

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Український державний хіміко-технологічний університет»

ЗАТВЕРДЖЕНО
Ректор ДВНЗ УДХТУ



Костянтин СУХИЙ

2023 року

**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
З ОЦІНКИ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВСТУПНИКІВ**
для вступу на ступінь вищої освіти бакалавр
навчально-освітньої програми Фізична реабілітація
на спеціальність 017 Фізична культура і спорт

м. Дніпро

№	ЗМІСТ	С.
п\п		
1	ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
2	ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	4
3	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	6
4	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ВСТУПНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	11
5	СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	12

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей вступників для вступу на ступінь вищої освіти «Бакалавр» навчально-освітньої програми Фізична реабілітація на спеціальність 017 Фізична культура і спорт, включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників і складається з варіативних модулів програми, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України та завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури (Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10 – 11 класів, (Наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698).

Мета творчого конкурсу визначення рівня розвитку: швидкості, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей вступників.

Вступники повинні вміти:

- виконувати фізичні вправи, які передбачені програмою загальноосвітніх шкіл;

- технічно правильно виконувати визначені програмою творчого конкурсу;

- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

Творчий конкурс складається з наступних нормативів:

- стрибок у довжину з місця (см);

- човниковий біг (4 x 9 метрів, сек);

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів (хлопці));

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів (дівчата));

- піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).

Творчий конкурс з оцінки фізичних здібностей вступника проводиться згідно з розкладом, затвердженим головою приймальної комісії, та правилами нормативів.

Перед початком творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей зі вступниками проводиться консультація щодо умов виконання тестових завдань та місця проведення. Час виконання завдання на одного вступника складає 15-20 хвилин. Загальний обсяг проведення творчого конкурсу (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

Особливості проведення творчого конкурсу.

У програмі творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей вступників містяться критерії оцінювання до кожного нормативного завдання.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Творчий конкурс з фізичного виховання включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості вступників.

Розділ 2.1. Стрибок у довжину з місця.

Опис проведення випробування: вступник стає носками до лінії, робить замахи руками назад, різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження: спроба не зараховується у разі падіння або заступу за лінію старту.

Розділ 2.2. Човниковий біг (4 x 9 метрів).

Опис проведення випробування: вступник за командою «На старт!» займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом є час від старту до моменту, коли вступник поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки та зауваження: обов'язково необхідно наступати на лінію, спроба не зараховується, якщо вступник кидає у зазначене коло дерев'яні кубики.

Розділ 2.3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів (чоловіки). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів (жінки).

Опис проведення випробування: вступник приймає вихідне положення в упорі лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою "Можна!" вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Розділ 2.4. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів.

Опис проведення випробування: учасник 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 мата. 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. Кожному учаснику надається одна спроба. Відштовхуватися від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен

намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після нетривалої зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи – спробу не зараховано.

Розділ 2.5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.

Опис проведення випробування: вихідне положення – вступник сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки підняти вгору, долоні разом. Учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинає колін, намагається дотягнутися руками якомога далі за п'яти. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2-3 сек., фіксуються пальці на розмітці (лінійка). Кращий результат записується. Оцінюється кількість сантиметрів. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня опорної платформи, то результат вимірювання записується із знаком «мінус», якщо ж опускається нижче – із знаком «плюс».

Загальні вказівки та зауваження. 1. При виконанні нормативу стежать, щоб носки і п'яти вступника були разом, великі пальці ніг були на рівні переднього краю платформи, коліна не згиналися. Якщо учасник тестування згинає коліна, спроба не зараховується. 2. Норматив виконується без ривків.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожен окремий норматив, що зазначені у Табл.1-4.

Результати творчого конкурсу з фізичного виховання оцінюються за 200-бальною шкалою.

Програма творчого конкурсу з фізичного виховання включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості вступників та вправи і нормативи основних розділів шкільної програми.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією балу (мінімальна оцінка – 100) за один з зазначених нормативів, не допускаються до участі у наступному нормативі творчого конкурсу та не допускаються до подачі документів, до участі у конкурсному відборі на навчання.

Максимальна кількість балів, яку може отримати вступник з творчого конкурсу не перевищує 200 балів. Мінімальний показник, який може отримати вступник з творчого конкурсу складає 100 балів.

Інформація про результати творчого конкурсу оголошується вступникові в день його проведення або протягом наступного робочого дня.

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських іграх за поданням Міністерства молоді та спорту України, зараховуються оцінки по 200 балів з двох конкурсних предметів за вибором вступника.

Призерам та переможцям чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з олімпійських видів спорту (зокрема серед школярів), всесвітньої Гімназиadi, чемпіонатів України (з олімпійських видів спорту) під час вступу на навчання за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» ОУ встановлюється рівнем 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 із визначенням власного прізвища та імені особи, назви змагань, дати, місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу для юнаків

Табл.1

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1	Стрибок у довжину з місця, см	210 і менше	211-215	216-220	221-225	226-230	231-235	236-240	241-245	246-250	251-255	256-260	261 і більше
2	Човниковий біг 4 х 9 м, с.	10,9 і більше	10,8-10,7	10,6-10,5	10,4-10,3	10,2-10,1	10,0-9,9	9,8-9,7	9,6-9,5	9,4-9,3	9,2-9,1	9,0-8,9	8,8 і менше
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	18 і менше	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	39 і більше
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	26 і менше	28	30	34	38	40	42	44	46	48	50	52 і більше
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	≤2	4	6	8	10	13	14	15	16	17	18	19 і більше

Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу для чоловіків старше 35 років

Табл.2

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1	Стрибок у довжину з місця, см	200 і менше	201-205	206-210	211-215	216-220	221-225	226-230	231-235	236-240	241-245	246-250	251 і більше
2	Човниковий біг 4 х 9 м, с.	11,2 і більше	11,1-11,0	10,9-10,8	10,7-10,6	10,5-10,4	10,3-10,2	10,1-10,0	9,9-9,8	9,7-9,6	9,5-9,4	9,3-9,2	9,1 і менше
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, к-ть разів	14 і менше	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36 і більше
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	20 і менше	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42 і більше
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	≤1	2	3	4	5	7	9	10	11	12	13	14 і більше

Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу для дівчат

Табл.3

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1	Стрибок у довжину з місця, см	190 і менше	191-192	193-194	195-196	197-198	199-200	201-202	203-204	205-206	207-208	209-210	211 і більше
2	Човниковий біг 4 х 9 м, с.	12,3 і більше	12,2-12,1	12,0-11,9	11,8-11,7	11,6-11,5	11,4-11,3	11,2-11,1	11,0-10,9	10,8-10,7	10,6-10,5	10,4-10,3	10,2 і менше
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, к-ть разів	13 і менше	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 і більше
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	22 і менше	24	26	28	30	33	35	37	40	42	45	46 і більше
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	≤3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25

Критерії оцінювання тестових випробувань з творчого конкурсу для жінок старше 35 років

Табл.4

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1	Стрибок у довжину з місця, см	150 і менше	151- 155	156- 160	161- 165	166- 170	171- 175	176- 180	181- 185	186- 190	191- 195	196- 200	201 і більше
2	Човниковий біг 4 х 9 м, с.	12,6 і більше	12,5- 12,4	12,3- 12,2	12,1- 12,0	11,9- 11,8	11,7- 11,6	11,5 - 11,4	11,3 - 11,2	11,1- 11,0	10,9 - 10,8	10,7- 10,6	10,5 і менше
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, к-ть разів	8 і менше	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 і більше
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	22 і менше	24	26	28	30	33	35	37	40	42	45	46 і більше
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23 і більше

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ВСТУПНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Оцінювання відбувається за:

1. Теоретичні знання:

- загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми з фізичної культури;
- лікувально-оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички прийомів самоконтролю.

3. Техніку виконання загально-навчального матеріалу (за сприятливих умов для вступників у відповідності до лікарняних показань).

Вимоги до вступників відповідно рівнів навчальних досягнень:

I рівень – початковий (вступник має уявлення про значення лікувально – оздоровчих заходів і комплексів);

II рівень - середній (вступник виконує дві вимоги);

III рівень – достатній (вступник виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять);

IV рівень – високий (вступник виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять).

В межах рівня виставляється середній або вищий бал.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. / С.Г. Кушнірюк. – Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2013. – 288 с.
2. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Фізична культура. 10 – 11 класи. Рівень стандарту. Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698). 2022.
3. Навчальна програма «Фізична культура» для спеціальної медичної групи Рекомендовано МОН України (лист від 15.10.2008 № 01/11-4923) та базується на програмі «Фізична культура» для 5-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженій МОН України (лист №1/11-6611 від 23.12.2004р.).
4. Наказ МОН № 276 від 15.03.2023 року. Про затвердження Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2023 році. МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 28 березня № 519/395755
5. Осіпов В.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. / В.М. Осіпов. – Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 274 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-є видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений]. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 480 с.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

ДОДАТКОВІ ІНТЕРНЕТ ДЖЕРЕЛА:

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>.
5. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
6. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eose.org/ressource/aehesis/>