

ЗАТВЕРДЖЕНО
Протокол засідання Вченої ради
комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна
навчально-реабілітаційна
академія» Запорізької обласної
ради
17 березня 2025 року № 5

Уведено в дію 17 березня 2025 року
Наказ ректора Хортицької
національної академії
від 17 березня 2025 року № 58/од

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»
галузі знань А Освіта спеціальності
А7 Фізична культура і спорт
на основі ПЗСО, НРК 5

Запоріжжя
2025

Укладачі:

Сергата Н.С. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Коллегаєв М.Ю, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

Сергатий М.О., кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

Рецензент:

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури і спорту протокол від «06» березня 2025 року № 7

Затверджено на засіданні Вченої ради комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради від «17» березня 2025 року № 5

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Розділ 1. Правила складання творчого конкурсу.....	5
Розділ 2. Вимоги до виконання тестів загальної фізичної підготовки.....	7
Розділ 3. Оцінювання підготовленості вступників.....	9
Список літературних джерел.....	10

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до Правил прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 10.02.2025 №168, конкурс фізичних здібностей (далі – творчий конкурс) є обов'язковою формою вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» для здобуття освітнього рівня «бакалавр», яка передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей вступника.

Метою творчого конкурсу для вступу на навчання за освітньою програмою спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» є: визначити та оцінити рівень рухових здібностей та розвиток основних фізичних якостей вступників, сформованих в процесі занять фізичною культурою та спортом під час навчання в закладах загальної середньої освіти, з метою формування рейтингового списку для конкурсного відбору вступників на навчання за першим (бакалаврським) освітнім рівнем спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» в межах ліцензованого обсягу.

Максимальну кількість балів, яку може отримати вступник під час виконання нормативів складає 200 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати абітурієнт для участі у конкурсному відборі складає 100 балів. Для зарахування на місця державного замовлення вступнику необхідно набрати прохідний бал, який у 2025 році складає 130 балів.

Творчий конкурс проводиться виключно у очному форматі. Для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2025 році за кордоном допускається складання творчого конкурсу з використанням дистанційного формату. Творчий конкурс складається в межах одного дня, а його результати оприлюднюються не пізніше наступного дня.

Складання творчого конкурсу здійснюється під відеозапис, який оприлюднюється на сайті Академії та зберігається у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань. Відеозапис творчого конкурсу вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території не оприлюднюються, але зберігаються у приймальній комісії.

РОЗДІЛ 1. ПРАВИЛА СКЛАДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Загальні правила складання творчого конкурсу наступні:

1. Абітурієнт прибуває до приміщення Академії у визначений розкладом складання творчого конкурсу час, маючи при собі спортивну форму та взуття.

2. Місце проведення творчого конкурсу визначається екзаменаційною комісією в залежності від погодних та безпекових умов або кількості абітурієнтів які проходять тестування. Це може бути спортивна зала, тренажерний зал, спортивний майданчик тощо.

3. Перед складанням нормативів творчого конкурсу абітурієнти самостійно проводять комплекс загально-розвиваючих вправ для підготовки до випробувань.

4. Процес складання творчого конкурсу вступниками фіксується членами комісії під відеозапис про що вступникам повідомляється перед початком випробування.

5. Складання нормативів творчого конкурсу відбувається по черзі протягом одного дня, після закінчення якого комісія оголошує вступникам набрані ними бали.

6. При оголошенні повітряної тривоги вступники та члени екзаменаційної комісії діють за наступним алгоритмом.

Алгоритм дій під час повітряної тривоги передбачає:

- складання творчого конкурсу зупиняється до завершення повітряної тривоги, а учасники творчого конкурсу прямують до укриття;

- за бажанням абітурієнта, творчий конкурс продовжує складатись у приміщенні укриття;

- якщо тривалість повітряної тривоги понад 30 хв передбачається повторна реєстрація та повторне складання тестів творчого конкурсу у інший день.

Правила проведення вступних випробувань онлайн (дистанційна форма) для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала НМТ у 2025 році за кордоном, наступні:

1. Члени екзаменаційної комісії створюють відеозустріч на платформі Zoom та надсилають запрошення на пошти абітурієнтів.

2. Абітурієнти проходять ідентифікацію під час підключення до сесії за 30 хв.

до початку складання творчого конкурсу. За цей час кожен вступник підтверджує ідентифікацію особи, демонструє підготовлене приміщення. Для ідентифікації вступник демонструє оригінал документа, що засвідчує його особу.

3. У час, визначений як початок випробування, в чат надсилається посилання для входу в окремі сесійні зали (кімнати) для складання тестів фізичних здібностей.

4. Під час складання творчого конкурсу обов'язково ведеться відеозапис. Беручи участь у випробуванні, вступник погоджується з тим, що буде вестися запис випробування.

5. У разі виникнення, під час складання творчого конкурсу, обставин непереборної сили, вступник повинен негайно повідомити екзаменатора про ці обставини за допомогою визначеного каналу зв'язку (телефон, месенджер тощо) з обов'язковою фото- або відеофіксацією стану виконання завдань та об'єктивних факторів, що перешкоджають його завершенню.

6. Під час складання творчого конкурсу вступник зобов'язаний:

- не залишати зону видимості веб-камери;
- не відключати мікрофон та не знижувати його рівень чутливості до звуку під час випробування;
- використовувати один/два засіб виведення зображення (монітор, телевізор, проектор, телефон).

7. Вступник під час складання творчого конкурсу не має права: залучати допомогу третіх осіб під час випробування; надавати доступ до комп'ютера стороннім особам; вступати у розмови з третіми особами.

8. Порушення цих вимог є підставою для ухвалення рішення про анулювання результатів творчого конкурсу та виставлення оцінки «незадовільно».

РОЗДІЛ 2. ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.

Тест проводиться з такого вихідного положення: упор лежачі на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації вихідного положення;
- відсутності торкання грудьми підлоги;
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

2. Тест на рівновагу «Фламінго».

Тест виконується для визначення статичної рівноваги абітурієнта. Учасник тестування приймає стійку на одній нозі (за самостійним вибором – правій чи лівій) і намагається балансувати на ній так довго, як зможе. Друга нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед початком тесту абітурієнт може спиратись на будь-яку опору, щоб набути стійкого положення. Тест починається з включенням секундоміра після того, як досліджуваний зможе стояти без підтримки. Час на виконання цієї вправи становить одну хвилину.

3. Піднімання тулуба з вихідного положення лежачи на спині в сід.

Тест проводиться з такого вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті

партнером до підлоги або зафіксовані за гімнастичну стінку чи будь-який статичний предмет.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хвилину, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками гімнастичного мату;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза.

4. Вправа «Планка» - упор лежачи на прямих руках.

Тест виконується з вихідного положення упор лежачи на прямих руках, тулуб тримається рівно. Вправа планка — це свого роду стійка на руках при напруженому пресі, мускулатурі корпусу і м'язах задньої поверхні стегна. Вона є статичним способом тренування м'язів живота.

Для виконання вправи планка з правильною технікою необхідно затриматися в положенні стійки на ліктях або на руках, зберігаючи нормальний ритм дихання і відчуваючи напругу м'язів преса, стегон, рук і грудей.

Час виконання з включенням секундоміра починається після того, як абітурієнт прийняв установлене вихідне положення і закінчується при завершенні вправи.

РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВСТУПНИКІВ

3.1. Порядок оцінювання підготовленості вступника

Програма творчого конкурсу складається з 4-х тестових практичних завдань (нормативів) фізичної підготовки, розроблених кафедрою фізичної культури і спорту, що оцінюється за 25-бальною шкалою. Оцінювання всього творчого конкурсу проводиться за сумою 4-х тестових практичних нормативів.

3.2. Структура оцінки

У підсумку результат конкурсу фізичних здібностей вступника обчислюється у шкалі від 100 до 200 балів, як сума балів, отриманих за нормативи конкурсу +100 балів, що максимально становить 200 балів. Мінімальна кількість балів для подальшої участі в конкурсному відборі – 100 балів для контрактної форми навчання та 130 балів для бюджетної форми навчання.

Таблиця оцінки результатів виконання тестів загальної фізичної підготовленості для абітурієнтів, які поступають на А7 «Фізична культура і спорт»

Тести	Бали										
	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (разів)											
Хлопці	15	18	21	24	27	32	35	40	43	47	50
Дівчата	8	10	12	14	16	18	20	21	22	23	25
Тест на рівновагу «Фламінго» стійка на одній нозі (сек.)											
Хлопці	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Дівчата	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Піднімання тулуба з вихідного положення лежачі на спині в сід (за 1 хв.)											
Хлопці	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
Дівчата	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50
- Вправа «Планка» - упор лежачи на прямих руках (сек.)											
Хлопці	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
Дівчата	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
2. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році», від 10.02.2025 р. № 168. Режим доступу: [URL:https://ips.ligazakon.net/document/RE43718?an=2](https://ips.ligazakon.net/document/RE43718?an=2)
3. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль, 2011. 128 с.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків, 2007. 271 с.
5. Сергієнко Л.П. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання. Київ, 2016. 44 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах / під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2012. Т. 1. 392 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах / під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2012. Т. 2. 368 с.
8. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь, 2017. 48 с.