



## **I. 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 в себе консультацію щодо місця проведення та правил виконання творчого конкурсу. Другий етап включає в себе 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 до Запорізького національного університету мінімальна кількість балів для зарахування на навчання становить не менше 100 балів.

## **II. ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ТВОРЧИЙ КОНКУРС**

### **1.1 Тестові випробування**

#### **Піднімання ніг до прямого кута (90°) з вихідного положення**

#### **«Вис на гімнастичній стінці» (лише дівчата)**

Піднімання ніг на гімнастичній стінці є – вправа, під час виконання якої задіяна нижня частина тулуба (м'язи черевного пресу, частково – спини та стегон).

*Початкове положення.* Вступник після виклику члена екзаменаційної комісії (надалі екзаменатор) підходить до гімнастичного приладу (гімнастичної стінки) та за дозволом екзаменатора приймає вихідне положення – «вис на гімнастичній стінці» на одній із верхніх рейок (останній або передостанній).

*Правильне виконання починається* після команди «Руш!». Слід підіймати прямі ноги, згинаючи їх у тазостегновому суглобі до прямого кута (90°).

Щоб спростити виконання нормативу, можна використовувати орієнтири (долоня, гімнастична палиця тощо) для торкання ногами та обмеження амплітуди руху догори.

*Завершення вправи.* Вправа вважається завершеною, якщо вступник не може більше виконувати безпомилкових повторень, після другого попередження екзаменатора про незарахований повтор, або після закінчення ліміту часу, який становить 30 секунд. Екзаменатор зобов'язаний попереджати того, хто виконує норматив, про незараховані спроби.

*Недійсна спроба.* Виконання не зараховується, якщо:

- при русі вгору ноги випрямляються не повністю, тобто мають явний вигин у колінному суглобі;
- при русі вгору або вниз ноги розводяться в різні сторони, або не повністю прилягають одна до одної;
- при опусканні ніг той, хто виконує вправу, не повертає їх у вихідне положення, тобто не торкається нижньої рейки;
- визначена явна відмінність швидкості виконання (підіймання та опускання) або паузи відпочинку між повтореннями;
- при русі вгору ноги не торкаються орієнтовної позначки або не доходять до кута 90°;
- при русі вгору використовуються допоміжні темпові рухи тулубом, руками або іншими частинами тіла (розгойдування тощо).

## **Підтягування на високій перекладині з вихідного положення**

### **«Вис на перекладині на прямих руках» (лише юнаки)**

Підтягування на високій перекладині є тестовим випробуванням, при виконанні якого задіяна виключно (!) верхня частина тулуба (м'язи плечей та плечового поясу).

*Початкове положення.* Вступник після виклику екзаменатора підходить до гімнастичного приладу (перекладини) та за дозволом приймає вихідне положення – «вис на перекладині на прямих руках, хват зверху (виключно), дорівнює ширині плечей».

*Правильне виконання починається* після команди екзаменатора «Руш!». Слід згинати руки без допоміжних рухів будь-якою частиною тіла до моменту, коли підборіддя з'явиться над перекладиною. Після цього той, хто виконує норматив, зобов'язаний без зайвих рухів повернутися у вихідне положення.

Для спрощення виконання нормативу екзаменатор може використовувати обмеження амплітуди руху ногами для запобігання розгойдуванню.

*Завершення вправи.* Вправа вважається завершеною, якщо той, хто виконує норматив, не може більше виконувати безпомилкових повторень, після другого попередження екзаменатора про незарахований повтор.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того, хто виконує норматив, про незараховані спроби.

Екзаменатор зобов'язаний втрутитися у виконання вправи, якщо той, хто її виконує, не прийняв або систематично не повертається у вихідне положення, намагається виконувати вправу не за рахунок сили вказаних груп м'язів, а за рахунок темпових рухів та розгойдувань. Екзаменатор має право попередити про порушення, а після повторного попередження – достроково припинити складання нормативу.

*Недійсна спроба.* Виконання не зараховується, якщо:

- не прийняте правильне (описане вище) вихідне положення;

- при русі вгору ноги здійснюють «хлистоподібні» допоміжні рухи;
- руки згинаються/випрямляються не повністю;
- при русі вгору або вниз ноги розводяться в різні сторони, не повністю прилягають одна до одної або перехрещуються;
- при опусканні вниз той, хто виконує норматив, не повертається у вихідне положення, тобто не фіксує його, намагаючися використовувати розгойдування грифа перекладини;
- є явна відмінність швидкості виконання (підймання і опускання) або паузи відпочинку між повтореннями;
- при русі вгору явно використовуються допоміжні темпові рухи тулубом, або іншими частинами тіла (наприклад, розгойдування).

### **Вимоги до бігу на 100 м (юнаки та дівчата)**

#### **Старт**

Старт у бігу на 100 м позначається білою лінією шириною 5см. Біг починається з команди екзаменатора після того, як екзаменатор переконався, що всі учасники зайняли правильне стартове положення і не рухаються.

Якщо з якоїсь причини екзаменатор не задоволений ступенем готовності учасників до старту, після того, як усі учасники займуть свої місця, він повинен вимагати, щоб вони зійшли зі своїх позицій та знову вишукувалися на лінії старту.

У бігу на 100 м екзаменатор виголошує наступні команди: «На старт!», «Увага!», «Руш!», або подає вистріл стартовим пістолетом.

Низький старт у бігу на 100 м обов'язковий. Після команди «На старт!» учасник підходить до лінії старту та займає позицію за лінією строго по своїй доріжці. Обидві руки та одне коліно торкаються землі, а обидві ноги – зафіксовані у стартових колодках. При команді «Увага!» учасники піднімаються та зафіксують останню позицію, зберігаючи при цьому опору руками на доріжку та контакт ніг зі стартовими колодками. Руки та ноги учасників розташовуються на лінії старту та не торкаються її. Невиконання

цих команд вважається фальстартом після того, як минув визначений період часу.

Учасник, який починає рух до команди екзаменатора, отримує попередження. Дозволяється тільки один фальстарт без дискваліфікації учасника (учасників), що допустив фальстарт. Будь-який, що допустив наступний фальстарт, дискваліфікується.

### **Біг по дистанції**

Біг на 100 м проводиться по окремих доріжках, і кожен бігун повинен від старту до фінішу бігти по своїй доріжці.

Якщо спортсмена штовхає суперник, змушуючи бігти не по своїй доріжці, а вступник при цьому не отримав жодної реальної переваги, то вступника не буде дискваліфіковано.

Якщо спортсмен біжить на фінішній прямій не по своїй доріжці, не отримуючи при цьому жодної реальної переваги і не заважаючи іншим учасникам, його також не буде дискваліфіковано.

Спортсмен, який самовільно залишив доріжку, не допускається до продовження дистанції.

### **Фініш**

Фініш позначається білою лінією шириною 5 см.

Місця приходу учасників повинні визначатися в такому порядку, щоб тулуб (але ні голова, шия, рука, нога, кисть або стопа) «доторкнувся» до вертикальної площини, проведеної від ближнього краю лінії фінішу.

Час проходження дистанції фіксується ручним хронометражем.

Ручний хронометраж.

Хронометристи розташовуються уздовж лінії фінішу за межами доріжки; використовують електронні секундоміри з цифровими показниками і ручним управлінням. Відлік часу починається з моменту команди стартера «Руш!» до того моменту, коли будь-яка частина тулуба (але ні голова, шия,

рука, нога, кисть або стопа) «доторкується» до вертикальної площини, проведеної від ближнього до старту краю лінії фінішу.

У бігу на 100 м, який проводиться по доріжці стадіону, при ручному хронометражі час повинен округлятися з точністю до 1/10 секунди в бік збільшення. Якщо використовується хронометр з точністю до 1/100 секунди або електронний ручний цифровий хронометр, то весь час, який не закінчується на нуль в секундному вимірі, округляється до 1/10 секунди в бік збільшення (наприклад, результат 10.11 округляється до 10.2).

### **Стрибок у довжину з місця (юнаки та дівчата)**

**Обладнання.** Неслизька поверхня з лінією відштовхування та розміткою в сантиметрах, рулетка.

Стрибки виконуються в секторі, який має розмітку збоку від орієнтовного місця приземлення. Лінія відштовхування, шириною 5 сантиметрів, повинна бути чіткою, рівною. Місце виконання стрибка в довжину з місця розташовується на відстані від зайвих предметів, які можуть зашкодити виконанню стрибка в довжину з місця.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає носками до лінії відштовхування, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючися ногами, стрибає якомога далі.

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 0,01м в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає цілого сантиметра.

Результат вимірюється від лінії відштовхування до найближчої точки на місці приземлення, залишеній частиною тіла стрибуну, найближчої до зони відштовхування. Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування.

**Загальні вказівки і зауваження.** Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

**Спроби.** Спроба не зараховується, якщо учасник:

- торкається підлоги між лінією відштовхування та місцем для приземлення;
- відштовхується збоку від лінії;
- залишає місце для приземлення так, що перший контакт з підлогою за межами місця приземлення стає ближчим до лінії вимірювання. Це будь-який слід, залишений у результаті втрати рівноваги, та більш близький до лінії відштовхування, ніж початковий слід, залишений на місці приземлення.

Не є помилкою, якщо учасник рухається назад через сектор для приземлення після того, як він правильно з нього вийшов.

Кожен учасник може зробити пробні спроби в секторі для стрибків до початку змагань. Кожному учаснику надаються дві контрольні спроби.

У кожній спробі час, який надається для її виконання, за правилами, становить 1 хвилину, і цього часу не можна перевищувати.

Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

## **1.2 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 (що підтверджено медичною довідкою (лікарським консультаційним висновком)), 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. Тридцятибальна система переводиться на 200-бальну, за спеціальною таблицею. Отже, максимальна кількість балів, яку може набрати вступник – 200. Термін виконання тестових завдань – 120 хв.

### III. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». URL :  
України <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](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk_Zagalna_fizychna_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
6. Гостішев В. М., Сватъев 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/news/588/58888/fizichna-kultura-10-11-kl\\_-standart.doc](https://osvita.ua/doc/files/news/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. 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. Методики фізичного виховання різних груп населення: підручник / під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 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.

## IV. Критерії оцінювання творчого конкурсу зі спеціальності

### 017 Фізична культура і спорт

#### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ

Тестові випробування	Вік	Нормативні вимоги, бали											
		чоловіки						жінки					
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Підтягування у висі на перекладині хватом зверху		25	18	10	6	3	<3	-	-	-	-	-	-
Піднімання ніг до кута 90° за 30 с у висі на гімнастичній стінці		-	-	-	-	-	-	27	25	20	15	10	<10
Біг 100 м (с)	17-29	12,0	12,4	13,0	13,5	14,0	>14,0	13,5	14,0	15,0	15,7	16,4	>16,4
	Від 30	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	>15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	>17,0
Стрибок у довжину з місця (см)	17-29	275	255	240	230	220	<220	235	220	210	205	200	<200
	Від 30	250	240	230	220	210	<210	220	210	200	195	190	<190

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

<b>Сумарна кількість залікових очок</b>	<b>Підсумковий бал</b>
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 – 30 залікових 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

<b>Сумарна кількість залікових очок</b>	<b>Підсумковий бал за тестування</b>
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

Голова предметної  
екзаменаційної комісії



П.Ф.Пиптюк