КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор Класичного приватного університету,
голова приймальної комісії
_____ Віктор ОГАРЕНКО
«_25_» ____квітня_____ 2025 р.

ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Спеціальність А7– Фізична культура і спорт
Освітня програма – Фізична культура і спорт
Освітній рівень - бакалавр

Запоріжжя,
2025

Затверджено на засіданні кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, Протокол № 7 від 26 березня 2025 р.

Затверджено на засіданні Вченої ради Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко, Протокол № 6 від «19» березня 2025 р.

Укладачі: Євстігнеєва І.В.
Зубов В.О.
Амшеннікова І.В.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка 3
2. Характеристика структури завдань творчого конкурсу 3
3. Вимоги до сформованості знань,умінь і навичок 6
4. Критерії оцінювання результатів творчого конкурсу 7
5. Перелік рекомендованої літератури 9

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою творчого конкурсу є оцінка загального рівня фізичної підготовленості вступників, як однієї з фахових компетентностей майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

Творчий конкурс складається з двох етапів. Перший етап включає консультацію щодо місця проведення та правил виконання творчого конкурсу. Другий етап включає виконання тестових випробувань з багатоборства.

Програма містить розділи: «Загальна характеристика умов виконання тестових випробувань», «Контрольні нормативи та критерії оцінювання фізичної підготовленості з багатоборства».

Нормативна база для розробки програми творчого конкурсу: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та єдина спортивна класифікація з видів спорту, застосовані в тестуванні з багатоборства.

Згідно умов прийому та правил прийому до Класичного приватного університету творчий конкурс 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 через платформу Zoom у режимі реального часу, з обов'язковою відеофіксацією).

2. ХАРАКТЕРИСТИКАСТРУКТУРИЗАВДАНЬТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Тестові випробування для очного та заочного форм проведення

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи юнаки (в упорі на колінах дівчата) за 60 секунд

Початкове положення. Вступник після виклику члена екзаменаційної комісії (надалі екзаменатор) підходить та за дозволом екзаменатора приймає вихідне положення. Упор лежачи на підлозі, поставити прямі руки на ширині плечей, пальці виведіть вперед, лікті розведіть не більше ніж на 45 градусів. Плечі, тулуб і ноги повинні складати пряму лінію. Пальцями стоп упиратися в підлогу без опори на коліна юнаки (з опорою на коліна дівчата).

Правильне виконання починається після команди «Руш!». Роблячи вдих, опустіть тіло вниз, торкнувшись грудьми підлоги. Роблячи видих, поверніться у вихідне положення. Повторіть послідовність рухів максимальну кількість разів.

Не варто забувати,що вправа зараховується тільки в тому випадку, коли немає прогинів у попереку, і все тіло являє собою пряму лінію.

Завершення вправи .Вправа вважається завершеною по закінченню спроб абітурієнта.

Недійсна спроба. Виконання вправи не зараховується,якщо:

- Відсутнє торкання підлоги грудьми;
- Відсутнє повне розгинання рук;
- Прогнутий поперек;
- Різночасне розгинання рук;
- відсутня пряма лінія: плечі-тулуб-ноги юнаки (плечі-тулуб-коліна дівчата).

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того,хто виконує норматив, про не зараховані спроби та промовити результат.

Піднімання тулуб у сіді з положення лежачи на спині,ноги зігнуті у колінах, та опускання його у вихідне положення за 60 секунд

Призначений для вимірювання сили і силової витривалості м'язів тулуба.

Початкове положення. Вступник після виклику екзаменатора підходитьдогімнастичноїстінитазадозволомприймаєвихіднеположення–

«лягає на спину, ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, пальцями ніг тримається за нижній щабель гімнастичної стінки, п'яти на підлозі, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці».

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Руш!». Абітурієнт переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, піднімаючись до кута 90° між підлогою і спиною, потім знову повертається у вихідне положення лежачи, торкаючись лопатками підлоги. Повторіть послідовність рухів максимальну кількість разів за 60 с.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною через 60секунд від початку її виконання.

Недійсна спроба .Виконання вправи не зараховується,якщо:

- не прийняте правильне(описане вище)вихідне положення;
- відсутнє торкання ліктями верха колін;
- піднімаються сідниць від підлоги;
- пальці рук роз'єднані на потилиці.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того,хто виконує норматив, про не зараховані спроби та промовити результат.

Присідання з вагою тіла до кута 90 градусів у колінах за 50 секунд

Призначений для вимірювання сили і силової витривалості м'язів ніг.

Початкове положення. Вступник після виклику екзаменатора підходить та за дозволом приймає вихідне положення – «розставляємо ступні на ширину плечових суглобів, паралельно одна одній, вага тіла розподілена по всій поверхні стоп, руки витягнуті вперед, голову утримуємо рівно,погляд вперед».

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Руш!». Абітурієнт підтягує живіт, вдихає, опускає таз таким чином, щоб у колінних суглобах утворився кут 90 градусів, без затримки у нижній точці. З видихом повертається у вертикальне положення. Повторіть послідовність рухів максимальну кількість разів за 50 с.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною через 50 секунд від початку її виконання.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується,якщо:

- неприйняте правильне(описане вище)вихідне положення;
- піднімаються п'ятки від підлоги під час виконання вправи;
- відхилення рук від горизонтального положення;
- кут в колінних суглобах більше 90 градусів.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того,хто виконує норматив, про не зараховані спроби та промовити результат.

Тестові завдання творчого конкурсу для осіб,які за станом здоров'я не виконують вправи з багатоборства

Вступникам, які за станом здоров'я не складають творчий конкурс з фізичної підготовленості, пропонуються тестові завдання в письмовій формі для оцінювання базових теоретичних знань з основ фізичної культури і спорту.

Теоретичні тестові завдання складаються з 30 питань, на які є варіанти відповідей, одна з яких правильна. За кожну правильну відповідь вступник отримує 1 бал. Максимальна кількість – 30 балів. Тридцяти бальна система переводиться на 200-бальну, за спеціальною таблицею. Отже, максимальна кількість балів,яку може набрати вступник–200.Термінвиконання тестових завдань – 120 хв.

Форма фіксації тестових випробувань для заочної форми проведення

Вступникам, які за підтверджених об'єктивних причин не мають змоги бути присутніми на творчому конкурсі в очній формі, організовується електрона фіксація тестових випробувань на платформі ZOOM.

Вступник документально засвідчує особистість, та виконує тестові випробування (вище вказані), в режимі онлайн дистанційно, з фіксацією процесу виконання і результатів тестів членами екзаменаційної комісії творчого конкурсу.

3. ВИМОГИДОСФОРМОВАНОСТІЗНАНЬ,УМІНЬНАВИЧОК

Вступник повинен знати:

– понятійно-термінологічний апарат з фізичної культури і спорту;

– методи виховання та розвитку фізичних якостей:сили,швидкості, витривалості, гнучкості;

– методи виховання та розвитку координаційних здібностей;

– методи збереження та зміцнення індивідуального здоров'я;

- методи самоконтролю функціонального стану організм у в стані спокою та під час фізичних навантажень.

Вступник має вміти:

– популяризувати цінності фізичної культури і спорту мовними засобами;

– забезпечити необхідний рівень значущих фізичних здібностей;

– досягти конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні;

– застосувати методи самоконтролю під час фізкультурно-спортивних занять;

– використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

– розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;

– використовувати у фізкультурно-спортивній діяльності знання,уміння і навички, набуті в процесі навчання.

4. КРИТЕРІЇОЦІНЮВАННЯРЕЗУЛЬТАТІВТВОРЧОГОКОНКУРСУ

А7 Фізична культура і спорт в режимі очному та заочному

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ

Тестові випробування	**Нормативні вимоги,бали**											
	юнаки						**дівчата**					
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи юнаки (в у поріна колінах дівчата) за60 секунд	42та більше	36-41	30-35	24-29	18-23	17 та менше	22та більше	17-21	13-16	9-12	5-8	4 та менше
Піднімання тулубу у сід із положення лежачи на спині,ноги зігнуті у колінах та опускання його у вихідне положення за 60 секунд	51та більше	45-50	38-44	32-37	26-31	25 та менше	45та більше	40-44	35-39	31-34	26-30	25 та менше
Присідання з вагою тіла до кута 90 градусів у колінах за 50секунд	49 та більше	48-47	46-45	44-43	42-41	40 та менше	47 та більше	46-45	44-43	42-41	40-39	38 та менше

Результати кожної вправи оцінюються в залікових балах. Підсумкова оцінка за творчий конкурс виставляється за 200-бальною шкалою на підставі сумарної кількості залікових балів (Таблиця 1).

Таблиця 1

Сумарна кількість залікових очок	Підсумковий бал
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
0	0

Критерії оцінювання письмових тестових завдань

Варіанти тестових завдань підібрані до вимог екзаменаційної комісії і мають сумарну оцінку–30залікових очок. Кожен варіант включає 30 тестових завдань по одному заліковому очку. Підсумковий бал за тестування виставляється за 200-бальною системою відповідно до таблиці 2.

Таблиця 2

Сумарна кількість залікових очок	Підсумковий бал за тестування
30-29	200
28-27	190
26-25	180
24-23	172
22-21	162
20-19	153
18-16	143

15-13	100
12-10	90
09-08	80
07-05	70
04-01	60
00-00	0

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожну сесію конкурсу. Вступники, які отримали оцінку нижче **100** балів на одній із них, не допускаються до участі у наступній сесії творчого конкурсу та конкурсному відборі на навчання.

5. ПЕРЕЛІКРЕКОМЕНДОВАНОЇЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п.

2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. URL : http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.

4. Хоули Э.Т., Френке Б. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. С. 19–22.

5. Загальна фізична підготовка як складова гармонійного розвитку майбутніх фахівців. URL : http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk_Zagalna_fizychna_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

6. Гостішев В. М., Сватьєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 180 с.

7. Круцевич Т., Трачук С.Основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення україни. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. 2017. С. 184 –188.

8. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Наказ № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р. URL: https://osvita.ua/doc/files/new/588/58888/fizichna-kultura-10-11-kl_-standart.doc.

9. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп

населення: навч. Посіб. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.

10. Павлова Ю.О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.

11. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011 224 с.

12. Павлова Ю.О. Модель оцінювання рухової активності школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2013. №2 С. 13-18.

13. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с.

14. Шутько В.В. Теоретичні основи фізичного виховання: навч. посіб. Кривий Ріг: Криворізький держ. пед. ун., 2018. 94 с.

15. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник/під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.

16. Сергієнко Л.П., Тестування рухових здібностей школярів Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.

17. Сергієнко Л.П., Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

18. Сергієнко Л.П., Шарий Д.В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2010. №5. С.3-12.