

**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЗВО «МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА ЮРІЯ БУГАЯ»**

«ПОГОДЖЕНО»

Голова предметної комісії

\_\_\_\_\_ В.В.Стародубов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова Приймальної комісії

\_\_\_\_\_ В.Ю.Бугай

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**Програма творчого конкурсу**

**для вступників, що вступають на І курс навчання за освітньо-  
професійним ступенем «Фаховий молодший бакалавр»**

**на основі базової загальної середньої освіти**

**Галузь знань: 01 Освіта**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

Затверджено на засіданні

циклової комісії з фізичної культури і  
реабілітації

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_ Свінціцька О.В.

Укладач \_\_\_\_\_ В.В.Стародубов

Київ - 2021

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма містить розділи «Правила виконання фізичних екзаменаційних вправ» та «Контрольні нормативи та оцінювання вправ з багатоборства».

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з фізичної культури були: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та єдина спортивна класифікація з видів спорту, задіяних у тестуванні з багатоборства.

Програма вступного випробування з фізичної культури складено для абітурієнтів, що вступають на I курс навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Фаховий молодший бакалавр» на основі базової загальної середньої освіти відповідно до нормативних документів:

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1.

2. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти.

3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 2-12.

4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.

5. Контрольні нормативи оцінки стану фізичної підготовленості учнів 5-11-х класів / Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №11-12. – С. 15.

## 2. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

### 1. Піднімання тулуба в сід 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 ступенями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступені так, щоб п'ятки 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 справу з максимальною частотою. Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

**Загальні вказівки та зауваження.** Відштовхуватись від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

### 2. Човниковий біг 4x9 м

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - два півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 см).

**Старт.** Старт у човниковому бігу повинен бути позначений білою лінією шириною 5 см., і так щоб всі стартували на однаковій відстані від фінішу. Біг починається з команди або вистрілу стартера-екзаменатора, після того, як стартер переконався, що абітурієнт зайняв правильне стартове положення і не рухається.

Але, якщо за якоюсь причиною екзаменатор не задоволений ступенем готовності учасника до старту після того, коли він зайняв своє місце, екзаменатор повинен вимагати, щоб абітурієнт зійшов зі своєї позиції та знову підійшов до лінії старту.

В бігу стартер вимовляє наступні команди: «На старт!», «Увага!», «Марш!», або подає вистріл стартовим пістолетом.

Використання високого старту в бігу обов'язково. Після команди «На старт!» учасник повинен підійти до лінії старту та зайняти позицію за лінією старту.

При команді «Увага!» учасник повинен піднятися та зафіксувати останню позицію. Ноги учасника повинні бути розташовані до лінії старту та не торкатися її. Не виконання цих команд вважається як фальстарт після того, як пройшов визначений період часу.

Коли учасник зафіксував своє вихідне положення, надається команда «Марш!» або вистріл стартовим пістолетом.

Якщо учасник починає рух до вистрілу стартера (або команди «Марш»), він отримує попередження. Дозволяється тільки один фальстарт без дискваліфікації учасника (учасників), які допустили фальстарт. Любий учасник, який допустив наступний фальстарт, дискваліфікується.

### **Біг по дистанції**

Направлення човникового бігу повинно бути лівостороннім. Любий учасник, який штовхає суперника або мішає їм якимось чином, повинен бути дискваліфікованим.

За командою «Руш» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Якщо абітурієнта штовхає суперник, чим змушує його бігти не по своїй доріжці і при цьому абітурієнт не отримав ніякої реальної переваги, то абітурієнт не буде дискваліфікованим.

Якщо абітурієнт біжить на фінішній прямій не по своїй доріжці, або біжить по віражу за межами зовнішньої лінії своєї доріжки, не отримує при цьому ніякої реальної переваги і не мішає іншому учаснику, він також не буде дискваліфікованим.

Абітурієнт після самовільного залишення доріжки більш не допускається до продовження тестування.

### **Фініш**

Фініш повинен бути позначено білою лінією шириною 5 см. Місця приходу учасників повинні визначитися в такому порядку, щоб тулуб (але ні голова, шия, рука, нога, кість або стопа) «доторкнувся» вертикальної площини, яка проведена від ближнього краю лінії фінішу та поклав другий кубик у стартове коло.

Результат фіксується за допомогою ручного хронометражу. Екзаменатори-хронометристи повинні розташовуватися уздовж лінії фінішу за межами доріжки. Вони повинні використовувати хронометри, або електронні секундоміри з цифровими показниками і ручним управлінням. Відлік часу починається з моменту подачі команди, появи спалаху або диму після пострілу пістолету до того моменту, коли люба частина тулуба (але ні голова, шия, рука, нога, кість або стопа) «доторкнулась» вертикальної площини, яка проведена від ближнього до старту краю лінії фінішу.

В човниковому бігу при ручному хронометражі час повинен округлятися з точністю до 1/10 секунди в бік збільшення. Якщо використовується хронометр з точністю до 1/100 секунди або електронний ручний цифровий хронометр, то весь час, який не закінчується на нуль в секундному виміру, округляється до 1/10 секунди в бік збільшення (наприклад: результат 10.11 округляється до 10.2).

**Загальні вказівки і зауваження.** Результат учасника визначається за кращою з двох проб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

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

### **3. Стрибок у довжину з місця**

**Обладнання.** Пол спортзалу з неслизькою поверхнею. Лінія відштовхування та розміткою в сантиметрах.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає носками до лінії відштовхування, робить змах руками назад, потім різко вносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 0,01м в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає цілого сантиметра.

Результат вимірюється від лінії для відштовхування до найближчої точки приземлення, залишеною частиною тіла стрибун, самої близької до зони відштовхування. Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування.

**Загальні вказівки і зауваження.** Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

#### **Спроби**

Спроба не зараховується, якщо учасник:

- торкається пола між лінією для відштовхування та місцем приземлення;
- відштовхується збоку від лінії;
- застосовує в стрибку любий варіант сальто;

• покидає місце приземлення, та перший контакт після приземлення з підлогою робиться ближче до лінії вимірювання, ніж ближчий слід, який залишено абітурієнтом. Це включає любий слід, який залишений в результаті втрати рівноваги, але більш близький до лінії відштовхування, ніж початковий слід.

Не є помилкою, якщо учасник частиною свого взуття або стопи торкається поверхні за межами любого краю лінії для відштовхування до лінії вимірювання.

Не є помилкою, якщо абітурієнт виходить назад через сектор для приземлення після того, як він правильно із неї вийшов.

Кожен учасник може зробити пробні спроби в секторі для стрибків до початку змагань. Кожному учаснику надається дві контрольні спроби. В кожній спробі час, який надається для її виконання, за правилами встановлює 1 хвилину і цей час не можна перевищувати.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах.

### **3. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ВПРАВ З БАГАТОБОРСТВА БЗСО**

Вправи з багатоборства	Нормативні вимоги, очки											
	юнаки						дівчата					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	>44	43-37	36-30	29-25	24-19	<18	>40	39-34	33-27	26-22	21-17	<16
Човниковий біг 4*9 м (сек.)	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	<12,0	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	<13,5
Стрибок у довжину з місця (см)	220	210	200	190	180	<175	180	170	160	150	140	<135

Результати кожної вправи оцінюються в залікових очках. Підсумкова оцінка за екзамен з фізичної підготовки виставляється за 200-бальною системою на підставі сумарної кількості залікових очок

Сумарна кількість залікових очок за спортивне багатоборство	Підсумковий бал за тестування з фізичної підготовки
15	200
14	190
13	180
12	172
11	162
10	153
9	143
8	134
7	124
6	110
5	105
4	100
3	95
2	90
1	85

#### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

творчого конкурсу (фізична підготовка) для вступників зі спеціальності Середня освіта (фізична культура) (на базі повної загальної середньої освіти)

Бали	Рівень підготовленості	Якісна оцінка фізичної підготовленості
200 191-199 181-190	Високий	12 11 10
172-180 162-171 153-161	Достатній	9 8 7
143-152 134-142 124-133	Середній	6 5 4
118-123 112-117 106-111	Початковий	3 2 1

#### 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТУВАННЯ (для абітурієнтів з особливими потребами)

Тестові завдання передбачають вибір однієї правильної відповіді із декількох запропонованих.

Варіанти тестових завдань підібрані до вимог екзаменаційної комісії і мають сумарні оцінку 30 залікових балів. Кожен варіант включає 10 тестових завдань по три залікових бали. Підсумковий бал за тестування виставляється за 200-бальною системою у відповідності з наведеними даними:

30-29	200
28-27	190
26-25	180
24-23	172
22-21	162
20-19	153
18-16	143
15-13	134
12-10	124
09-08	114
07-05	104
04-01	94
00-00	84

## **5. ПРОГРАМА ДЛЯ ТВОРЧОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (у формі тестових завдань) для абітурієнтів, що вступають на I курс навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Фаховий молодший бакалавр» на основі базової загальної середньої освіти**

Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві набувають першочергового значення у вирішенні завдань формування здорового способу життя, загальнолюдських і гуманістичних цінностей, досягнення фізичної досконалості людини, активного вдосконалення особистих і професійно - значущих якостей.

Метою розробки даної програми є формування загального обсягу базових знань у галузі фізичного виховання та основ здоров'я, що необхідні абітурієнту при вступі для абітурієнтів, що вступають на I курс навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «фаховий молодший бакалавр» на основі базової загальної середньої освіти.

Програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя, зміцнення здоров'я та розвитку рухових можливостей людини й спрямована на досягнення абітурієнтами здоров'язберігаючої, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

### **1. Розвиток рухових можливостей людини.**

Знання про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості. Можливості розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей людини. Використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми та розвантаження. Знання про рухливі, народні та спортивні ігри, гімнастику, легку атлетику, плавання, зимові види спорту.

### **2. Життя і здоров'я людини.**

Поняття “здоров'я”, “здоровий спосіб життя” та їх складові. Рухова активність як основа гармонійного розвитку людського організму, його органів і систем. Шляхи і засоби збереження та поліпшення здоров'я. Мотивації до здорового способу життя.

### **3. Фізична складова здоров'я.**

Закономірності та механізми формування фізичної компоненти здоров'я. Моніторинг фізичної складової здоров'я. Догляд за тілом. Попередження найпоширеніших соматичних та інфекційних захворювань, травматизму, нещасних випадків. Запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом тощо.

### **4. Соціальна складова здоров'я.**

Соціальні аспекти здоров'я людини. Засади соціальної адаптації. Сім'я і здоров'я. Репродуктивне здоров'я. Підготовка молоді до дорослого життя та професійного самовизначення.

### **5. Психічна і духовна складові здоров'я.**

Самопізнання й самовиховання особистості. Розвиток сприйняття, пам'яті й уваги. Позитивне спілкування, запобігання конфліктам та зменшення шкідливого для здоров'я впливу надмірних стресогенних чинників.

## **6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

### **Основна:**

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Основи здоров'я. 5-9 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів.. – К.: Ірпінь: Перун, 2005.
3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1.– С. 2-12.
4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – С. 1-40, 71-95

### **Додаткова:**

1. Гимнастика с методикой преподавания (для педучилищ) / Под ред. Меньшиков Н.К. – М.: Просвещение, 1990.
2. Гниденко О. Г. Оздоровчий вплив занять традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури для усунення відхилень у стані здоров'я студентів: методичні рекомендації / О. Г. Гниденко. – Черкаси, 2009. – 40 с.
3. Горбунов А.А., Борис Аркадьев. Тренерское наследие. - М.:Физкультура и спорт, 1990. - 333 с.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Фізкультура и спорт, 1981. – 375 с.
5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия): Учеб. для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

**ЗРАЗОК ТЕСТОВОГО ЗАВДАННЯ**

**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЗВО «МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ АКАДЕМІКА ЮРІЯ БУГАЯ»**

**Варіант № 1**  
для вступного випробування  
з фізичної підготовки  
для абітурієнтів з особливими потребами  
(кожна правильна відповідь оцінюється в 3 бали)

**1. Який вид бігу найбільше розвиває дихальну систему:**

- на короткі дистанції;
- на довгі дистанції;
- на середні дистанції;
- на марафонські дистанції.

**2. Які вправи розвивають силу:**

- біг зі швидкістю змагання;
- підтягування;
- марафонський біг;
- стрибки через скакалку.

**3. В баскетболі заборонено:**

- гра руками;
- гра ногами;
- гра під кошиком;
- кидки в кошик.

**4. Яка з цих вправ не відноситься до розвитку сили?:**

- згинання й розгинання рук в упорі лежачи;
- піднімання тулуба в сід;
- підтягування;
- перекид вперед.

**5. З низького старту бігають на:**

- короткі дистанції;
- середні дистанції;
- довгі дистанції;
- марафон;

**6. Біг по пересічній місцевості називається:**

- стіпл-чез;
- марш-кидок;
- крос;
- конкур.

**7. Піонербол – гра, що максимально наближено до:**

- волейболу;
- баскетболу;
- тенісу;
- футболу.

**8. Якими повинні бути розміри волейбольної площадки:**

- 6×9 м;
- 9×12 м;
- 8×16 м;
- 9×18 м.

**9. Що із запропонованого не є складовою легкої атлетики:**

- біг;
- стрибки;
- метання;
- гімнастика.

**10. Біг на довгі дистанції розвиває:**

- витривалість;
- стрибучість;
- координацію;
- швидкість.

**Варіант № 2**  
для вступного випробування  
з фізичної підготовки  
для абітурієнтів з особливими потребами  
(кожна правильна відповідь оцінюється в 3 бали)

- 1. Легка атлетика вклучас:**
  - плавання та велоспорт;
  - біг та стрибки;
  - гімнастику та акробатику;
  - боротьбу та стрільбу;
- 2. У гімнастику входять:**
  - рухливі ігри;
  - спортивні ігри;
  - метання;
  - загальнорозвиваючі вправи.
- 3. Біг на довгі дистанції розвивас:**
  - витривалість;
  - спритність;
  - координацію;
  - швидкість.
- 4. Вправи, де застосовується швидкість та сила називаються:**
  - загальнорозвиваючими;
  - швидко-силовими;
  - груповими;
  - координаційними.
- 5. З низького старту бігають на:**
  - короткі дистанції;
  - середні дистанції;
  - довгі дистанції;
  - марафон.
- 6. Біг по пересічній місцевості називається:**
  - стіпль-чез;
  - марш-кидок;
  - крос;
  - конкур.
- 7. Взуттям для бігу називаються:**
  - бутси;
  - кросівки;
  - кеди;
  - шиповки.
- 8. Якими повинні бути розміри волейбольної площадки:**
  - 6×9 м;
  - 9×12 м;
  - 8×16 м;
  - 9×18 м.
- 9. Тривалість однієї чверті в баскетболі складає:**
  - 10 хв;
  - 15 хв;
  - 20 хв;
  - 25 хв.
- 10. Зупинка для відпочинку в поході – це:**
  - стоянка;
  - нічліг;
  - перепочинок;
  - привал.