

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Сумський державний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова приймальної комісії



13 2022 р.

## ПРОГРАМА

**вступного іспиту при прийомі на перший курс для здобуття ступеня «бакалавр» на основі повної загальної середньої освіти**

**Дисципліна – творчий конкурс (оцінювання фізичних здібностей)**

### **1. Загальні положення.**

Фізична підготовка, як частина фізичної культури, є частиною загальної культури і обов'язковим розділом гуманітарного компонента професійної освіти. Вона забезпечує гармонійний розвиток духовних і фізичних здібностей, формування загальнолюдських цінностей. Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутнього здобувача вищої освіти.

Метою творчого конкурсу (оцінювання фізичних здібностей) є визначення рівня підготовленості вступників, і на цій основі, відбір найбільш підготовлених із них, для здобуття вищої освіти на спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Творчий конкурс складається з тестових вправ на гнучкість, силу, координацію і швидкість (табл. 1). Результат у кожній з тестових вправ оцінюється за балами згідно з нормами оцінок, що наведені в таблиці 2, які за максимальною сумою 4 випробувань складає 200 балів. Допускається вправу на вибір (силову, швидкісну) як серед юнаків так і серед дівчат з урахуванням рекомендацій в табл. 1. Оцінка за творчий конкурс (оцінювання фізичних здібностей) обчислюється як сума балів за кожну тестову вправу. Вступники, які отримали менше 100 балів, не допускаються до участі у конкурсному відборі на навчання.

Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання тестового нормативу – бали не нараховуються, абітурієнт позбавляється права подальшої участі у творчому конкурсі.

## Тестові вправи творчого конкурсу фізичних здібностей

Фізичні здібності		Тестова вправа	Результат
Гнучкість		Прямий нахил уперед стоячи, см (юнаки, дівчата)	Позиції положення пальців рук
Силові	Вибір однієї вправи	Підтягування на поперечині (юнаки)	Кількість виконання вправи, разів
		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, (юнаки)	
		Піднімання тулуба з положення лежачи 30 с, (дівчата)	
		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, (дівчата)	
Координаційні		Тест Бондаревського, (юнаки, дівчата)	Час утримання статичної пози
Швидкісні	Вибір однієї вправи	Присідання за 10 с, (юнаки, дівчата)	Кількість виконання вправи, разів
		Віджимання від стільця за 10 с (юнаки, дівчата)	

Таблиця 2

## Оцінювання фізичних здібностей за тестовими вправами

Фізичні здібності	Тестова вправа	Бальна оцінка
Гнучкість	Прямий нахил уперед стоячи, см (юнаки, дівчата)	1. Пальці рук не опускаються нижче рівня площини опори – <b>10 балів</b> . 2. Пальці рук на рівні площини опори – <b>20 балів</b> . 3. Пальці рук нижче площини опори – <b>30 балів</b>
Силові	Підтягування на поперечині (юнаки)	За кожне правильне підтягування – <b>3 бала</b> ( $\leq 70$ )
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, (юнаки)	За кожне правильне виконання – <b>3 бала</b> ( $\leq 70$ )
	Піднімання тулуба з положення лежачи 30 с, (дівчата)	За кожне правильне піднімання тулуба – <b>2 бала</b> ( $\leq 70$ )
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, (дівчата)	За кожне правильне виконання – <b>3 бала</b> ( $\leq 70$ )
Координаційні	Тест Бондаревського, (юнаки, дівчата)	За кожну секунду правильного виконання – <b>3 бала</b> ( $\leq 50$ )
Швидкісні	Присідання за 10 с, Віджимання від стільця за 10 с, (юнаки, дівчата)	За кожне правильне виконання – <b>4 бала</b> ( $\leq 50$ )

За кожну правильно виконану тестову вправу встановлюється бал згідно табл. 2. Максимальну кількість яку можна набрати за правильне виконання тестових вправ становить – 200 балів.

## **2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ).**

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

На вибір абітурієнта творчий конкурс проводиться як за очною так і дистанційною формами.

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

Під час тестування екзаменаторам забороняється спілкуватися з абітурієнтами та 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 дистанційного тестувань, забороняється спілкуватися з абітурієнтами чи надавати їм допомогу.

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

У випадку дистанційного оцінювання фізичних здібностей абітурієнту необхідно мати доступ до Інтернету, наявність аудіо та відео фіксації (мобільний телефон, планшет, комп'ютер, тощо).

### **Особливості організації дистанційного проведення оцінювання фізичних здібностей**

2.1. Оцінювання фізичних здібностей відбувається в синхронному режимі – шляхом проведення відеоконференцій (із застосуванням програмних продуктів Google Meet. Microsoft Teams. Webex. Zoom. Skype тощо).

2.2. Приймальна комісія доводить до відома абітурієнтів затверджений розклад творчого конкурсу, надається посилання для доступу на іспит та алгоритм дій щодо правил проведення.

2.3. Предметна екзаменаційна комісія забезпечує кожного співробітника, який задіяний в проведенні оцінювання фізичних здібностей, технічними засобами, необхідними для проведення. Відповідальність за технічне забезпечення творчого конкурсу з оцінювання фізичних здібностей з боку екзаменаторів, персонально несе голова комісії.

2.4. Абітурієнти повинні самостійно заздалегідь забезпечити технічну можливість доступу на іспит з будь-якого гаджету, який має одночасно відео та аудіо спілкування, використовуючи всі можливі засоби (дротовий та мобільний інтернет). Якість відео зображення повинно надавати екзаменаторам можливість ідентифікувати абітурієнта, а якість аудіозв'язку – чіткий звук у зворотному напрямку (запитання – відповіді на запитання).

2.5. Під час сеансу зв'язку з абітурієнтом усі пристрої екзаменаторів (телефон, месенджери, тощо), що можуть вплинути на якість аудіосигналу або відволікати абітурієнта від виконання тестової вправи, крім тих що задіяні безпосередньо в проведенні оцінювання фізичних здібностей, мають бути вимкненими.

2.6. Усі заходи творчого конкурсу із застосуванням дистанційних технологій проводяться лише після успішної ідентифікації абітурієнта. Ідентифікація повинна включати такі етапи: встановлення відео- та голосового зв'язку з екзаменаторами; демонстрація документа який посвідчує особу здобувача (з номером, видимою фотографією та повним іменем, паспортом).

2.7. Під час оцінювання фізичних здібностей вправи виконуються послідовно на: 1) координацію; 2) швидкість; 3) гнучкість; 4) силу (табл. 1, 2). Тривалість виконання усіх тестових вправ до 5 хв (ідентифікація студента – 1 хв; безпосереднє складання тестових вправ – 4 хв). Розминку абітурієнт проводить заздалегідь до початку рухових тестів.

2.8. Усі вправи виконуються послідовно з дотриманням з умовами чіткого виконання тестових випробувань, викладеними в пункті 3. Вимоги до картинки (відео) – повне вертикальне та горизонтальне положення щодо вихідного положення і демонстрації тестових вправ, навколо не повинно бути сторонніх осіб.

2.9. У випадку повітряної тривоги тестування відразу переривається, а його учасник йде до безпечного місця, а після відбою тривоги тестування відновлюється з тієї рухової вправи, що перервалося і т.д.

2.10. Під час виконання тестових вправ допускається використання ніяких джерел інформації, в тому числі навушників, комп'ютерів та смартфонів (крім тих, що забезпечують зв'язок з екзаменаторами), інших пристроїв, паперових та інших джерел для усіх учасників процесу.

2.11. Не припускається наявності сторонніх звуків, які суттєво можуть впливати на якість аудіозв'язку, або звуків, що можуть свідчити про сторонню допомогу в складанні тестових вправ або знаходження в приміщенні сторонніх осіб.

2.12. Якщо під час виконання тестових вправ відбувається три порушення зв'язку з боку абітурієнта – творчий конкурс вважається не складеним.

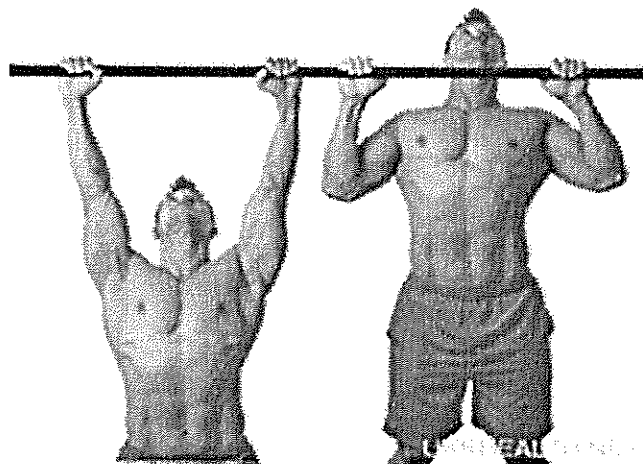
2.13. Уся процедура зв'язку з оцінювання фізичних здібностей повинна бути записана, починаючи з моменту з'єднання екзаменаторів з абітурієнтом і до завершення вступного іспиту (до завершення зв'язку з абітурієнтом із боку екзаменаторів).

### 3. УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ.

#### *Підтягування на поперечині (юнаки).*

*Обладнання.* Горизонтальний брус або поперечина діаметром 2–3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи поперечина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник у положенні висячи не торкався ногами землі.

*Проведення тесту.* Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за поперечину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.



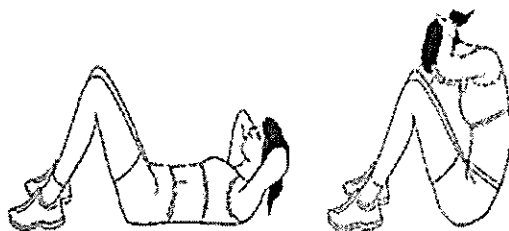
*Результат.* Найбільша кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

*Загальні вказівки та зауваження.* Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до поперечини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки по чергово. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 2 секунди, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

***Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (дівчата).***

*Обладнання.* Секундомір; гімнастичний килим.

*Проведення тесту.* Учасниця сідає на гімнастичний килим, зігнувши ноги в колінах на 90°. Ступні повністю упираються на поверхні килима, відстань між ними – близько 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, лікті торкаються колін. Після команди «Увага! Руш!» учасниця лягає на спину, торкається плечима килима, а потім піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук під час виконання тесту не змінюється. Необхідно зробити максимальну кількість повторень за 30 с.



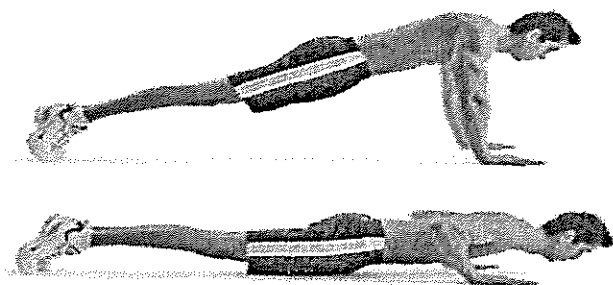
*Результат.* Кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи.

*Загальні вказівки та зауваження.* Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими під прямим кутом. Руки учасника тестування корегують, якщо він починає помилятися. Тест виконується один раз.

***Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, (юнаки і дівчата)***

*Обладнання.* секундомір, рівний майданчик, підлога.

*Проведення тесту.* Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.



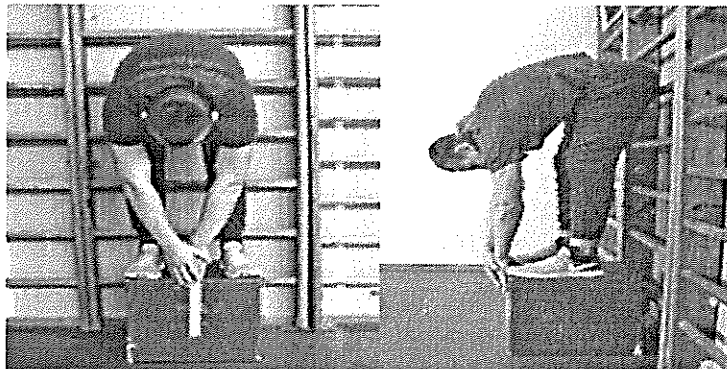
*Результат.* Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

*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 із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

**Прямий нахил уперед стоячи (юнаки, дівчата)**

*Обладнання.* Платформа або стілець.

*Проведення тесту.* Учасник становиться на стілець біля стіни, ноги разом, носки ніг на краю. Не згинаючи коліна нахилитися уперед, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається протягом 2 с.



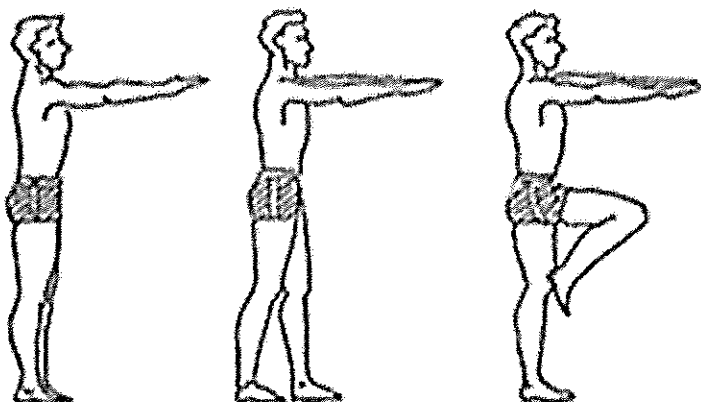
*Результат.* Результатом є визначення положення пальців рук відповідно площини опори.

*Загальні вказівки та зауваження.* Якщо учасник згинає коліна то спроба не враховується, також тест виконується без ривків. Із двох спроб фіксується кращий результат.

**Тест Бондаревського (юнаки, дівчата).**

*Обладнання.* Секундомір.

*Проведення тесту.* Учасник набуває стійкого положення на одній нозі, руки попереду. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги. Необхідно утримувати це положення якомога довше. Реєстрація часу на секундомірі починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги.



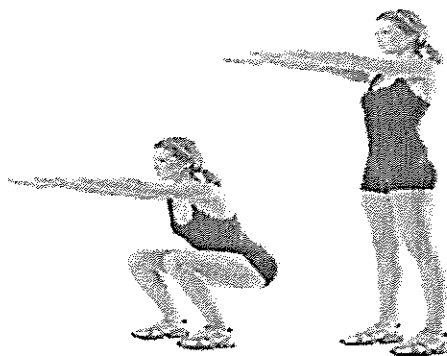
*Результат.* Визначення часу утримання статичної пози.

*Загальні вказівки та зауваження.* Виконання тесту проводиться із закритими очима. Невеликі відхилення не вважаються втратою рівноваги. Дається одна спроба на лівій або правій нозі.

**Присідання за 10 с (юнаки, дівчата).**

*Обладнання.* Секундомір.

*Проведення тесту.* Учасник із вихідного положення основна стійка, руки попереду, за командою «Марш» якомога швидше виконує присідання на двох ногах.



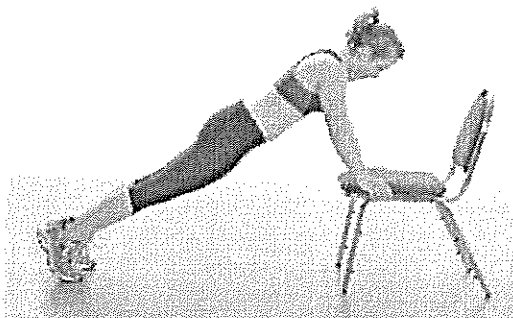
*Результат.* Кількість присідань за 10 с.

*Загальні вказівки та зауваження.* Виконувати глибокі присідання і повне випрямлення ніг. Не правильне присідання не враховується. Дається одна спроба.

*Віджимання від стільця за 10 с (юнаки, дівчата).*

*Обладнання.* Секундомір, стілець.

*Проведення тесту.* Упріть стілець у стіну, щоб не відсунувся, долоні поставте на краї сидіння, руки повинні бути на ширині плечей, а стопи – тазу. Руки згинаються у ліктьових суглобах, корпус опускається вниз таким чином, щоб він утворював рівну і пряму лінію, яка повинна бути рівномірною і не ламатися.



*Результат.* Кількість віджимань за 10 с.

*Загальні вказівки та зауваження.* Виконувати глибокі віджимання і повне випрямлення рук. Не правильне віджимання не враховується. Дається одна спроба.

#### 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. – К. : Освіта України, 2016. – 464 с.
2. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень : навчальний посібник. – К. : Олімп. л-ра, 2021. – 261 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 364 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
5. Носко М. О. Біометрія рухових дій людини. – К. : Видавничий Дім «Слова», 2011. – 216 с.



6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К. : Олимп. лит., 2017. – 656 с.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К. : Олимп. лит., 2001. – 440 с.

8. Інші.

Схвалено на засіданні приймальної комісії.

Протокол № 24 від 12.05.2022 р.

Відповідальний секретар  
приймальної комісії

  
(підпис)

Роб I.O.  
(прізвище, ініціали)

Голова предметної  
екзаменаційної комісії

  
(підпис)

Коралб С.А.  
(прізвище, ініціали)