

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ  
КАФЕДРА СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Голова приймальної комісії

Миколаївського національного університету  
імені В. О. Сухомлинського

В. Д. Будак  
2019 року



**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ  
ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА**

**ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ**

**017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Розглянуто та затверджено  
на засіданні Вченої ради  
МНУ імені В. О. Сухомлинського  
Протокол № 15 від « 02 » 04 2019 р.

Розглянуто та схвалено  
на засіданні приймальної комісії  
МНУ імені В.О.Сухомлинського  
Протокол № 6 від « 19 » 03 2019 р.

МИКОЛАЇВ 2019

Прийом на навчання за освітнім ступенем бакалавра здійснюється на конкурсній основі. Для конкурсного відбору осіб, які на основі повної загальної середньої освіти вступають на перший курс бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми «Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту» зараховуються бали сертифікату(ів) зовнішнього незалежного оцінювання та результати творчого конкурсу.

Вступники складають творчий конкурс в обсязі діючої державної програми з фізичної культури для середніх загальноосвітніх навчальних закладів.

Розробники програми творчого конкурсу:

доцент кафедри спорту \_\_\_\_\_  Ю.В. Тупєєв

викладач кафедри спорту \_\_\_\_\_  Н.В. Решетілова

Затверджено на засіданні кафедри спорту  
Протокол № 10 від 22.02.2019 р.

Затверджено на засіданні Вченої ради факультету фізичної культури та спорту  
Протокол № 6 від 22.02. 2019 р.

## **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Творчий конкурс складають абітурієнти, які вступають на факультет фізичної культури та спорту за ступенем бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт на денну форму навчання на основі повної загальної середньої освіти.

Програмою передбачено проведення вступного випробування на базі «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.10-11 класи», рекомендованої Міністерством освіти і науки України (лист від 31.08.10 №1/11-8297).

Творчий конкурс – форма вступного випробування для вступу для здобуття ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання творчих та/або фізичних здібностей вступника.

Метою творчого конкурсу на фахову придатність є визначення здатності абітурієнта до виконання вимог освітньо-професійної програми підготовки бакалавра.

Творчий конкурс передбачає виконання ряду фізичних вправ варіативних модулів «Легка атлетика» та «Гімнастика» навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 10-11 класів; отримані результати дозволяють визначити базовий рівень розвитку основних фізичних якостей абітурієнтів та наявність певних рухових вмінь та навичок.

## **2. ОСНОВНА ІНФОРМАЦІЯ**

Творчий конкурс складається з трьох сесій (випробувань):

1. Біг на дистанцію 100 м.
2. Підтягування на перекладині (хлопці); згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (дівчата).
3. Стрибок у довжину з місця.

Кожна сесія випробування оцінюється за шкалою від 125 до 200 балів.

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне суми балів, отриманих за кожен сесію конкурсу. Вступники, які отримали оцінку нижче мінімального, встановленого приймальною комісією, балу на одній з них, не допускаються до участі у наступній сесії творчого конкурсу та конкурсному відборі на навчання.

Для успішного складання кожної сесії творчого конкурсу необхідно отримати бали не нижче за мінімальний прохідний, який встановлюється на рівні 125 балів.

Максимальна кількість балів, яку можна отримати за творчий конкурс, дорівнює 200.

### 3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця оцінки результатів випробувань творчого конкурсу

*юнаки*

Види випробувань	Бали, результат										
	200	190	180	170	160	150	145	140	135	130	125
Біг 100 м (сек.)	12,0	12,3	12,5	12,8	13,1	13,5	13,9	14,3	14,5	14,8	15,0
Підтягування на перекладині (раз)	20	19	18	16	14	12	10	8	7	5	3
Стрибок у довжину з місця (см)	290	280	270	260	250	240	230	225	220	210	200

*дівчата*

Види випробувань	Бали, результат										
	200	190	180	170	160	150	145	140	135	130	125
Біг 100 м (сек.)	14,0	14,3	14,6	15,0	15,4	15,8	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз)	25	23	21	19	17	15	13	10	7	5	3
Стрибок у довжину з місця (см)	220	215	210	205	200	195	190	185	180	170	160

Абітурієнти, які мають звання «Майстер спорту міжнародного класу» або «Майстер спорту» з олімпійських видів спорту, звільняються від складання випробувань творчого конкурсу і отримують максимальний бал – 200.

### 4. ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

До участі у творчому конкурсі допускаються абітурієнти, які не мають відхилень у стані здоров'я, ознайомлені з технікою та правилами безпеки під час виконання вправ, що входять до програми вступних випробувань.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у випробуваннях не рекомендується.

Під час участі у випробуваннях творчого конкурсу абітурієнти мають бути одягнені у спортивну форму та взуття.

## **1. Біг на дистанцію 100 метрів**

*Мета:*

- визначити рівень розвитку швидкісних якостей абітурієнтів;
- визначити наявність рухової навички старту, стартового розгону та бігу по дистанції з максимальною швидкістю;
- визначити ступінь готовності до майбутнього навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Абітурієнт повинен

знати:

- техніку виконання старту в бігу на короткі дистанції;
- техніку виконання стартового розгону в бігу на короткі дистанції;
- техніку виконання бігу по дистанції 100 м;
- правила змагань з бігу на короткі дистанції.

вміти:

- виконувати старт та стартовий розгін в бігу на короткі дистанції;
- пробігати дистанцію 100 м з максимальною швидкістю.

Випробування проводиться згідно з Правилами спортивних змагань з військово-спортивних багатоборств (затверджені наказом № 1283 Міністерства молоді та спорту України від 22.04.2014 р.), а саме:

- за командою "На старт!" учасники випробування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан;
- за сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію;
- результатом випробування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди;
- абітурієнту дозволяється тільки одна спроба;
- у разі відсутності стартового пістолета команда "Руш!" подається голосом, з одночасним сигналом прапорцем для суддів-хронометристів;
- у забігу можуть брати участь двоє і більше учасників; час кожного абітурієнта фіксується окремо;
- якщо абітурієнт стартує до сигналу (фальстарт), суддя повертає учасників забігу на стартову лінію і виносить попередження; якщо будь-який учасник даного забігу знов припускає фальстарт, він втрачає право проходити дане випробування.

Більш детально ознайомитися з Правилами змагань можна за посиланням: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0504-14/page4>

## **2. Підтягування на перекладині (юнаки) / згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (дівчата).**

*Мета:*

- визначити рівень розвитку силових якостей абітурієнтів;
- визначити наявність рухових навичок та гімнастичної підготовленості;
- визначити ступінь готовності до майбутнього навчання за

спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Абітурієнт повинен

знати:

- техніку виконання підтягувань на перекладині / згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави;

- вимоги техніки безпеки та прийоми страхування під час виконання гімнастичних вправ.

вміти:

- виконувати підтягування на перекладині / згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, дотримуючись вимог правил змагань.

Випробування проводиться згідно з Правилами спортивних змагань з військово-спортивних багатоборств (затверджені наказом № 1283 Міністерства молоді та спорту України від 22.04.2014 р.), а саме:

підтягування на перекладині (хлопці):

- хват перекладини виконується зверху, на ширині плечей; торкання ногами полу забороняється;

- спроба зараховується тільки в тому разі, якщо у вищій точці підтягування підборіддя знаходиться вище рівня перекладини, при цьому голова тримається рівно;

- при кожній спробі в нижчій точці вису руки мають бути прямими, тіло приймає нерухоме положення;

- при підтягуванні забороняється виконувати розгойдування, згинати ноги, міняти положення рук на перекладині;

Більш детально ознайомитися з Правилами змагань можна за посиланням: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0504-14/page4>

згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (дівчата):

- вихідному положенні руки встановлюються долонями на стандартну гімнастичну лаву, на ширину плечей; плечові суглоби мають бути розташовані над долонями; лікті розведені не більш, ніж 45° по відношенню до вертикальної вісі тіла; тулуб, таз та ноги утворюють пряму лінію; випрямлені ноги спираються на пальці ступень;

- згинання рук здійснюється до торкання грудьми поверхні лави;

- у верхній точці виконання вправи руки мають бути повністю розігнуті в ліктьових суглобах;

- затримка у кінцевих положеннях згинання та розгинання рук має тривати не довше, ніж 1 сек.;

- забороняється переставляти руки після початку виконання вправи;

- забороняється згинати тулуб та ноги;

- забороняється торкатися стегнами підлоги.

### **3. Стрибок у довжину з місця.**

*Мета:*

- визначити рівень розвитку швидкісно-силових якостей та спритності абітурієнтів;
- визначити наявність стрибкових навичок та легкоатлетичної підготовленості;
- визначити ступінь готовності до майбутнього навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Абітурієнт повинен

знати:

- техніку виконання стрибків у довжину з місця;

вміти:

- виконувати стрибок у довжину з місця, дотримуючись загальноприйнятих технічних вимог.

виконання стрибка:

- стрибок виконується від контрольної лінії поштовхом обох ніг;
- відривати стопи від покриття до початку стрибка не дозволяється;
- результат визначається за відстанню від контрольної лінії до найближчої до неї точки, залишеної будь-якою частиною тіла стрибуну при приземленні;
- вимірювання здійснюється після того, як стрибун після приземлення зайняв стійке, врівноважене положення;
- уходити за межі місця випробування після приземлення слід вперед або вперед-вбік; в разі уходу абітурієнта назад (в напрямку контрольної стартової лінії) результат не зараховується;
- якщо абітурієнт під час виконання стрибка заступив за контрольну лінію, така спроба не зараховується;
- абітурієнт виконує дві спроби поспіль, бали нараховуються за кращий результат.

Якщо абітурієнт не з'явився, або відмовився від участі у випробуваннях творчого конкурсу, бали не нараховуються, абітурієнт позбавляється права подальшої участі у конкурсі на зарахування до факультету фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О. Сухомлинського.

До участі в конкурсі на зарахування до факультету фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О. Сухомлинського допускаються абітурієнти, які отримали за результатами творчого конкурсу не менш, ніж 125 балів.

## **5. ЛІТЕРАТУРА**

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10 – 11 класи. – Київ, 2010.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Г.Б. Легка атлетика / Підручник для вищих навчальних закладів України/. – Житомир, 2010. – 320 с.
3. Теория и методика физического воспитания ( у 2-х томах) / Під ред. Б.М. Шияна. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008.