

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

«Затверджую»

Голова приймальної комісії
Сумського державного педагогічного
університету імені А.С.Макаренка

_____ Ю.О. Лянной

« » _____ 2020 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Для вступу на навчання за спеціальністю
017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Ступінь – бакалавр на основі ПЗСО

Розглянута на засіданні приймальної
комісії університету

« ____ » _____ 2020 р.

протокол № ____

Програма творчого конкурсу для вступу на навчання
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Ступінь – бакалавр

Ухвалена на засіданні вченої ради

Навчально-наукового інституту фізичної культури

протокол № 7 від «24» лютого 2020 року

Голова вченої ради _____ М.О. Лянной

Голова предметної екзаменаційної комісії

(підпис)

А.В. Леоненко
(ініціали, прізвище)

Укладачі: професор М.О. Лянной, доцент Д.І. Балашов

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу для вступників, які вступають на навчання для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Творчий конкурс – форма вступного випробування для вступу на здобуття ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання фізичної підготовленості вступників. В тестових завданнях передбачено визначення рівня розвитку: швидкості, гнучкості, координаційних та силових якостей. Творчий конкурс проводиться у вигляді практичного тестування з фізичної підготовленості.

Творчий конкурс з оцінки фізичної підготовленості вступника проводиться протягом одного дня згідно з розкладом затвердженого головою приймальної комісії, умовами виконання державних тестів. Перед проведенням творчого конкурсу з оцінки фізичної підготовленості з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення творчого конкурсу.

Вступники допускаються до участі у творчому конкурсі за наявності оригіналу документа, що посвідчує особу та медичної довідки у якій зазначено, що абітурієнту **не протипоказані фізичні навантаження**.

Підсумкова оцінка визначається сумою отриманих балів за кожен із видів тестування творчого конкурсу. Максимальна сума балів за чотири тести фізичної підготовленості творчого конкурсу – 200 балів.

Протоколи проведення творчого конкурсу додаються до екзаменаційних відомостей та зберігаються у приймальній комісії університету протягом року.

Вступники, які не з'явилися на один з видів тестування творчого конкурсу без поважних причин, до наступного виду тестування не допускаються.

Перескладання творчого конкурсу не допускається.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

творчого конкурсу зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

№	Назва тестів фізичної підготовленості	Форма проведення	Максимальна кількість балів
1.	Біг на 100 м.	практична	50
2.	Акробатичні вправи	практична	50
3.	Підтягування на перекладині (юнаки); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)	практична	50
4.	Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи	практична	50
Загальна сума балів			200

Творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою. Вступник, який отримав оцінку нижче 100 балів, не допускається до участі у конкурсі.

ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

1. Вступник повинен з'явитися на місце проведення творчого конкурсу за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати екзаменаційний лист, переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми творчого конкурсу.

2. Під час виконання тестів фізичної підготовленості потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки, які повідомляються членами предметної комісії на консультаціях і початком проходження кожного виду програми творчого конкурсу.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., усіх вступників ознайомлюють із правилами проведення тестування фізичної підготовленості і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

4. Результат і оцінка в балах, оголошується вступнику після кожного тесту фізичної підготовленості.

5. Загальний результат з видів фізичної підготовленості нараховуються тестовий результат відповідно до поданих таблиць 1 – 7.

Програма проходження тестування фізичної підготовленості

Біг 100 метрів – тест призначений для контролю швидкісних здібностей.

Творчий конкурс проводиться у формі практичного тестування фізичної підготовленості, окремо серед юнаків і дівчат. Усі абітурієнти виконують: **біг на 100 м.** (юнаки – табл. 1; дівчата – табл. 2).

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди. Відміряна 100 метрова дистанція. Стартовий прапорець. Фінішна позначка.

Виконання тесту. За командою «На старт!» вступники стають біля стартової лінії у положенні низького старту (можна використовувати положення високого старту). При команді «Увага!» вступники приймають правильне стартове положення. За сигналом стартера вступники повинні якомога швидше подолати дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до десятої долі секунди.

Загальні вказівки та зауваження.

1. У забігу можуть брати участь не більше чотирьох вступників.
2. При виконанні фальстарту вступник до подальшої участі у забігу не допускається.
3. Вступники повинні бігти кожний по свої доріжки, у разі переходу на сусідню доріжку результат вступника не фіксується.
4. Виконується одна спроба.

Вимоги до спортивної форми (тест: біг на 100 м.):

для юнаків – спортивні труси (шорти), майка або футболка, кросівки (кеди, шиповки), спортивний костюм, кепка для захисту від сонця;

для дівчат – трико (лосини), футболка, кросівки (кеди, шиповки), спортивний костюм, кепка для захисту від сонця.

Місце проведення: стадіон Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Юнаки

1. Акробатичні вправи (табл. 3).
2. Підтягування на перекладині (табл. 4).
3. Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи (табл. 6).

Акробатичні вправи

Вихідне положення – основна стійка:

- з двох-трьох кроків розбігу, поштовхом з двох ніг довгий перекид уперед в упор присівши – 1,5 бали;
- перекид назад в упор присівши – 1,5 бали;
- стійка на голові і руках (тримати 3 секунди) – 3,0 бали;
- опуститись у вихідне положення упор лежачи, стрибком упор присівши – 1,5 бали;
- встати у вихідне положення стійка на правій (лівій), ліву (праву) вперед на носок, руки вгору – переверот боком вправо (вліво) – 2,5 бали.

Максимальна сума балів за акробатичні вправи – 10 балів.

Підтягування на перекладині

Вправа виконується з положення вису на перекладині, хватом зверху (класичне підтягування). Вступник підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки почергово. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 3 секунди. Згинання рук, що виконується з помилками не зараховується. Виконується одна спроба.

Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи

Учасник тестування приймає вихідне положення сід ноги нарізно (відстань між п'ятками 20 – 30 см.), щоб п'ятки торкалися лінії. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами донизу, вступник повільно нахиляється вперед, не згинаючи ніг і намагаючись

дотягнутися руками якомога далі (від 0 до 23 см.). Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 с. фіксуючи пальці на розмітці. Вправу слід виконувати повільно, якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Виконується одна спроба.

Дівчата

- 1. Акробатичні вправи (табл. 3).**
- 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (табл. 5).**
- 3. Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи (табл. 7).**

Акробатичні вправи

Вихідне положення – основна стійка:

- крок лівої (правої) вперед рівновага («Ластівка») – 2,0 бали;
- перекидом вперед упор присівши ноги схресно правою (лівою), поворот праворуч (ліворуч) у вихідне положення в упор присівши спиною вперед – 1,0 бали;
- перекатом назад стійка на лопатках (тримати 3 сек.), опуститися у вихідне положення лежачи на спині – 2,0 бали;
- гімнастичний «міст» (тримати 3 сек.) – 2,0 бали;
- перейти у вихідне положення лежачи на спині, руки вгору, поворот ліворуч (праворуч) у вихідне положення лежачи на животі, руки вгору – 1,0 бали;
- перейти у вихідне положення упор лежачи на зігнутих руках, стрибком виконати упор присівши – 1,0 бали;
- стрибок догори прогинаючись в доскок – 1,0 бали.

Максимальна сума балів за акробатичні вправи – 10 балів.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Вправа виконується з упору лежачи на підлозі, положення рук – на відстані ширини плечей, ноги разом, по команді учасник згинає руки не вище кута 90 градусів у ліктьових суглобах, потім випрямляє. Тулуб має бути

прямим, швидкість опускання і піднімання має бути рівномірною, кожен повтор ідентичний попередньому. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, лягати на підлогу, розгинати руки по черговому, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 3 секунди. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками не зараховуються. Виконується одна спроба.

Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи

Учасник тестування приймає вихідне положення сидіти на підлозі (відстань між п'ятками 20 - 30 см.), щоб п'ятки торкалися лінії. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами донизу, учасник повільно нахиляється вперед, не згинаючи ніг і намагаючись дотягнутися руками якомога далі (від 0 до 26 см.). Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 с. фіксуючи пальці на розмітці. Вправу слід виконувати повільно, якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Виконується одна спроба.

Місце проведення: гімнастична спеціалізована зала спортивного комплексу Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Вимоги до спортивної форми (гімнастичні вправи):

для юнаків: спортивні шорти, біла майка або футболка, білі шкарпетки або чешки;

для дівчат: трико (лосини), біла футболка або гімнастичний купальник, білі шкарпетки або чешки.

ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ (гімнастичні вправи)

1. Вступник повинен з'явитися до гімнастичної зали за розкладом приймальної комісії, переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів екзаменаційної комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми творчого конкурсу.

2. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (самострахування та страхування), які повідомляються членами предметної комісії на консультаціях.

3. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., усі вступники виходять із гімнастичної зали, і викликаються одним з членів предметної комісії відповідно до екзаменаційної відомості.

4. Після виклику до гімнастичної зали вступник з'являється перед предметною комісією й особисто заявляє про самостійно обраний порядок проходження видів фізичної підготовленості.

5. Перед виконанням кожного виду програми вступник повинен проінформувати членів предметної комісії про свою готовність до виконання вправ підняттям угору прямої правої (лівої) руки.

6. Після виконання кожного виду вправ результат оцінюється за відповідною шкалою результатів представлених у таблицях (табл. 3 – 7) і повідомляється вступнику предметною комісією.

7. Загальний результат з видів фізичної підготовленості формується із суми балів, отриманих за виконання кожної із чотирьох вправ.

8. Результати оцінюються відповідно поданих таблиць 1 – 7.

Таблиця 1

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання біг на 100 м., юнаки**

Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала	Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала	Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала
15,0 – 15,5	0	13,2 – 13,5	20	11,9 – 12,1	40
14,5 – 14,9	5	12,8 – 13,1	25	11,6 – 11,8	45
14,0 – 14,4	10	12,5 – 12,7	30	11,5	50
13,6 – 13,9	15	12,2 – 12,4	35		

Таблиця 2

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання біг на 100 м., дівчата**

Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала	Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала	Тестовий результат, секунди	50-бальна шкала
16,4 – 16,9	0	14,4 – 14,7	20	13,1 – 13,3	40
15,8 – 16,3	5	14,0 – 14,3	25	12,8 – 13,0	45
15,3 – 15,7	10	13,7 – 13,9	30	12,7	50
14,8 – 15,2	15	13,4 – 13,6	35		

Таблиця 3

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання акробатичних вправ (юнаки, дівчата)**

Тестовий результат, бали	50-бальна шкала	Тестовий результат, бали	50-бальна шкала	Тестовий результат, бали	50-бальна шкала
4,0 – 4,9	0	7,5 – 7,9	20	9,4 – 9,5	40
5,0 – 5,9	5	8,0 – 8,5	25	9,6 – 9,7	45
6,0 – 6,9	10	8,6 – 8,9	30	9,8 – 10,0	50
7,0 – 7,4	15	9,0 – 9,3	35		

Таблиця 4

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання підтягування на перекладині (юнаки)**

Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала	Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала	Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала
4 – 5	0	11	20	15	40
6 – 8	5	12	25	16	45
9	10	13	30	17	50
10	15	14	35		

Таблиця 5

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів, отриманих
за виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)**

Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала	Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала	Тестовий результат, к-ть разів	50-бальна шкала
1 – 3	0	12 – 13	20	20 – 21	40
4 – 6	5	14 – 15	25	22 – 23	45
7 – 9	10	16 – 17	30	24	50
10 – 11	15	18 – 19	35		

Таблиця 6

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання нахил тулуба вперед
із вихідного положення сидячи (юнаки)**

Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала
0	0	8 – 9	20	19 – 20	40
1 – 3	5	10 – 12	25	21 – 22	45
4 – 5	10	13 – 15	30	23	50
6 – 7	15	16 – 18	35		

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання нахил тулуба вперед
із вихідного положення сидячи (дівчата)**

Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала
0	0	9 – 10	20	22 – 23	40
1 – 4	5	11 – 13	25	24 – 25	45
5 – 6	10	14 – 17	30	26	50
7 – 8	15	18 – 21	35		