


**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
АКАДЕМІКА ЮРІЯ БУГАЯ»**

«ПОГОДЖЕНО»

Голова предметної комісії

 Володимир СТАРОДУБОВ  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.



**Програма творчого конкурсу**

**для вступників, що вступають на I 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 фізичної культури і  
спорту

протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

Голова циклової комісії  Стародубов В.В.  
Укладач \_\_\_\_\_

Київ - 2023

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Прийом вступників за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра здійснюється відповідно до Правил прийому до фахового коледжу ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая».

Для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» приймаються особи, які здобули базову загальну середню освіту.

Творчий конкурс з перевірки та оцінювання фізичної підготовленості вступника(далі-творчий конкурс) є формою вступного випробування для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю.

*Мета творчого конкурсу* – визначення рівня фізичної підготовленості вступників, потрібного для опанування освітніх компонентів здобувачами освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

## 2. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Програма містить розділи «Правила виконання екзаменаційних вправ фізичної підготовленості» та «Оцінювання екзаменаційних вправ фізичної підготовленості».

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. Наказ Міністерства молоді та спорту України "Про затвердження стандарту фахової передвищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка" від 11.01.2022 № 46.

[URL:https://mon.gov.ua/storage/app/media/Fakhova%20peredvyshcha%20osvita/Zatverdzeni.standarty/2022/03/29/017Fizychna.kultura.i.sport.29.03.22.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/Fakhova%20peredvyshcha%20osvita/Zatverdzeni.standarty/2022/03/29/017Fizychna.kultura.i.sport.29.03.22.pdf)

2. Освітньо-професійна програма «Фізична культура та реабілітація» фахового коледжу ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая» підготовки фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

[URL:https://college.istu.edu.ua/%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC/%D0%BE%D0%BF/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0-%D1%96-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82/](https://college.istu.edu.ua/%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC/%D0%BE%D0%BF/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0-%D1%96-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82/)

3. Фізична культура 6 – 9 класи Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти – 2022. – 175 с. (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

[URL:https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf)

4. Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України".

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>

### **3. ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

1. До виконання екзаменаційних вправ з фізичної культури приймальною комісією допускаються вступники, які не мають обмежень у стані здоров'я до виконання фізичних навантажень, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час виконання спортивних нормативів.

2. Вступники, з'явившись на місце проведення повинні мати спортивну форму.

3. Переодягнувшись у спортивну форму, вступники, під наглядом членів екзаменаційної комісії, самостійно виконують спеціальні підготовчі вправи (розминку).

4. Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., вступників ознайомлюють з правилами виконання спортивних нормативів і порядком виклику на старт відповідно до списку в екзаменаційній відомості.

5. Під керівництвом членів екзаменаційної комісії вступники виконують три вправи, передбачені програмою творчого конкурсу: човниковий біг 4х9 м/с (хлопці, дівчата), піднімання тулуба в сід (хлопці, дівчата), стрибок в довжину з місця (хлопці, дівчата).

6. Вступники, які запізнилися з поважної причини, до участі у конкурсі допускаються за рішенням відповідального секретаря приймальної комісії.

7. Якщо вступник відмовився від складання однієї зі спортивних вправ, то ухвалюється рішенням про негативну оцінку вступника (незадовільно).

### **4. РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

1. Для участі у творчому конкурсі фізичних здібностей вступник повинен пред'явити документ, який засвідчує його особу.

2. Вхід до приміщення починається не раніше, ніж за 15 хвилин до початку творчого конкурсу.

3. Батьки чи інші особи, які супроводжують вступника, до приміщення не допускаються.

4. Вступники залишають верхній одяг, сумки, мобільні телефони та інші засоби зв'язку у відведеному для цього місці.

5. Забороняється:

- спізнення на спортивні випробування без поважних причин;
- відсутність спортивної форми та взуття.

6. Особи, які запізнилися з поважних причин, до участі у творчому конкурсі допускаються за рішенням відповідального секретаря приймальної комісії.

## 5. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

### 1. Піднімання тулуба в сід за 30 секунд

**Обладнання.** Секундомір, гімнастичний мат.

**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!» сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками гімнастичного мата. Протягом 30 секунд він повторює справу з максимальною часткою. Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 30 секунд.

**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).

**Опис проведення вправи.** 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. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом виконання вправи є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

**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.

### 3. Стрибок у довжину з місця

**Обладнання.** Рівний майданчик 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 виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 1 см в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає цілого сантиметра.

Результат вимірюється від лінії для відштовхування до найближчої точки приземлення, залишеною частиною тіла стрибуна, самої близької до зони

відштовхування. Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування. Зараховується краща спроба з трьох

**Загальні вказівки і зауваження.** Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні. Відштовхування проводиться одночасно обома ногами.

## 6. ОЦІНЮВАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

	Нормативні вимоги									
	юнаки					дівчата				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Піднімання тулуба в сід за 30 сек.	26	20	17	14	13 та менше	25	19	16	13	12 та менше
Човниковий біг 4*9 м (сек.)	10,1	10,6	11,2	11,7	11,6 та менше	11,3	11,8	12,3	12,8	12,9 та менше
Стрибок у довжину з місця (см)	200	180	170	160	159 та менше	170	150	140	135	134 та менше

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 017 Фізична культура і спорт (на основі базової загальної середньої освіти)

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

### **7. ПРОГРАМА ДЛЯ ТВОРЧОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (у формі теоретичних тестових завдань)**

**для абітурієнтів, що вступають на I курс навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Фаховий молодший бакалавр» на основі базової загальної середньої освіти**

Абітурієнтам, які за станом здоров'я тимчасово звільнені від фізичних навантажень дозволяється не складати творчий конкурс з фізичної підготовленості. Їм пропонуються теоретичні тестові завдання у письмовій формі для оцінювання базових теоретичних знань з основ фізичної культури і спорту.

В програму теоретичних тестових завдань включені:

- знання про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;
- правила самостійних занять фізичними вправами;
- правила домедичної допомоги під час травм;
- правила та історія видів спорту, які складають основні модулі фізичної культури в школі;
- досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;
- основи раціонального харчування;
- основи з теорії та методики фізичного виховання.

Теоретичні тестові завдання передбачають вибір однієї правильної відповіді із декількох запропонованих. (дивіться додаток 1)

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.

## **8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ (для абітурієнтів з особливими потребами)**

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

## **9. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К. : В-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. 384 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. К. : В-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. 448 с.

4. Куц О. С. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді : [навч. посіб.] / О. С. Куц, В. І. Романова. – Рівне: О. Зень, 2017. – 384 с.

5. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А.

Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. — 160 с.

6. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. — Краматорськ : ДДМА, 2021. — Частина 1. — 215 с.

#### **Допоміжна література**

1. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: [навчальний посібник] / Л. П. Сергієнко. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання : тестові завдання / укл. : Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. — Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011. — 126 С.

3. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч.посібник / О. М. Худолій. — Харків: ОВС, 2007. — 406 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2001. — Ч. 1. — 272 с.

5. Шиян Б.М. Ш 65 Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Теорія та методика фізичного виховання [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua>. — Назва з екрану.

2. Теорія та методика фізичного виховання [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [http://eprints.cdu.edu.ua/.../В\\_П\\_Іващенко\\_О\\_П\\_Безкопильний\\_Т\\_еорія\\_і\\_методика\\_фізичного\\_виховання](http://eprints.cdu.edu.ua/.../В_П_Іващенко_О_П_Безкопильний_Т_еорія_і_методика_фізичного_виховання) — Назва з екрану

3. Фізичне виховання [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [https://vukladach.pp.ua/MyWeb/manual/zagalosvit/fizuchne\\_vuxovanna/Fizuchne%20vuxovanna/Golovna/Golovna.htm](https://vukladach.pp.ua/MyWeb/manual/zagalosvit/fizuchne_vuxovanna/Fizuchne%20vuxovanna/Golovna/Golovna.htm) - Назва з екрану



**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 бала)

**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:**

- стіпль-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 бала)

- 1. Легка атлетика включає:**
- 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 розвиває:**
- 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:**

- стіпель-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.