

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії,

ректор

Мелітопольського

педагогічного

державного

університету

імені Богдана Хмельницького

доцент

Наталія ФАЛЬКО



ПРОГРАМА ФАХОВОГО ІСПИТУ
(творчий конкурс)

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

**для вступу на навчання для здобуття ступеня магістра
на основі НРК6 або НРК7**

Пояснювальна записка

Завдання творчого конкурсу розроблені відповідно до:

- Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24 грудня 1993 року за № 3808- XII (редакція від 25 липня 2021 року));

- Наказу Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах» від 04 жовтня 2018 року за № 4607;

- Наказу Міністерства освіти та науки України «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року» від 15 лютого 2021 року за № 194.

- Наказу Міністерства освіти та науки України «Про затвердження Порядку прийому для здобуття вищої, фахової передвищої та професійної (професійно-технічної) освіти осіб, які проживають та територіях, де неможливо забезпечити виконання стандартів освіти України та/або стабільний освітній процес» від 01 березня 2021 року №505/36127.

Правила прийому розроблені відповідно до Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році (затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 10.02.2025 року №168 та зареєстрованих у Міністерстві юстиції України від 26.02.2025 року №15/41360).

Завдання творчого конкурсу включають в себе тестові випробування для вияву рівня загальної фізичної підготовки абітурієнтів та спрямовані на оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей, швидкісних якостей, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок та сили верхнього плечового поясу. Програму вступного випробування на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» складають фахові вправи і нормативи, що відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, в залежності від вікових категорій, а саме: *перша* - 16-29 рік, *друга* - понад 30 років.

Творчий конкурс абітурієнтів складається із суми трьох видів тестових випробувань:

- човниковий біг 4х9 метрів;
- стрибок у довжину з місця;
- підтягування на перекладині (чоловіки);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки).

Організація та проведення творчого конкурсу

1. У день складання творчого конкурсу вступник зобов'язаний пред'явити документ, що підтверджує його особу (паспорт або інший офіційний документ). На кожен вид спортивного тестування абітурієнт повинен мати паспорт та екзаменаційний лист виданий приймальною комісією.

2. Перед початком творчого випробування проводиться інструктаж, на якому вступники отримують роз'яснення щодо умов, правил виконання завдань та місця проведення конкурсу.

3. Творчий конкурс проводиться очно, можливі виїзні конкурси, дистанційні – для вступників – мешканців ТОТ та силовиків. Творчий конкурс проводиться із відеозаписом. Особи з ТОТ вступають без НМТ – дистанційно подають документи і складають співбесіду. Мотиваційний лист передбачається за всіма формами навчання.

4. Результати творчого конкурсу разом із відеозаписом розміщуються на офіційному сайті приймальної комісії <https://vstup.mdpv.org.ua/priymalna/#>.

Загальні положення

1. Реєстрація особистих електронних кабінетів розпочинається 1 липня на вебсайті за адресою <https://vstup.edbo.gov.ua>;

2. При відсутності сертифікатів НМТ для реєстрації вказуються тип та номер документа, що посвідчує особу, або реєстраційний номер облікової картки платника податків;

3. Подання через е/кабінети двох типів заяв: на участь у вступних випробуваннях та конкурсному відборі;

4. Е-кабінети вступників працюють до 20 жовтня (через цілорічний прийом створюється хаос у розкладах та імітація в навчанні, погіршується якість вищої освіти);

5. Зарахування вступників для здобуття всіх рівнів вищої освіти закінчується до 20 жовтня;

6. Зарахування іноземців – до 1 листопада;

7. Документ про попередню освіту має бути внесений до реєстрації першої заяви на відповідній основі;

8. Вступники можуть подати у сукупності за всіма основами вступу до 5 заяв на бюджетні місця та до 15 за всіма джерелами фінансування;

9. Після підтвердження вибору місця навчання за заявою з пріоритетністю за іншими КП вважаються в ЄДЕБО заявами тільки на контрактні місця;

10. Зміна вибору бюджетного місця не припускається;

11. Пріоритетність для вступу на бюджетні місця обов'язкова, на контракт – за бажанням вступника;

12. У разі відмови від рекомендації на бюджетне місце грант до контракту надаватись не буде.

Вступ 2025 р. до магістратури (НРК6) на спеціальність А7 Фізична культура і спорт:

- ЄВІ 2023 або 2024 або 2025 років;
- ЄФВВ 2025 року;
- фаховий іспит (творчий конкурс в МДПУ).

Вступники, що здають творчий конкурс, повинні бути одягнені у змінний спортивний одяг (спортивний костюм / шорти, футболка) і відповідне взуття (підошва взуття рівна без шипів, на гумовій основі, не марка). Абітурієнти, які не відповідають зазначеним вимогам, до тестових випробувань не допускаються. Максимальна кількість балів, яку може набрати абітурієнт – 200, мінімальна кількість балів – 100. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання творчого конкурсу – бали не нараховуються.

Правила виконання випробувань для вияву рівня загальної фізичної підготовки

1. Човниковий біг 4х9 метрів

Опис проведення тестового випробування

Обладнання. Секундомір, що фіксує десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. 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 дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається назад і кладе його в 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, результат абітурієнта визначається за кращою з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Перед початком виконання тестового випробування абітурієнтам надається можливість для розминки. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. У разі фальстарту спроба не зараховується.

2. Стрибок у довжину з місця

Опис проведення тестового випробування

Обладнання. Не слизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні. Перед початком виконання тестового випробування абітурієнтам надається можливість для розминки. Якщо під час стрибка абітурієнт наступив на обмежувальну лінію, або виконав стрибок з настрибуванням, спроба не зараховується. Після виконання стрибка абітурієнт виходить вперед.

3.1. Підтягування на перекладині (чоловіки)

Опис проведення тестового випробування

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами підлоги.

Опис проведення тестування. Абітурієнт стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час

яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Перед початком виконання тестового випробування абітурієнтам надається можливість для розминки. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки)

Опис проведення тестового випробування

Обладнання. Рівний дерев'яний майданчик.

Опис проведення тестування. Абітурієнтка приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасниця починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

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

Загальні вказівки і зауваження. Перед початком виконання тестового випробування абітурієнтам надається можливість для розминки. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук виконані з помилками, не зараховуються.

Алгоритм дій під час повітряної тривоги передбачає:

- складання творчого конкурсу зупиняється до завершення повітряної тривоги. Учасники творчого конкурсу прямують до укриття;
- якщо тривога триває до 30 хв, то абітурієнт за бажанням продовжує складати творчий конкурс, після завершення тривоги. Результат завершеної вправи фіксується, перервана вправа передбачає її перескладання в той же день;
- якщо тривалість повітряної тривоги понад 30 хв передбачається повторна реєстрація та повторне складання творчого конкурсу.

Критерії оцінювання

Кожне тестове випробування оцінюється окремо за 200 бальною шкалою. Отримані вступником за кожен вид тестового випробування бали, сумуються і діляться на 3 (оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів). Максимальна кількість балів, яку може набрати абітурієнт – 200, мінімальна кількість балів – 100.

Якщо вступник у певному виді тестових випробувань набрав менше 100 балів, то його результат за цей вид слід вважати рівним 0. Якщо середнє арифметичне, набране вступником за всі три тести, становить менше 100 балів, то результат творчого конкурсу складає також 0 балів.

Результати та бали тестових випробувань представлені у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Критерії оцінювання тестових випробувань творчого конкурсу (17-29 років)

Тести	Бали																									
	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200
Човниковий біг 4х9 метрів, секунди																										
Чоловіки	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	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
Жінки	12,7	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	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Стрибок у довжину з місця, сантиметри																										
Чоловіки	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305
Жінки	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200	204	208	212	216	220	224	228	232	236	240	244	248	252	256	260
Підтягування на перекладині, рази																										
Чоловіки	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази																										
Жінки	2	4	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Таблиця 2

Критерії оцінювання тестових випробувань творчого конкурсу (30 років і більше)

Тести	Бали																									
	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200
1. Човниковий біг 4х9 метрів, секунди																										
Чоловіки	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	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
Жінки	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	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
2. Стрибок у довжину з місця, сантиметри																										
Чоловіки	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295
Жінки	150	154	158	162	166	170	174	178	182	186	190	194	198	202	206	210	214	218	222	226	230	234	238	242	246	250
3.1. Підтягування на перекладині, рази																										
Чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
3.2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази																										
Жінки	1	3	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п>.
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді : навч. посіб. К.: Олімп. Л-ра, 2018. 224 с.
5. Олійник М.О., Ляхова І.М. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2020. 116 с.
6. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
7. Сергієнко Л.П. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання. Київ: НУФВСУ, 2016. 44 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. 3-тє вид., без змін. 2018. 382 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. 3-тє вид., без змін. 2018. 446 с.
10. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.