

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
Фізична культура (спотривні нормативи)**  
(назва вступного випробування)

освітній ступінь «бакалавр»  
(на основі повної загальної середньої освіти)

**017 Фізична культура і спорт**  
(код та назва спеціальності)  
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
(форма навчання – денна, заочна)



Ізмаїл - 2022

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу (вступного випробування) з дисципліни «**Фізична культура**» розроблена для абітурієнтів спеціальності **017 Фізична культура і спорт** галузь знань **01 Освіта**. Програма творчого конкурсу (вступного випробування) - виконання спортивних нормативів, відповідає змісту навчальних програм загальноосвітніх навчальних закладів (за новим Державним стандартом базової і повної середньої освіти).

**Мета** творчого конкурсу (вступного випробування) з фізичної культури - перевірка фізичних якостей абітурієнтів, які вступають для здобуття ступеня «бакалавр» на основі загальної середньої освіти.

Абітурієнт повинен **знати**:

- як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;

- як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища - холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);

- методики побудови індивідуальних оздоровчих програм;

- як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл та перенесення уваги, довготривала та оперативна пам'ять, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.

Абітурієнт повинен **вміти**:

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання;

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- забезпечити необхідний рівень значущих фізичних здібностей;

- використовувати засобами фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;

- використовувати засоби фізкультури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

Творчий конкурс (вступне випробування) проводиться у кілька сесій.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АБІТУРІЄНТІВ

Якщо абітурієнт отримав 3 - 1 бали (за 12 - бальною системою) в одному з видів програми, він не допускається до складення наступного виду.

Максимальна кількість балів (за 200-бальною шкалою)	Бал вступного випробування (12)	Бал вступного випробування (5)	Кількість нормативних випробувань
195-200	12	5	5
186-194	11		5
177-185	10		5
169-176	9	4	5
160-168	8		5
151-159	7		5
142-150	6	3	5
133-141	5		5
124-132	4		5
117-123	3	2	5
109-116	2		5
108-100	1		5

\*ПРИМІТКА: для складання практичної частини творчого конкурсу (вступного випробування) абітурієнти повинні мати спортивну форму.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Комплексний творчий конкурс (вступне випробування) з «Фізичної культури» включає в себе складання 6 нормативів з фізичної культури.

### ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Юнаки													Дівчата											
Бал зовнішнього оцінювання	195-200	186-194	177-185	169-176	160-168	151-159	142-150	133-141	124-132	117-123	109-116	108-100	195-200	186-194	177-185	169-176	160-168	151-159	142-150	133-141	124-132	117-123	109-116	108-100
Бал вступного випробування (12)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бал вступного випробування (4)	5			4			3			2			5			4			3			2		
ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ																								
Піднімання в сід. за 1 хв (разів)	47	44	40	36	32	28	27	26	25	24	23	22	44	40	38	34	30	26	25	24	23	22	21	20
Нахили тулуба з положення сидячи (см)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Стрибок з місця у довжину /см/	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200	210	205	200	198	197	195	190	187	185	180	175	170
Підтягування у вісі на високій перекладні /раз/	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги /раз/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	25	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13
Човниковий біг 9 м x 4 / с./	8,6	8,7	8,8	9,0	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	10,0	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6

## I сесія

**1. Піднімання в сід за 1 хвилину.** Виконується за допомогою партнера. Лягти на спину зігнути ноги в колінах, руки схрестити на груді. Партнер притискує ступні до полу за командою «Можна» треба енергійно зігнутися, торкнутися ліктями стегон і швидко повернутися в вихідне положення. Протягом однієї хвилини треба як можна більше разів зігнутися та розігнутися.

**2. Нахили тулуба з положення сидячи.** Абитурієнт сідає на гімнастичний мат так, щоб його п'ятки були на нульовій позначці вимірювальної лінійки. Відстань між п'ятками 20-30 см. Ступні вертикально. Руки покласти на підлогу між колінами. Виконуються три повільних нахили уперед з метою доторкнутися пальцями до вимірювальної лінійки. На четвертому нахилі фіксується цифра вимірювальної лінійки, якої доторкнулися пальці.

**3. Стрибки у довжину з місця.** Абитурієнти стають носками до лінії, роблять замахи руками назад, потім виносять їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибають якомога далі. Результатом тестування є дальність в сантиметрах у кращій з двох спроб.

## II сесія

**1. Підтягування.** Абитурієнт береться за перекладину на ширині пліч, руки прямі. За командою “Можна” згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім абитурієнт повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна з умов.

**2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі.** Учасник тестування приймає положення упору лежачі, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою “Можна” учасник починає ритмічно з повною

амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань за одну спробу при згинанні необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш 3 секунд, лягти на підлогу розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками не зараховуються.

**3.Човниковий біг 9 м х 4.** За командою “На старт” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його на стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад. І кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Програму вступних випробувань розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я (протокол № 10 від «12» квітня 2022 р.)