

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова приймальної комісії

19 \_\_\_\_\_ 2018 р.



## ПРОГРАМА

### **додаatkового фахового вступного випробування (творчий конкурс) при прийомі на навчання за освітнім ступенем «магістр» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (освітня програма: менеджмент фізичної культури і спорту)**

#### **1. Загальні положення.**

Інтегруюча роль теорії фізичної культури і спорту, методологія узагальнювальних теоретичних досліджень, систематика засобів, методів і форм, як і технології навчання руховим діям, розвитку рухових якостей тощо, залежно від вікових та інших особливостей контингенту тих, які займаються, забезпечить глибоке теоретичне осмислення основ фізичного виховання і спорту, а також дозволить прищепити фахівцям уміння і навички практичної реалізації отриманих знань у професійній діяльності у різних освітніх установах і спортивних організаціях.

Навчально-дослідницька робота фахівців повинна здійснюватися в процесі усіх видів занять на їх предметній основі, з науковим обґрунтуванням змісту і проблемами, які виникають у сучасній науці. Це один аспект змісту науково-дослідної роботи, а другий аспект полягає в освоєнні методів дослідження і вироблення умінь застосовувати різні методи досліджень для вирішення завдань у сфері менеджменту фізичної культури і спорту.

Випускники можуть виконувати діяльність керівника секції спортивного напрямку, методиста з фізичної культури, директора спортивної школи олімпійського резерву, директора школи вищої спортивної майстерності (спеціалізованої дитячо-юнацької), керівника фізичного виховання, завідувача спортивного майданчика, завідувача спортивної бази, завідувача спортивної споруди, начальника спортивного клубу, начальника команди з виду спорту, наукового співробітника, викладача навчального закладу.

На навчання приймаються фахівці, які мають освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста чи освітній ступінь бакалавра та магістра будь-якої кваліфікації.

За результатами фахового вступного випробування (творчий конкурс) здійснюється прийом студентів на підготовку за освітнім ступенем «магістр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (освітня програма: менеджмент фізичної культури і спорту).

Творчий конкурс складається з 1 етапу – спеціальна фізична підготовка (табл. 1), де запропоновано тестові випробування та їх нормативи оцінки (100-бальна система) для кожної вікової групи чоловіків і жінок до 35 років та після 35 років (табл. 2 і 3), з яких необхідно вибрати тільки одну вправу. Час відведений на виконання тестування – 60 хвилин.

Примітка: якщо вступник набрав менше 30 балів, то він не допускається до подальшої участі у конкурсному відборі.

## Тестові випробування творчого конкурсу

Стать	Спеціальна фізична підготовка (одна вправа за вибором)
Ч	Човниковий біг 4 x 9 м, <i>с</i>
Ж	
Ч	Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>
Ж	
Ч	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>
Ж	
Ч	Біг 1500 м, <i>хв, с</i>
Ж	
Ч	Біг 30 м, <i>хв, с</i>
Ж	

**ТЕСТОВІ ВПРАВИ І НОРМАТИВИ ОЦІНКИ  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

(до 35 років)

(спеціальна фізична підготовка)

*один вид випробувань за вибором*

Тестові вправи	Стать	Оцінки, бали, результати																								
		1	2	3	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	11,4	11,2	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,1	9,0	8,8	8,7	8,5	8,4
	Ж	12,6	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	10,9	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
Стрибок у довжину з міся, см	Ч	194	196	198	220	223	226	230	233	236	240	243	246	250	253	256	260	263	266	270	273	276	280	283	286	290
	Ж	170	173	176	180	182	185	188	190	192	195	198	200	202	205	207	210	213	216	220	223	226	230	233	236	240
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ч	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	46	48	50
	Ж	1	3	5	7	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	31	33	35
Біг 1500 м, хв	Ч	5,54	5,50	5,46	5,44	5,40	5,36	5,32	5,28	5,24	5,20	5,16	5,12	5,08	5,04	5,00	4,56	4,52	4,48	4,44	4,40	4,36	4,32	4,28	4,24	4,22
	Ж	6,44	6,42	6,38	6,34	6,30	6,26	6,22	6,18	6,14	6,10	6,06	6,02	5,58	5,54	5,50	5,46	5,42	5,38	5,34	5,30	5,26	5,22	5,18	5,14	5,10
Біг 30 м, с	Ч	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
	Ж	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6

**ТЕСТОВІ ВПРАВИ І НОРМАТИВИ ОЦІНОК  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**  
(після 35 років)

(спеціальна фізична підготовка)

*один від випробувань за вибором*

Тестові вправи	Стать	Оцінки, балл, результати																								
		1	2	3	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
	Ж	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	178	182	184	186	188	190	192	194	196	200	203	206	210	213	216	220	223	226	230	233	236	240	243	246	250
	Ж	156	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200	203	206	210
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ч	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
	Ж	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30	32
Біг 1500 м, хв	Ч	6,02	5,56	5,52	5,48	5,44	5,40	5,36	5,30	5,26	5,22	5,18	5,14	5,10	5,06	5,04	5,02	5,00	4,58	4,56	4,54	4,52	4,50	4,48	4,44	4,42
	Ж	6,54	6,50	6,44	6,40	6,36	6,32	6,28	6,24	6,20	6,16	6,12	6,08	6,04	6,00	5,55	5,50	5,48	5,46	5,42	5,40	5,38	5,36	5,34	5,32	5,30
Біг 30 м, с	Ч	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
	Ж	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

До тестових випробувань допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження, допущені лікарем і приймальною комісією та чітко ознайомлені з правилами безпеки під час проведення випробувань.

Тестування проводяться у вигляді змагань, тому вступники, які приймають участь у ньому, повинні бути вдягнені у спортивний одяг та спеціальне взуття.

Під час тестування екзаменаторам забороняється спілкуватися з вступниками та їх батьками, за винятком указівок і розпоряджень організаційного порядку, забороняється надавати індивідуально інформацію про результати тестування до офіційного їх оголошення.

Стороннім особам не дозволяється бути присутнім на місцях проведення тестувань, забороняється спілкуватися з вступниками чи надавати їм допомогу.

Вступники, які не виконують розпорядження екзаменаторів приймальної комісії, порушують правила безпеки та заважають, за рішення голови приймальної комісії можуть бути вилучені з подальшої участі у тестових випробуваннях.

### **УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ**

#### ***Човниковий біг 4 x 9 м (чоловіки, жінки).***

**Обладнання.** Секундомір і рівна доріжка довжиною 9 м, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубика (5 x 5 x 5 см), реєстраційний стіл, стілець.

**Проведення тесту.** За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш!» 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 його у стартове півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо.

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

#### ***Стрибок у довжину з місця (чоловіки, жінки).***

**Обладнання.** Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

**Проведення тесту.** Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

**Результат.** Дальність стрибка в сантиметрах (кращий із двох спроб).

**Загальні вказівки та зауваження.** Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

#### ***Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (чоловіки, жінки).***

**Обладнання.** Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

**Проведення тесту.** Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються у підлогу. За командою «Марш» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

**Результат.** Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

*Загальні вказівки та зауваження.* Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та зі згинутими руками більш як 3 с, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховуються.

### ***Біг на дистанції 1500 м (чоловіки, жінки).***

*Обладнання.* Секундоміри; виміряна дистанція; стартовий пістолет або прапорці.

*Проведення тесту.* Для юнаків і дівчат умови тестування однакові. За командою «На старт!» учасники тестування стають біля стартової лінії в положення високого старту. Учасники всі готові до старту, за командою «Руш!» (або пострілом) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

*Результат.* Час подолання дистанції з точністю до однієї секунди.

### ***Біг 30 м (чоловіки, жінки).***

*Обладнання.* Секундомір, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

*Проведення тесту.* За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту (носок лівої (правої) ноги знаходиться на відстані довжини стопи від стартової лінії, права (ліва) нога ставиться на коліно у точці на відстані півтори стопи від стартової лінії; руки ставляться до лінії) і зберігають нерухомий стан. За командою «Увага!» таз піднімається вгору, ноги трохи розгинаються в колінних суглобах. За сигналом стартера (команда «Руш!» або постріл пістолета) вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

*Результат.* Зафіксований час подолання дистанції з точністю до однієї десятої секунди.

*Загальні вказівки і зауваження.* Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

## **Список рекомендованої літератури**

1. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособ. вузов. / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимп. лит., 2008. – 127 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2017. – Т. 1. – 384 с; Т. 2. – 448 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К. : Олимп. лит., 2014. – 624 с.



6. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Под общей редакцией В. В. Балахничева, и В. Б. Зеличенка. – М. : Человек, 2013. – 215 с.

7. Занковец В. Энциклопедия тестирований / В. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.

8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

**РОЗРОБЛЕНО:**

Доцент кафедри  
«Фізичне виховання і спорт»



Сергієнко В. М.

Схвалено на засіданні приймальної комісії.

Протокол № 8 від «19» лютого 2019 р.

Відповідальний секретар  
приймальної  
комісії



Васькін Р. А.

Голова фахової  
атестаційної комісії



Пилипей Л. П.