

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії,
ректор Мелітопольського
державного педагогічного
університету імені Богдана

Хмельницького

Наталя Фалько



ПРОГРАМА

ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Тренерська діяльність в обраному виді спорту

для здобуття ступеня бакалавра на основі ПЗСО та НРК5

Запоріжжя – 2026

Програма творчого конкурсу зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт (ОП Тренерська діяльність в обраному виді спорту) для здобуття ступеня бакалавра на основі ПЗСО та НРК5 / Уклад. канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Цибульська В.В. Запоріжжя: МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2026. 12 с.

Програма творчого конкурсу зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт (ОП Тренерська діяльність в обраному виді спорту)» для здобуття ступеня бакалавра на основі ПЗСО та НРК5 допомагає визначити базовий рівень підготовки вступників та відбір здобувачів для подальшого навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку відповідності знань, умінь та навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю, яка включена до переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих або фізичних здібностей вступників, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 10 лютого 2025 року № 168, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 26 лютого 2025 року за № 312/43718 (із змінами внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 27 лютого 2025 року № 386).

Мета творчого конкурсу для вступу на здобуття ступеня бакалавра: визначити та оцінити рівень рухових здібностей та розвиток основних фізичних якостей вступників, сформованих в процесі занять фізичною культурою та спортом під час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» в межах вакантних місць ліцензованого обсягу.

Під час проведення творчого конкурсу вступник повинен продемонструвати **фахові компетентності:**

знати:

- засоби, методи та організаційні форми фізичного виховання;
- техніку виконання вправ, які визначені програмою творчого конкурсу;
- техніку безпеки під час виконання фізичних вправ.

вміти:

- технічно правильно виконувати визначені програмою творчого конкурсу вправи;

- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

Творчий конкурс за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт проводиться згідно із затвердженим графіком, де вказані дата і час проведення. У поточному році проведення творчого конкурсу передбачено виключно в очному форматі (для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у 2025 році за кордоном допускається використання дистанційного формату). Дистанційно творчий конкурс проводиться за допомогою програми для організації відеоконференцій ZOOM. Посилання на ZOOM-конференції будуть зазначені у розкладі. Вступник може продемонструвати свої фізичні здібності як оффлайн, так і онлайн, попередньо записавши відео та надіславши його на електронну пошту: kaf.sport@msspu.edu.ua

Правила проведення вступних випробувань онлайн (дистанційна форма) та вимоги до вступників під час складання творчих конкурсів:

1. Члени екзаменаційної комісії створюють відеозустріч у ресурсі 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 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 або іншу відповідальну особу 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. Порухення цих вимог є підставою для ухвалення рішення про анулювання результатів творчого конкурсу та виставлення оцінки «незадовільно».

Творчий конкурс складається з вправ, які включають тести для перевірки рівня фізичної підготовленості вступників: піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза «Фламінго») за 1 хвилину, стрибки через скакалку за 30 секунд.

Максимальну кількість балів, яку може отримати вступник під час виконання нормативів складає 200 балів. Мінімальний показник для зарахування на освітній ступінь бакалавра складає 100 балів.

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.

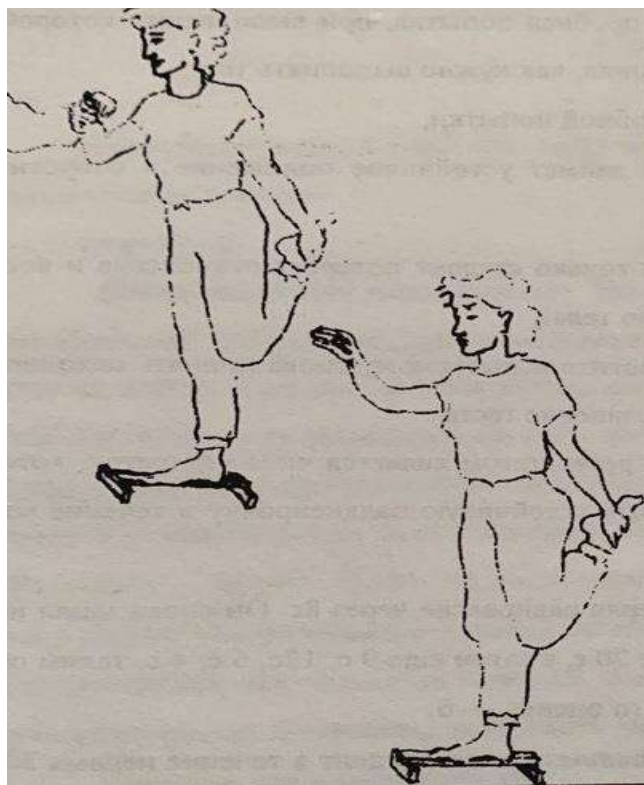
СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Програмні вимоги творчого конкурсу зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт (ОП Тренерська діяльність в обраному виді спорту):

1. Тест на оцінювання рівноваги. Утримання пози «Фламінго»

Обладнання. Секундоміри, рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Стоячи на одній нозі на повздовжній осі бруска, намагатися як можна довше зберігати рівновагу. Зігнути вільну ногу і захопити підошву рукою з тієї ж сторони, імітуючи положення “фламінго”. Іншою рукою можна допомагати зберігати рівновагу (рис.1).



Тест починається, коли припиняєте обпиратися рукою. Постарайтеся зберегти рівновагу в цьому положенні протягом 1 хв.

Тест припиняється і нараховуються штрафні бали за кожну втрату рівноваги (наприклад, якщо рука відпустила ногу) або при торканні частиною тіла підлоги. Після кожного переривання, тест починається спочатку і продовжується протягом однієї хвилини.

Вказівки для екзаменатора.

Секундомір запускається в той момент, коли рука залишає опору, яка підтримує рівновагу. Кожного разу при втраті рівноваги виконуючим тест (опускання ступні або торкання підлоги будь-якою частиною тіла), секундомір зупиняється. Після кожного переривання виконавцю необхідно прийняти правильне вихідне положення. Зараховується кількість спроб, необхідних для збереження рівноваги на бруску протягом 1 хв.

Результатом тестування є час утримання пози у кращій з трьох спроб, вимірюється в секундах.

2. Тест. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Опис тестування. Тестування відбувається в залі зі стандартним устаткуванням для спортивної гімнастики.

Учасників розподіляють на пари. Один із партнерів виконує тест, інший фіксує ступні ніг виконавця. Потім, учасники міняються функціями.

Тест виконується з такого ВП: лежачи на спині на гімнастичному килимі; руки за головою; пальці з'єднані в «замок»; лопатки торкаються поверхні килиму; ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом; ступні притиснуті до підлоги та зафіксовані партнером. За командою «Можна!» учасник виконує піднімання тулуба в сід з торканням ліктями колін, потім – опускання тулуба у В.п. з торканням лопатками поверхні гімнастичного килима.

Результат тестування. Кількість правильних разів піднімання тулуба в сід протягом однієї хвилини за одну спробу.

Вказівки і зауваження. Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями колін; відсутності торкання лопатками поверхні килима; роз'єднання пальців із з'єднання в «замок»; зміщення таза.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати правильне положення піднімання тулуба в сід більше ніж 2 рази підряд.

3. Тест. Стрибки через скакалку за 30 секунд

Опис тестування. Тестування відбувається на рівній горизонтальній

поверхні.

Вихідне положення: стійка на двох ногах, скакалка позаду. За командою «Руш!» (або за свистком) учасник починає стрибати, обертаючи скакалку, при цьому намагаючись виконати якомога більшу кількість стрибків у зазначений час.

Результат тестування. Кількість стрибків, які виконав учасник тестування за 30 секунд.

Вказівки і зауваження. У випадку збою стрибків або втрати скакалки учасник повертається у вихідне положення і продовжує виконувати вправу.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTI**

Оцінка результатів тесту 1. Утримання пози «Фламінго»

| Кількість балів | Критерій оцінювання | |
|-----------------|---------------------|-------------|
| | Юнаки | Дівчата |
| 1 | 10 і менше | 10 і менше |
| 2 | 11 | 11 |
| 3 | 12 | 12 |
| 4 | 13 | 13 |
| 5 | 14 | 14 |
| 6 | 15 | 15 |
| 7 | 16 | 16 |
| 8 | 17 | 17 |
| 9 | 18 | 18 |
| 10 | 19 | 19 |
| 11 | 20 | 20 |
| 12 | 21 | 21 |
| 13 | 22 | 22 |
| 14 | 23 | 23 |
| 15 | 24 | 24 |
| 16 | 25 | 25 |
| 17 | 26 | 26 |
| 18 | 27 | 27 |
| 19 | 28 | 28 |
| 20 | 29 | 29 |
| 21 | 30 | 30 |
| 22 | 31 | 31 |
| 23 | 32 | 32 |
| 24 | 33 | 33 |
| 25 | 34 і більше | 34 і більше |

Оцінка результатів тесту 2. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

| Тест | С та ть | Кількість балів | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 |
| Піднімання в сід за 1 хв., разів | ю | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 33 |
| | д | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 |

Оцінка результатів тесту 3. Стрибки через скакалку за 30 секунд

| Перелік тестів Результат | Кількість балів | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Стрибки через скакалку за 30 с (юнаки) (кількість разів) | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| Стрибки через скакалку за 30 с (дівчата) (кількість разів) | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 42 | 40 | 35 | 30 |

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
2. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: підручники і посібники, 2011. 128 с.
3. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: ОВС, 2007. 271 с.
4. Сергієнко Л.П. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання. Київ: НУФВСУ, 2016. 44 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах / під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. Т.1. 392 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах / під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. Т.2. 368 с.
7. 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.