

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою творчого конкурсу є виявлення загального рівня фізичної підготовленості вступників для їх подальшого успішного навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» освітньою програмою «Фітнес та рекреація» та подальшої професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Програму творчого конкурсу складено на основі Наказу Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 р. № 4607 та навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (Наказ Міністерства освіти і науки України № 451 від 22.03.2017 р.).

Творчий конкурс для вступу на навчання за освітнім ступенем бакалавр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Фітнес та рекреація» передбачає виконання таких завдань з фізичної підготовленості: піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів; човниковий біг 4•9 метрів, секунди; стрибок у довжину з місця, сантиметри).

Максимальна оцінка творчого конкурсу складає 200 балів. Вступник, який отримав оцінку менш ніж 100 балів, не з'явився або відмовився від складання нормативів позбавляється права на зарахування на навчання до Запорізького національного університету. Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Фітнес та рекреація» вступник зобов'язаний пред'явити оригінал документу, що посвідчує особу, та медичну довідку за формою 086/о.

Завдання творчого конкурсу спрямовані на визначення загального рівня фізичної підготовленості для подальшої підготовки компетентного конкурентоспроможного фахівця з фітнесу та рекреації, здатного

розв'язувати складні спеціалізовані та практичні завдання під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання.

II. ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ТВОРЧИЙ КОНКУРС

2.1 Піднімання тулуба всід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат (або килим).

Правильно виконати тест допомагає екзаменатор, який утримує ступні вступника.

Проведення тесту. Вступник приймає вихідне положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мата, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Після команди «Увага..., марш!» вступник підіймається, торкається ліктями колін, і вертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється.

Результат. Оцінюється максимальна кількість підйомів із положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Вступник повинен намагатися виконувати тест без зупинок, але якщо йому знадобиться кілька зупинок – вправа не припиняється.

2. Екзаменатор контролює правильність виконання тесту, дотримання вихідного положення.

3. Екзаменатор попереджує вступника, який систематично порушує техніку виконання тесту (відсутність торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками поверхні гімнастичного килима; розімкнуті пальці, зміщення таза, допоміжні рухи). При повторних попередженнях екзаменатор має право достроково припинити складання нормативу.

4. Вправа вважається завершеною, якщо вступник не в змозі більше продовжувати вправу, після другого попередження екзаменатора про порушення техніки виконання вправи, або при закінченні ліміту часу, який становить одну хвилину.

5. Тест виконується тільки один раз.

2.2 Човниковий біг 4•9 метрів

Обладнання. Електронний секундомір; рівна бігова доріжка довжиною 9 м (з неслизькою поверхнею), обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – два півкола радіусом 50 см, з центром на лінії, два дерев'яних кубика (5х5х5 см).

Проведення тесту. За командою «На старт!» вступник приймає положення високого старту перед стартовою лінією, не наступаючи на лінію. За командою «Марш!» (з одночасним включенням секундоміру) вступник у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе кубик у стартове півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його в стартове півколо.

Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли вступник поклав другий кубик у півколо.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Кожному учаснику надається дві спроби. До протоколу заносять кращий результат з двох спроб.

2. Спроба не зараховується, якщо вступник кидає кубик у півколо, або якщо кубик покладено не у півколо.

3. Якщо вступник у визначений час не зайняв стартову позицію або почав рух до команди «Марш!», йому зараховується фальстарт. За умови повторного фальстарту вступник дискваліфікується.

2.3 Стрибок у довжину з місця

Обладнання: неслизька поверхня (підлога спортивного залу) з розміченою стартовою лінією, сантиметрова стрічка, крейда.

Проведення тесту. Вступник встає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг розташовані за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Вимірювання здійснюється після того, як вступник після приземлення прийняв стійке положення. Результат визначається за відстанню від контрольної лінії до найближчої до неї точки, залишеної будь-якою частиною тіла вступника при приземленні.

Результат. Довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб. Якщо вступник стрибнув на 1 м 36 см, то його оцінка 136.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Вступник виконує дві спроби поспіль, бали нараховуються за кращий результат.

2. Виходити за межі місця випробування після приземлення слід вперед або вперед-вбік; у разі виходу вступника назад (у напрямку контрольної стартової лінії) результат не зараховується.

3. Якщо вступник під час виконання стрибка заступив за контрольну лінію або робить відштовхування збоку від лінії, така спроба не зараховується.

4. Відривати ноги від підлоги до стрибка не дозволяється.

2.4 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 у письмовій формі для оцінювання базових теоретичних знань з основ фізичної культури і спорту. Теоретичні тестові завдання складаються з 30 питань, на які є три варіанти відповідей, одна з яких вірна. За кожну правильну відповідь

абітурієнт отримує 1 бал. Максимальна кількість балів становить 30. Отримані бали переводяться в 200-бальну шкалу за спеціальною таблицею. Таким чином, абітурієнт може набрати максимум 200 балів.

III. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 р. № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18>

2. Закон України «Про освіту». 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. 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/news/588/58888/fizichna-kultura-10-11-kl - standart.doc>

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

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.

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

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

Голова предметної
екзаменаційної комісії

І.В. Кальонова

IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» ОСВІТНЬОЮ ПРОГРАМОЮ «ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ»

Вправи з багатоборства	Вік	Нормативні вимоги, бали											
		чоловіки						жінки					
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів)	17-29	50	45	40	35	30	<30	44	41	36	32	28	<28
	> 30	45	40	35	30	25	<25	40	35	30	25	20	<20
Човниковий біг 4x9м (с)	17-29	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	>10,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	>12,0
	> 30	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	>12,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	>13,5
Стрибок у довжину з місця (см)	17-29	250	230	215	205	195	<195	225	210	200	190	180	<180
	> 30	225	215	205	195	185	<185	200	190	180	170	160	<160

Результати кожної вправи оцінюються в залікових балах. Підсумкова оцінка за творчий конкурс виставляється за 200-бальною системою на підставі сумарної кількості залікових балів за наведеною таблицею:

Критерії оцінювання творчого конкурсу

Сумарна кількість залікових балів за виконання нормативів	Підсумковий бал творчого конкурсу
15	200
14	190
13	180
12	170
11	160
10	145

9	135
8	120
7	100
6	90
5	80
4	70
3	60
2	50
1	40
0	0

Критерії оцінювання письмових тестових завдань

Варіанти тестових завдань мають сумарну оцінку 30 залікових балів. Підсумковий бал за тестування виставляється за 200-бальною системою відповідно до наведеної таблиці:

Сумарна кількість залікових балів	Підсумковий бал за тестування
30-29	200
28-27	190
26-25	180
24-23	170
22-21	160
20-19	150
18-16	140
15-13	130
12-10	120
09-07	110
06-04	100
3-0	90
0	0

Голова предметної
екзаменаційної комісії



І.В. Кальонова