

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова Приймальної комісії

Ректор Херсонського державного

університету

**Олександр СІВАКОВСЬКИЙ**

2023 р.



**ПРОГРАМА**

вступного випробування (творчий конкурс) з **Фізичної культури**  
для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»  
на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст»  
(денна форма навчання)

**Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт (скорочений термін)**

Івано Франківськ, 2023 р.

Затверджено на засіданні вченої ради факультету фізичного виховання та спорту (протокол № 8 від 19.04.2023 р.)

Голова вченої ради факультету  
фізичного виховання та спорту



\_\_\_\_\_ Глухов І.Г.

Укладач програми:



Харченко-Баранецька Л.Л.

гарант ОП 017 Фізична культура і спорт, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

## ЗМІСТ

1. Загальні положення .....	4
2. Зміст програми творчого конкурсу .....	6
3. Критерії оцінювання творчого конкурсу .....	10
4. Теоретичний блок (для вступників з обмеженими можливостями).....	12
5. Список літератури .....	15

## 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Фахові вступні випробування (творчий конкурс) з фізичної культури на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» проводяться та оцінюються відповідно до «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи», рекомендованої Міністерством освіти і науки України (лист МОН від 31.08.10 р. № 1/11-8297), Листа МОН України від 26.06.2015 № 1/9-305 «Про вивчення базових дисциплін у загальноосвітніх навчальних закладах», діючих Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2021 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 15.10.2020 № 1274 та зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 09.12. 2020 року №1225/35508, та Правил прийому для здобуття вищої освіти в Херсонському державному університеті в 2023 році.

**Мета фахового вступного випробування** – відбір претендентів на навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» на термін навчання 1 рік 10 місяців.

**Форма фахового вступного випробування:** вступне випробування проводиться у формі творчого конкурсу.

Результат вступного випробування оцінюється за шкалою від 100 (мінімальний рівень) до 200 балів. Перепусткою на тестування є Аркуш результатів вступних випробувань, паспорт.

### **Порядок проведення творчого конкурсу**

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу. Довідка про стан здоров'я подається в приймальну комісію ХДУ до початку творчого конкурсу.

Вступники 2023 року проходять творчий конкурс в очному та дистанційному форматі за допомогою платформи Zoom. Абітурієнтам буде повідомлено дату, час, індексатор і пароль Zoom конференції. Під час творчого конкурсу вступники повинні бути в спортивному одязі заздалегіть самостійно виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку) перед випробуваннями, передбаченими програмою творчого конкурсу.

Творчий конкурс складається з нормативних вправ, які включені в один модуль, які відображають складові фізичної підготовленості вступників:

1. підйом тулуба сидячи за 1 хвилину;
2. силова вправа (згинання-розгинання рук в упорі лежачи для юнаків і дівчат (максимальна к-ть разів);
3. проба Ромберга (координаційні здібності);
4. стрибки з прогином (максимальна к-ть разів).

Результат конкурсного відбору з кожного виду тестової вправи оцінюється за бальною системою відповідно до нормативних вимог (див. Критерії оцінювання).

Згідно порядку прийому на навчання для здобувачів вищої освіти в 2023 році (Наказ Міністерства освіти і науки України 15 березня 2023 року № 276 особам, які є членами збірних команд України, та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських ігор, за поданням Міністерства молоді та спорту України зараховується 200 балів з творчого конкурсу. Документом, що підтверджує статус призера або переможця зазначених змагань є диплом (грамота, сертифікат тощо), виданий організаторами змагань з зазначенням власного прізвища та імені особи, назви змагань, дати. Місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Призерам та переможцям чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з олімпійських видів спорту (зокрема серед школярів), всесвітні Гімназиади, чемпіонатів України ОУ встановлюється рівним 10 (ОУ – бал за успішне закінчення у рік вступу підготовчих курсів ЗВО для вступу до нього за

шкалою від 0 до 10), а якщо конкурсний бал вступника при цьому перевищує 200, він встановлюється таким, що дорівнює 200. Документом, що підтверджує статус призера або переможця зазначених змагань є диплом (грамота, сертифікат тощо), виданий організаторами змагань з зазначенням власного прізвища та імені особи, назви змагань, дати. Місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Для абітурієнтів з обмеженими можливостями передбачений теоретичний блок. Запитання теоретичного блоку відповідають теоретичному варіативному модулю фізичної культури для ЗОШ і будуть представлені у вигляді теоретичних тестових завдань.

Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

## **2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

Вступний іспит (творчий конкурс) базується на нормативній базі “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”, затверджених Постановою Кабінету міністрів 15 січня 1996 року. Іспит включає спортивне багатоборство, засноване на виконанні вправ і нормативів, які відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і складається з основних розділів шкільної програми.

### **Тестова вправа № 1**

#### **Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину**

**Обладнання.** Секундомір, гімнастична мата.

**Методика проведення тестування.** Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з’єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п’яти торкались опори. Після команди “Можна!”

учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

**Результатом тестування** є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

**Загальні вказівки та зауваження.** Відштовхуватися від поверхні ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи –спробу не зараховано.

**Нормативний результат** тестової вправи відображений в таблиці 2.1

### **Тестова вправа № 2**

#### **Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.**

**Методика проведення тестування.** Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою “Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Під час виконання згинання розгинання рук в упорі лежачи тулуб має бути фіксований, випрямлений, руки на ширині плечей, згинаються не менше ніж на кут 90°.

**Результатом тестування** є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учаснику надається одна спроба. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

**Нормативний результат** тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

## Тестова вправа № 3

### Проба Ромберга

Тест передбачений для визначення здатності підтримувати рівновагу тіла. Вступникам пропонується модифіковану методику тестової вправи (Браславська Н.В., Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія // За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М.Копи. Харків: «Факт», 2018. С. 11).

**Методика проведення тестування.** Прийняти зручне непорушне вихідне положення поставивши ступні ніг на одній лінії (носок правої до п'яти лівої), стояти утримуючи рівновагу. Балансування проводиться з піднятою головою вгору із закритими очима.

**Результатом тестування** є час утримання рівноваги. Максимально високий результат – утримання рівноваги протягом 1 хвилини. Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учаснику надається одна спроба. За командою «Можна!» вступник заплющує очі, підіймає голову вгору і вмикається секундомір. У зв'язку з тим, що тестування проводиться дистанційно, потрібно зайняти таке положення, щоб екзаменаторам було видно і положення ніг під час виконання тестової вправи. Якщо не буде повної демонстрації тестова вправа не буде зараховуватися як вдала.

*Таблиця 2.1*

### Нормативний показник тестових вправ творчого конкурсу

Види випробувань	Нормативи, бали					
	Стать	5	4	3	2	1
1. Підйом тулуба сидючи за 1 хв. (к-ть разів)	ч	51	46	41	36	31
	ж	47	42	37	33	8
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів).	ч	45	40	35	30	25
	ж	25	20	15	10	7
3. Проба Ромберга (секунди)	ч	> 30	30	25	20	15
	ж	> 30	30	25	20	15



## Тестова вправа № 4

### Тест «Стрибки з прогином»

Дана тестова вправа призначена для визначення рівня розвитку загальної витривалості абітурієнта.

**Методика проведення тестування.** Абітурієнт приймає вихідне положення – упор присівши (стопа ніг розведені, пальці рук спираються на підлогу). За командою «Руш!» учасник тестування виконує стрибки угору на двох ногах. В заключній фазі стрибка виконується прогин тулуба. Руки махом догори супроводжують рухи. Після приземлення вступник приймає вихідне положення. Стрибки виконуються без паузи один за одним.

**Результат тестування.** Загальна кількість правильно виконаних стрибків (максимальна кількість разів).

Отримані результати оцінюються згідно оціночній шкалі, що представлена Л. П. Сергієнком [8] і відображені в Табл. 2.2.

*Таблиця 2.2*

#### **Нормативні оцінки результатів тесту стрибки з прогином (кількість разів)**

Стать	Бали				
	5	4	3	2	1
Ч	55	50	40	30	15
Ж	40	30	25	17	8

### **3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

#### **Оцінка індивідуальних результатів тестування**

Результати творчого конкурсу для вступників на основі повної загальної середньої освіти оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Відповідно до «Правил прийому на навчання до Херсонського державного університету 2022 році» для абітурієнтів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» заліковим є бал, не нижчий 100. Під час оцінювання учасника тестування оцінки, одержані

ним за окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують. (Таблиця 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Розрахунок індивідуальної оцінки тестування**

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину	1-5	3	3-15
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів).	1-5	2	2-10
Проба Ромберга	1-5	1	1-5
Стрибки з прогином	1-5	2	2-10

Підсумкову оцінку тестування переводять за шкалою рейтингової оцінки результатів випробувань з фізичної підготовленості (таблиця 3.2).

*Таблиця 3.2*

**Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості**

Бали	Рейтингові оцінки за іспит
40	200
39	195
38	190
37	185
36	180
35	175
34	170
33	165
32	160
31	155
30	150
29	145
28	140
27	135
26	130
25	125
24	120
23	115
22	110
21	105
20-1	100

Якщо вступник не з'явився або відмовився від складання нормативу (тесту), який внесений до змісту творчого конкурсу, то він позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та в конкурсі на зарахування до Херсонського державного університету. За кожен вид тестів нараховується результат у балах відповідно до норм оцінювання, представлених у розділі «Критерії оцінювання творчого конкурсу». Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії. Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником фіксуються в екзаменаційних відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету. В успішному складанні вступних випробувань зацікавлені не тільки вступники та їх батьки, але і викладачі та тренери, оскільки вони дбають про якісний набір вступників, який дасть можливість забезпечити належну підготовку висококваліфікованих фахівців сфери фізичної культури і спорту.

#### **4. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК**

Вступникам з обмеженими можливостями пропонується виконати тестове завдання, яке складатиметься з 4-х рівнів, в кожному з яких передбачено 4 питання. Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється у 8 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня складає 32 бали. Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється у 10 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня складає 40 балів. Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється у 12 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня складає 48 балів.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється у 20 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання

четвертого рівня складає 80 балів. Загальна оцінка за тестування складається із суми балів, одержаних за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності. Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання складає 200 балів

*Таблиця 4.1*

**Нарахування балів на вступному теоретичному блоці**

<b>Рівні</b>	<b>I рівень</b>	<b>II рівень</b>	<b>III рівень</b>	<b>IV рівень</b>	
<b>1</b>	8	10	12	20	<b>50</b>
<b>2</b>	8	10	12	20	<b>50</b>
<b>3</b>	8	10	12	20	<b>50</b>
<b>4</b>	8	10	12	20	<b>50</b>
<b>Загальна кількість балів</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>48</b>	<b>80</b>	<b>200 балів</b>

**Перелік питань**

**на основі яких складатимуться тестові завдання чотирьох рівнів для вступників з обмеженими можливостями**

1. Загальна характеристика здорового способу життя.
2. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою та спортом.
3. Види порушень постави та їх профілактика.
4. Фізичне виховання, спорт в Стародавній Греції.
5. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.
6. Правила безпеки під час проведення спортивних тренувань.
7. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини.
8. Засоби розвитку витривалості.
9. Контроль показників розвитку витривалості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
10. Засоби розвитку сили.
11. Контроль показників розвитку сили у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
12. Засоби розвитку гнучкості.

13. Контроль показників розвитку гнучкості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
14. Засоби розвитку швидкості.
15. Контроль показників розвитку швидкості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
16. Засоби розвитку координаційних здібностей.
17. Контроль показників розвитку координаційних здібностей у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
18. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.
19. Правила загартування холодними та тепловими процедурами.
20. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.
21. Основні цінності олімпізму.
22. Визначні спортивні досягнення олімпійців.
23. Олімпійська Україна.
24. Перша допомога при травмах (удар, розтягнення, перелом).
25. Параолімпійський рух на сучасному етапі розвитку.
26. Фізична культура і спорт в сім'ї.
27. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.
28. Історія розвитку баскетболу.
29. Основні правила гри у баскетбол.
30. Історія розвитку волейболу.
31. Загальна характеристика гри волейбол (розміщення гравців, основні правила гри).
32. Особиста гігієна спортсмена.
33. Історія розвитку футболу.
34. Загальна характеристика гри футбол (амплуа гравців, основні правила гри).
35. Історія розвитку плавання.
36. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням.

37. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, у басейні.
38. Загальна характеристика спортивних стилів плавання.
39. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання.
40. Перша допомога при нещасних випадках на воді.
41. Історія розвитку настільного тенісу.
42. Основні правила гри у настільний теніс.
43. Загальні відомості про спортивний туризм та його види.
44. Історія розвитку гімнастики.
45. Історія розвитку легкої атлетики.
46. Легкоатлетичні види спорту.
47. Роль рухливих ігор в житті дитини.
48. Оцінка самопочуття під час занять з фізичної культури і спортивного тренування.
49. Основні поняття та терміни професійно-прикладної фізичної підготовки.
50. Загальне поняття про загальну і спеціальну види фізичної підготовленості спортсменів.

Під час складання абітурієнтами теоретичного блоку забороняється користуватися мобільними телефонами або іншими допоміжними інформаційними засобами.

## **5. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Браславська Н.В. Копя В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія /За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М. Копи. Харків: «Факт», 2018. 172 с.
2. Державна програма “Фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена МОН України, лист МОН України №1/11-6611 від 23.12. 2004 року).
3. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10-11 класи» (рівень стандарту) / М.В. Тимчик,

Є.Ю. Алексейчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О. Сілкова. Київ.: МОН України, 2022. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

4. Правила прийому на здобуття вищої освіти в Херсонському державному університеті в 2022 році (01 серпня 2022 ). Херсон 2022.
5. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник /за загальною редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2011. 368 с.
6. Програма фахового випробування «Фізичне виховання» (Вступ на ОКР "Бакалавр"). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2020. URL:  
<https://npu.edu.ua/component/content/article?id=717:qq-qq314>
7. Сергиєнко Л. П. Визначення розвитку силових та анаеробних здібностей у стрибкових тестах: класифікація, методологія вимірювань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ. 2015. № 5(49). С. 105–117.