,33-1,31**

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ СКЛАДОВИХ

ДРУГОГО АТЕСТАЦІЙНОГО БЛОКУ

Вправа-бал	Низький	Середній		Достатній			Високий		
	100-105-109	110-116-121	122-128-133	134-138-144	145-150-156	157-162-167	168-174-179	180-184-189	190-194-200
Гімнастика (вільні вправи, бали):									
юнаки / дівчата	6,6-6,8-7,0	7,1-7,3-7,5	7,6-7,7-7,9	7,9-7,95-8,0	8,1-8,3-8,5	8,6-8,7-8,9	8,9-9,05-9,10	9,11-9,30-9,50	9,6-9,8-10,0
Піднімання тулуба з положення лежачі (к-ть разів, бал)									
юнаки (за 1 хв):	25-26-27	28-29-30	31-32-34	35-36-37	38-39-40	41-42-43	44-45-46	47-48-49	50-51-52
дівчата (за 30 с.):	10	11	12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	22-23-24	25-26-27	28-29-30
Футбол:									
Вправа 1, с (юнаки)	9,25-9,20-9,15	9,10-9,05-9,0	8,85-8,80-8,75	8,70-8,65-8,60	8,55-8,50-8,45	8,40-8,35-8,30	8,28-8,26-8,22	8,20-8,18-8,16	8,15-8,12-8,0
Вправа 1, с (дівчата)	9,80-9,75-9,70	9,65-9,60-9,55	9,50-9,45-9,40	9,35-9,30-9,25	9,20-9,15-9,10	9,05-9,0-8,95	8,90-8,85-8,80	8,75-8,70-8,65	8,60-8,55-8,50
Вправа 2, разів (юнаки)	10-13-15	16-17-20	21-23-25	26-27-30	31-33-35	36-37-40	41-43-45	46-48-50	51-53-55
Вправа 2, разів (дівчата)	10-11-12	13-15-16	17-19-20	21-23-24	25-27-28	29-31-32	33-35-37	38-39-40	41-43-45
Волейбол:									
Вправа 1, разів	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вправа 2, разів	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Баскетбол:									
Вправа 1, с (юнаки)	18,4-18,2-18,0	17,9-17,7-17,5	17,4-17,2-17,0	16,9-16,7-16,5	16,4-16,2-16,0	15,9-15,7-15,5	15,4-15,2-15,0	14,9-14,7-14,5	14,4-14,2-14,0
Вправа 1, с (дівчата)	19,4-19,2-19,0	18,9-18,7-18,5	18,4-18,2-18,0	17,9-17,7-17,5	17,4-17,2-17,0	16,9-16,7-16,5	16,4-16,2-16,0	15,9-15,7-15,5	15,4-15,2-15,0
Вправа 2, разів юнаки)	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вправа 2, разів (дівчата)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Плавання									
50 м. вільний стиль, с., (хв.,с), (юнаки)	Подолати 50 м. б/ч - 55.0-53.0	52.0-51.0-50.0	49.9-49.5-49.0	48.9-48.5-48.0	47.9-47.5-47.0	46.9-46.5-46.2	46.0-45.5-45.0	44.9-44.0-43.5	43.4-43.2-43.0
50 м. вільний стиль, с., (хв.,с), (дівчата)	Подолати 50м. б/ч - 1.00.00-59.0	58.0-57.0-56.5	56.0-55.5-55.2	55.0-54.5-54.2	54.0-53.5-53.2	53.0-52.5-52.2	52.0-51.5-51.0	50.9-50.7-50.5	50.4-50.2-50.0

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

для осіб з інвалідністю

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.

Примітка: 3 перелічених запитань будуть сформовані білети. Абітурієнт витягуватиме білет і в письмовому виді за відведений час (1 година) надаватиме відповіді на запитання у білеті. Комісія буде оцінювати відповіді згідно вимог до теоретичного блоку вступної компанії від 100 до 200 балів. Під час складання абітурієнтами теоретичного блоку забороняється користуватися мобільними телефонами або іншими допоміжними інформаційними засобами.

Система оцінювання теоретичного блоку

(від 100 до 200 балів)

Відмінно A 190-200 балів	Абітурієнт має глибокі міцні і системні знання з теоретичного модулю, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми теорії та методики фізичного виховання, загальні основи спортивного тренування в обраному виді спорту її мету та завдання. Вміє застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі питань білету та використовує їх під час відповіді.
Добре B 170-189 балів	Абітурієнт має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.
Добре C 150-169 балів	Абітурієнт знає теоретичний матеріал варіативного модулю у повному обсязі, має практичні вміння, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспектипід час відповіді. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.
Задовільно D 130-149 балів	Абітурієнт відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики, але допускає помилки в термінології, відповіді неповні, мають помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
Задовільно E 129-100 балів.	Абітурієнт має початковий рівень знань, володіє необхідними уміннями та практичними навичками для вирішення і розкриття основ запитань білету; виявляє розуміння лише основних положень теоретичного матеріалу; здатний з помилками та з додатковими питаннями дати визначення понять та категорій.
Незадовільно FX менше 100 балів	Абітурієнт мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабко орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов’язує теорію і практику фізичного виховання, спортивного тренування в логічну структуру відповіді.
Незадовільно F менше 100 балів	Абітурієнт не володіє необхідними знаннями, уміннями, навичками та теоретичними термінами, не використовує в теоретичній інтерпретації практичні уміння і навички з фізичного виховання, спортивного тренування, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

Затверджено на засіданні кафедри Олімпійського та професійного спорту (**протокол № 6, від 10 березня2020 року)**

Укладач програми:

_____Людмила ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА

голова предметної екзаменаційної комісії

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент.