

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. Ю.О. Лянной  
15 травня 2022 р.



**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
Освітній рівень – бакалаврський на основі ПЗСО  
(денна та заочна форма навчання)**

Розглянута на засіданні приймальної  
комісії університету

« 15 » травня \_\_\_\_\_ 2022 р.

протокол № 8

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

Освітній ступінь – бакалавр

Розробники: професор М. О. Лянной, доцент Д. І. Балашов,  
доцент Д. В. Бермудес

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики спорту  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 10 від «29» квітня 2022 року  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Д. В. Бермудес

Затверджено на засіданні Вченої ради  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 7 а від «03» травня 2022 року  
Голова вченої ради \_\_\_\_\_ М. О. Лянной

Голова предметної екзаменаційної комісії

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Д. І. Балашов  
(ініціали, прізвище)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс – форма вступного випробування для вступу для здобуття ступеня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти, яка передбачає дистанційну (за рішенням Приймальної комісії Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка) перевірку в межах одного дня та оцінювання, не пізніше наступного дня, фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. За результатами творчого конкурсу виставляється позитивна оцінка за шкалою 100-200 (з кроком в один бал) або ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника («незадовільно»).

Творчий конкурс відповідно до Правил прийому на навчання для здобуття вищої освіти Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт у 2022 році проводиться у дистанційній формі (вступник представляє відеозапис з презентацією виконання завдань творчого конкурсу).

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 оцінки фізичної підготовленості вступника проводиться протягом одного дня згідно з розкладом, що затверджено головою приймальної комісії.

Перед проведенням відеозапису виконання завдань творчого конкурсу з оцінки фізичної підготовленості вступниками пропонується ознайомитись із відео-консультацією щодо місця проведення, умов та вимог до його виконання, представленою на офіційному сайті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ І ОЦІНЮВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

1. Особам, що складають творчий конкурс з фізичної підготовленості за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, необхідно до Приймальної комісії надати медичну довідку від сімейного (дільничного) лікаря про те, що вступник не знаходиться на диспансерному обліку й медична група з фізичної культури «основна» (за формою 086-1). Довідка про стан здоров'я повинна бути засвідчена печаткою сімейного (дільничного) лікаря. Особи, що не надали вказаної медичної довідки, до складання творчого конкурсу не допускаються.

2. 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 культури, молоді та спорту України) до Приймальної комісії, надати підтверджуючі документи. Документом, що підтверджує зазначений статус є диплом грамота, сертифікат тощо.

Призерам та переможцям чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з олімпійських видів спорту (зокрема серед школярів), всесвітньої Гімназіади, чемпіонатів України (з олімпійських видів спорту) до Приймальної комісії, надати підтверджуючі документи. Документом, що підтверджує статус призера або переможця зазначених змагань, є диплом (грамота, сертифікат тощо), виданий організаторами змагань з визначенням власного прізвища та імені особи, назви змагань, дати, місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

3. Вступнику необхідно, не пізніше дня участі у творчому конкурсі, визначеного у розкладі, надіслати відеозапис з презентацією виконання завдань на електронну адресу, яку зазначено у гул-формі заяви вступника для участі у творчому конкурсі.

***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.

**4. Порядок виконання завдань творчого конкурсу:**

- для проведення творчого конкурсу вступник обирає місце, яке передбачає виконання завдань (спортивний зал, спортивний майданчик тощо);

- завдання творчого конкурсу вступник повинен виконувати лише у спортивному одязі та взутті;

- перед виконанням завдань творчого конкурсу вступник повинен бути підготовленим, тобто провести розминку перед виконанням вправ;

- під час виконання завдань творчого конкурсу вступнику потрібно обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (страхування або самострахування), які повідомляються членами предметної екзаменаційної комісії в ході відео-консультації, яку представлено на офіційному сайті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;
- послідовність виконання завдань творчого конкурсу вступник обирає самостійно;
- під час виконання завдань творчого конкурсу необхідно дотримуватися чіткого виконання умов тестових вправ;
- оцінювання фізичної підготовленості вступника відбувається за результатами виконання завдань творчого конкурсу;
- 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.

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.

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.

Якщо вступник в процесі виконання та запису завдань творчого конкурсу не дотримується правил академічної доброчесності, оцінювання вступника відбувається на розгляд членів предметної комісії.

Перескладання творчого конкурсу не допускається.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### творчого конкурсу зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

<i>№</i>	<i>Назва тесту з фізичної підготовленості</i>	<i>Форма проведення</i>	<i>Максимальна кількість балів</i>
1.	Стрибок у довжину з місця (юнаки, дівчата)	дистанційна	50
2.	Акробатичні вправи (юнаки, дівчата)	дистанційна	50
3.	Підтягування на перекладині (юнаки); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)	дистанційна	50
4.	Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи ноги нарізно (юнаки, дівчата)	дистанційна	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 до зарахування.

# ПРОГРАМА ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

**1. Стрибок у довжину з місця (юнаки, дівчата)** – тест призначений для контролю швидкісно-силових здібностей (табл. 1 для хлопців; табл. 2 для дівчат).

*Обладнання.* Неслизька поверхня з лінією та розміткою в сантиметрах (наприклад рулетка).

*Виконання тесту.* Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками, потім різко мах їх уперед, відштовхуючись ногами та стрибає як мого далі.

*Результат.* Дальність стрибка в сантиметрах, а саме кращий результат із двох спроб.

*Загальні вказівки та зауваження:*

- місце відштовхування та приземлення повинні бути на одному рівні;
- при приземленні потрібно зупинитися або зробити крок уперед;
- виконується дві спроби, зараховується кращий результат.

## Юнаки

**2. Акробатичні вправи** (табл. 3).

**3. Підтягування на перекладині** (табл. 4).

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

**2. Акробатичні вправи:**

- 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**

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**

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**

**2. Акробатичні вправи (табл. 3).**

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

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

**2. Акробатичні вправи:**

- 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**

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 почергово, 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**

Учасник тестування приймає вихідне положення сидіти 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 «Стрибок у довжину з місця» (юнаки)**

Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала
175	0	220	20	240	40
180-200	5	225	25	245	45
210	10	230	30	250	50
215	15	235	35		

Таблиця 2

**Таблиця переведення у 50-бальну шкалу тестових результатів,  
отриманих за виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» (дівчата)**

Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала	Тестовий результат, см	50-бальна шкала
140	0	180	20	200	40
145-165	5	185	25	205	45
170	10	190	30	210	50
175	15	195	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-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 ноги нарізно (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 7

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