

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

_____ проф. Юрій ЛЯННОЙ
« _____ » _____ 2025 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ ОСІБ НА ОСНОВІ
ПЗСО, ОКР МОЛОДШОГО СПЕЦІАЛІСТА, ОСВІТНЬО-
ПРОФЕСІЙНОГО СТУПЕНЯ ФАХОВОГО МОЛОДШОГО БАКАЛАВРА,
ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МОЛОДШОГО БАКАЛАВРА (НРК 5)
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ А7ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Освітній рівень – бакалавр
(денна та заочна форма навчання)

Розглянута на засіданні приймальної
комісії університету

« _____ » _____ 2025 р.

протокол № _____

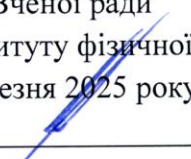
Суми – 2025

Програма творчого конкурсу для вступу на навчання за спеціальністю
А7 Фізична культура і спорт

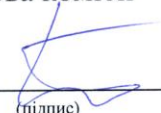
Освітній ступінь – бакалавр

Розробники: доцент Дмитро БАЛАШОВ, доцент Діана БЕРМУДЕС

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури
протокол № 8 від «24» березня 2025 року
Завідувачка кафедри  Діана БЕРМУДЕС

Затверджено на засіданні Вченої ради
Навчально-наукового інституту фізичної культури
протокол № 9 від «25» березня 2025 року
Голова вченої ради  Михайло ЛЯННОЙ

Голова комісії


(підпис)

Дмитро БАЛАШОВ
(ініціали, прізвище)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Конкурс фізичних здібностей (далі – творчий конкурс) – форма вступного випробування для вступу на основі ПЗСО та НРК5, яка передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей вступника (у тому числі здобутої раніше спеціалізованої освіти), необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт проводиться **виключно в очному форматі** (для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у 2025 році за кордоном допускається використання дистанційного формату) в межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня). Вступникам, які відповідають означеній категорії і обирали дистанційну форму вступного випробування необхідно представити членам предметної екзаменаційної комісії для оцінювання відеозапис з презентацією виконання завдань творчого конкурсу.

За результатами творчого конкурсу виставляється позитивна оцінка за шкалою 100–200 (з кроком в один бал) або ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника 0-99 («незадовільно»).

Творчий конкурс проводиться у вигляді практичного виконання завдань і тестів з фізичної підготовленості. Завдання творчого конкурсу спрямовані на оцінювання рівня фізичної підготовленості та рухових умінь вступників.

Творчий конкурс з демонстрації та оцінювання фізичних здібностей вступника проводиться протягом одного дня згідно з розкладом, що затверджено головою приймальної комісії.

Для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у 2025 році за кордоном і обрали дистанційну форму вступного випробування, перед проведенням відеозапису виконання завдань творчого конкурсу з демонстрації та оцінювання фізичних здібностей пропонується ознайомитись із відео-консультацією щодо місця проведення, умов та вимог до його виконання. Відео-консультацію представлено на

офіційному сайті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та на сторінці кафедри теорії та методики спорту.

ОРГАНІЗАЦІЯ І ОЦІНЮВАННЯ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

1. Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, за поданням Міністерства молоді та спорту України зараховуються оцінки по 200 балів з двох конкурсних предметів на вибір вступника.

2. Чемпіонам та призерам останніх чемпіонатів Європи та/або світу, включених до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України, серед спортсменів різних вікових груп з видів спорту, чемпіонам та призерам Всесвітніх ігор, Юнацьких Олімпійських ігор, Всесвітньої гімназиadi, чемпіонам/призерам України серед спортсменів різних вікових груп з видів спорту в рік, що передує року вступу, під час вступу на навчання за предметною спеціальністю А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» ОУ встановлюється таким, що дорівнює 10. Статус чемпіона/призера цих міжнародних та/або всеукраїнських спортивних змагань підтверджується витягом з протоколу офіційних міжнародних та/або всеукраїнських спортивних змагань, наданого всеукраїнською федерацією з відповідного виду спорту із зазначенням власного імені та прізвища, назви спортивних змагань, дати, місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

3. Вступникам, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у 2025 році за кордоном і обрали дистанційну форму вступного випробування і зареєструвався на творчий конкурс через електронний кабінет вступника **необхідно**, не пізніше дня участі у творчому

конкурсі, визначеного у розкладі, надіслати відеозапис з презентацією виконання завдань на електронну адресу кафедри теорії та методики спорту.

Електронна адреса кафедри теорії та методики спорту:
olimp@sspu.edu.ua

4. Порядок виконання завдань творчого конкурсу для вступників, які складають вступного випробування очно:

1. Вступник повинен з'явитися на місце проведення творчого конкурсу за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати паспорт, документ, що засвідчує особу, екзаменаційний лист і 6 фото 3×4. 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. Перед проведенням творчого конкурсу з демонстрації та оцінювання фізичних здібностей з вступниками проводиться консультація щодо організації та умов виконання завдань.

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

4. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., усіх вступників ознайомлюють із правилами проведення тестування фізичної підготовленості, системою оцінювання і порядком виклику для виконання тестових завдань, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

5. Результат і оцінка в балах, оголошується вступнику після кожного тестового завдання творчого конкурсу.

6. Після виконання всіх видів тестових завдань творчого конкурсу нараховується загальна сума балів відповідно таблиць 1–7.

Вступники, що не з'явилися на випробування творчого конкурсу без поважних причин до повторного складання творчого конкурсу не допускаються. Перескладання творчого конкурсу не допускається.

5. Порядок виконання завдань творчого конкурсу для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у 2025 році за кордоном і обрали дистанційну форму вступного випробування:

1. Для проведення творчого конкурсу вступник обирає місце, яке передбачає виконання завдань (спортивний зал, спортивний майданчик тощо).

2. Завдання творчого конкурсу вступник повинен виконувати обов'язково у спортивному одязі та взутті.

3. Перед виконанням завдань творчого конкурсу вступник повинен бути підготовленим, тобто провести розминку перед виконанням вправ.

4. Під час виконання завдань творчого конкурсу вступнику потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (страхування або самострахування), які повідомляються членами комісії в ході відео-консультації, яку представлено на офіційному сайті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

5. Послідовність виконання завдань творчого конкурсу вступник обирає самостійно.

6. Під час виконання завдань творчого конкурсу необхідно дотримуватися чіткого виконання умов тестових вправ.

7. Оцінювання фізичної підготовленості вступника відбувається за результатами виконання завдань творчого конкурсу.

8. Підсумкова оцінка визначається сумою отриманих балів за кожен із видів тестування творчого конкурсу відповідно таблиць 1–7. Максимальна сума балів за чотири тести фізичної підготовленості творчого конкурсу – 200 балів.

Вступники, які не надіслали відеозапис з презентацією виконання завдань творчого конкурсу, вважаються як такими, що не з'явилися на випробування творчого конкурсу без поважних причин.

В процесі виконання та запису завдань творчого конкурсу вступник повинен дотримуватись академічної доброчесності. В разі порушення академічної доброчесності, оцінювання вступника відбувається на розгляд членів комісії.

Перескладання творчого конкурсу не допускається.

Вимоги до відеозапису з презентацією виконання завдань творчого конкурсу:

- для проведення творчого конкурсу необхідно бути на спортивному майданчику або у спортивному залі, відеокамера повинна розташовуватись таким чином, щоб забезпечити можливість спостереження всього майданчику на якому будуть виконуватися тести;

- якість відеозапису з виконанням завдань творчого конкурсу повинна надавати можливість членам екзаменаційної предметної комісії ідентифікувати вступника та оцінити техніку виконання завдань творчого конкурсу;

- повний відеозапис виконання завдання творчого конкурсу необхідно здійснити вертикально або горизонтально відповідно вихідного положення і демонстрації тестових вправ;

- обов'язково перед початком виконання завдань творчого конкурсу вступник демонструє документ, який посвідчує особу (з повним іменем, та фото, *наприклад*: паспорт);

- тривалість відеозапису з виконанням завдань творчого конкурсу до 10 хвилин;

- стороннім особам не дозволяється знаходитись у кадрі в процесі відеозапису виконання завдань творчого конкурсу. Виключенням є здійснення страхування під час виконання акробатичних вправ.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

творчого конкурсу зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт

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

Творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою. Результат від 0 до 99 балів – «Незадовільно», творчий конкурс вважається не складеним і абітурієнт не допускається до подальшої участі у конкурсному відборі. При отриманні позитивної оцінки від 100 балів і вище – творчий конкурс вважається складеним

Результат і оцінка в балах, оприлюднюються на офіційному сайті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка не пізніше наступного дня проведення творчого конкурсу.

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

ПРОГРАМА ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ І ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

Юнаки

1. Біг 100 метрів – тест призначений для контролю швидкісних здібностей (таблиця 1):

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 вихідне положення низького старту (можна використовувати стартові колодки). За командою «Увага!» вступники приймають правильне стартове положення. За сигналом стартера або вербальною командою «Руш!» 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: спортивні труси (шорти), майка або футболка, кросівки (кеди, шиповки), кепка для захисту від сонця;

2. Акробатичні вправи (таблиця 3):

- вихідне положення – основна стійка;
- перекид уперед в упор присівши – 2,5 бали;
- перекид назад в упор присівши – 2,5 бали;
- стійка на голові і руках (тримати 3 секунди) – 4,0 бали;
- опуститись у вихідне положення упор присівши – 1,0 бали;

- встати у вихідне положення основна стійка.

Максимальна сума балів за акробатичні вправи – 10 балів.

3. Підтягування на перекладині (таблиця 4).

Вправа виконується із вихідного положення – вис 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 по чергово. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 3 секунди. Згинання рук, що виконується з помилками не зараховується. Виконується одна спроба.

4. Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно (таблиця 6).

Учасник тестування приймає вихідне положення – сидячи 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 секунд фіксуючи пальці на розмітці. Вправу слід виконувати повільно, якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Виконується одна спроба.

Дівчата

1. Біг 100 метрів – тест призначений для контролю швидкісних здібностей (таблиця 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 вихідне положення низького старту (можна використовувати стартові колодки). За командою «Увага!» вступники приймають правильне стартове положення. За сигналом стартера або вербальною командою «Руш!»

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: трико (лосини), футболка, кросівки (кеди, шиповки), кепка для захисту від сонця.

2. Акробатичні вправи (таблиця 3):

- вихідне положення – основна стійка:
- крок лівої (правої) вперед рівновага («Ластівка», тримати 3 сек.) – 2,0 бали;
- перекидом вперед упор присівши – 2,0 бали;
- перекатом назад стійка на лопатках (тримати 3 сек.), опуститися у вихідне положення лежачи на спині – 2,0 бали;
- гімнастичний «міст» (тримати 3 сек.) – 3,0 бали;
- перейти у вихідне положення лежачи на спині, поворот ліворуч (праворуч) перейти у вихідне положення упор лежачи на зігнутих руках, стрибком виконати упор присівши – 1,0 бали;
- встати у вихідне положення основна стійка.

Максимальна сума балів за акробатичні вправи – 10 балів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (таблиця 5).

Вправа виконується із вихідного положення – упор лежачи на підлозі. Вихідне положення рук – на відстані ширини плечей, ноги разом. За командою 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 чергово, 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.

4. Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно (таблиця 7).

Учасник тестування приймає вихідне положення сидячи 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 26 см.). Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 секунд фіксуючи пальці на розмітці. Вправу слід виконувати повільно, якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Виконується одна спроба.

Таблиця 1

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання тесту «Біг 100 м» (юнаки)**

<i>Тестовий результат, секунди</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, секунди</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, секунди</i>	50-бальна шкала
16,5	0	14,8	17	13,1	34
16,4	1	14,7	18	13,0	35
16,3	2	14,6	19	12,9	36
16,2	3	14,5	20	12,8	37
16,1	4	14,4	21	12,7	38
16,0	5	14,3	22	12,6	39
15,9	6	14,2	23	12,5	40
15,8	7	14,1	24	12,4	41
15,7	8	14,0	25	12,3	42
15,6	9	13,9	26	12,2	43
15,5	10	13,8	27	12,1	44
15,4	11	13,7	28	12,0	45
15,3	12	13,6	29	11,9	46
15,2	13	13,5	30	11,8	47
15,1	14	13,4	31	11,7	48
15,0	15	13,3	32	11,6	49
14,9	16	13,2	33	11,5	50

Таблиця 2

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,
отриманих за виконання тесту «Біг 100 м» (дівчата)**

<i>Тестовий результат, секунди</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, секунди</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, секунди</i>	50-бальна шкала
18,2	0	16,5	17	14,8	34
18,1	1	16,4	18	14,7	35
18,0	2	16,3	19	14,6	36
17,9	3	16,2	20	14,5	37
17,8	4	16,1	21	14,4	38

17,7	5	16,0	22	14,3	39
17,6	6	15,9	23	14,2	40
17,5	7	15,8	24	14,1	41
17,4	8	15,7	25	14,0	42
17,3	9	15,6	26	13,9	43
17,2	10	15,5	27	13,8	44
17,1	11	15,4	28	13,7	45
17,0	12	15,3	29	13,6	46
16,9	13	15,2	30	13,5	47
16,8	14	15,1	31	13,4	48
16,7	15	15,0	32	13,3	49
16,6	16	14,9	33	13,2	50

Таблиця 3

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

<i>Тестовий результат, бали</i>	<i>50-бальна шкала</i>	<i>Тестовий результат, бали</i>	<i>50-бальна шкала</i>	<i>Тестовий результат, бали</i>	<i>50-бальна шкала</i>
1,0 – 6,9	10	8,0	20	9,0	40
7,0	11	8,1	22	9,1	42
7,1	12	8,2	24	9,2	43
7,2	13	8,3	26	9,3	44
7,3	14	8,4	28	9,4	45
7,4	15	8,5	30	9,5	46
7,5	16	8,6	32	9,6	47
7,6	17	8,7	34	9,7	48
7,8	18	8,8	36	9,8	49
7,9	19	8,9	38	9,9 – 10,0	50

Таблиця 4

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

<i>Тестовий результат, к-ть разів</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, к-ть разів</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, к-ть разів</i>	50-бальна шкала
1 – 3	4	8	9	13	30
4	5	9	10	14	35
5	6	10	15	15	40
6	7	11	20	16	45
7	8	12	25	17	50

Таблиця 5

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

<i>Тестовий результат, к-ть разів</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, к-ть разів</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, к-ть разів</i>	50-бальна шкала
2	6	10	22	18	38
3	8	11	24	19	40
4	10	12	26	20	42
5	12	13	28	21	44
6	14	14	30	22	46
7	16	15	32	23	48
8	18	16	34	24	50

Таблиця 6

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

<i>Тестовий результат, см</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, см</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, см</i>	50-бальна шкала
-	-	8	20	16	36
1	6	9	22	17	38
2	8	10	24	18	40
3	10	11	26	19	42
4	12	12	28	20	44
5	14	13	30	21	46
6	16	14	32	22	48
7	18	15	34	23	50

Таблиця 7

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

<i>Тестовий результат, см</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, см</i>	50-бальна шкала	<i>Тестовий результат, см</i>	50-бальна шкала
0 – 3	4	11	20	19	36
4	6	12	22	20	38
5	8	13	24	21	40
6	10	14	26	22	42
7	12	15	28	23	44
8	14	16	30	24	46
9	16	17	32	25	48
10	18	18	34	26	50

