

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Чорноморський національний університет**  
**імені Петра Могили**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Ректор ЧНУ імені Петра Могили



Л.П. КЛИМЕНКО

2020 р.

**ПРОГРАМА**  
**творчого конкурсу**  
**для вступу на 1 курс навчання**  
**спеціальності 017 «Фізична культура та спорт»**

**Миколаїв - 2020**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс складається з теоретичної та практичної частин.

З фізичної підготовленості включає в себе легкоатлетичні та гімнастичні вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і складається з дисциплін шкільної програми схваленою для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України.

Тестові легкоатлетичні вправи направлені на оцінку основних фізичних здібностей абітурієнтів: швидкісних (біг на 100 м), швидкісно-силових (стрибок у довжину з розбігу), витривалості (біг 1500 м).

Вступне випробування з фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії, умовами виконання державних тестів та правилами змагань з легкої атлетики.

Перед іспитом з абітурієнтами проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання екзаменаційного завдання складає 60 хвилин. Загальний обсяг проведення вступного фахового випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Тема 1. Загальні основи спортивної підготовки як системи знань**

Передумови виникнення сучасної системи тренування спортсменів. Характеристика змісту та основний понятійний апарат загальної теорії підготовки спортсменів.

### **Тема 2. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки**

Спортивна підготовка - мета та основні завдання. Види підготовки спортсменів. Спортивне тренування, тренуваність. Засоби спортивної підготовки. Класифікація фізичних вправ. Методи спортивної підготовки. Класифікація методів спортивної підготовки Специфічні принципи

спортивної підготовки. Дидактичні принципи та їх реалізація в системі підготовки спортсменів.

### **Тема 3. Система спортивних змагань**

Змагання в олімпійському спорті їх місце і роль. Функції спорту вищих досягнень. Визначення основних понять: “змагання” та “змагальна діяльність”. Класифікація видів спорту за різними авторами. Регламентація та способи проведення змагань. Змагальна діяльність в окремих видах спорту. Система виявлення спортивних результатів та переможців. Фактори, які впливають на результати змагань. Положення про змагання.

### **Тема 4. Змагальна діяльність у спорті**

Аналіз змагальної діяльності як інструменту управління процесом тренувань. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Сучасні системи спортивних змагань. Планування змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю. Структура змагальної діяльності в різних видах спорту. Система виявлення спортивних результатів та переможців.

### **Тема 5. Техніко-тактична підготовленість спортсменів**

Спортивна техніка і технічна підготовленість спортсменів. Визначення понять «спортивна техніка», «технічна підготовка» і «технічна підготовленість» спортсменів. Структура технічної підготовленості спортсменів, базові та додаткові рухи і дії. Критерії ефективності техніки виконання рухової дії. Завдання, засоби та методи технічної підготовки. Техніка видатних спортсменів на різних етапах розвитку сучасного олімпійського спорту. Етапи і стадії становлення технічної підготовки спортсменів. Фізіологічні стадії формування рухових навичок і відповідні їм педагогічні стадії. Основи методики вдосконалення технічної підготовленості спортсменів високої кваліфікації. Спортивна тактика, тактична підготовленість та напрями тактичної підготовки. Структура тактичної підготовленості. Тактичні знання, тактичні уміння, тактичні навички і тактичне мислення. Визначення змісту та основних теоретико-методологічних положень спортивної тактики. Задачі, засоби та методи

тактичної підготовки. Основи методики удосконалення тактики спортсменів високої кваліфікації. Удосконалення тактичного мислення. Критерії оцінки ефективності тактичної підготовленості.

### **Тема 6. Фізична підготовка і фізична підготовленість спортсменів**

Визначення понять “швидкісні можливості”, “сила”, “координаційні здібності”, “гнучкість”, “витривалість”. Види рухових якостей. Чинники, що впливають на прояв різних рухових якостей спортсменів. Засоби фізичної підготовки. Методика розвитку рухових якостей та вплив компонентів навантаження на специфічність адаптаційних реакцій організму спортсменів. Особливості фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Контроль за проявом рухових якостей. Композиційний склад м’язів та його вплив на прояв рухових якостей.

**Критерії оцінювання фізичної підготовленості абітурієнтів при вступі на 1 курс спеціальності «Фізична культура і спорт»**

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Кількість балів	Біг на 100 м, с				Стрибок у довжину з місця, м				Біг 1500 м, хв			
	Чоловіки		Жінки		Чоловіки		Жінки		Чоловіки		Жінки	
	До 35 років	Після 35	До 35 років	Після 35	До 35 років	Після 35	До 35 років	Після 35	До 35 років	Після 35	До 35 років	Після 35
100	12,00	14,00	14,50	15,80	2,70	2,5	2,2	2	05:05,0	05:50,0	06:05,0	07:10,0
99	12,05	14,05	14,55	15,85	2,69	2,49	2,19	1,99	05:10,0	05:55,0	06:10,0	07:15,0
98	12,10	14,10	14,60	15,90	2,68	2,48	2,18	1,98	05:15,0	06:00,0	06:15,0	07:20,0
97	12,15	14,12	14,65	15,92	2,67	2,47	2,17	1,97	05:18,3	06:03,3	06:18,3	07:23,3
96	12,20	14,13	14,70	15,93	2,66	2,46	2,16	1,96	05:21,7	06:06,7	06:21,7	07:26,7
95	12,25	14,15	14,75	15,95	2,65	2,45	2,15	1,95	05:25,0	06:10,0	06:25,0	07:30,0
94	12,30	14,17	14,80	15,97	2,64	2,44	2,14	1,94	05:28,3	06:13,3	06:28,3	07:33,3
93	12,35	14,18	14,85	15,98	2,63	2,43	2,13	1,93	05:31,7	06:16,7	06:31,7	07:36,7
92	12,40	14,20	14,90	16,00	2,62	2,42	2,12	1,92	05:35,0	06:20,0	06:35,0	07:40,0
91	12,45	14,23	14,95	16,08	2,61	2,41	2,11	1,91	05:36,2	06:25,0	06:36,3	07:45,0
90	12,50	14,25	15,00	16,15	2,60	2,4	2,1	1,9	05:37,5	06:30,0	06:37,5	07:50,0
89	12,55	14,28	15,10	16,23	2,59	2,39	2,09	1,89	05:38,8	06:35,0	06:38,8	07:55,0
88	12,60	14,30	15,15	16,30	2,58	2,38	2,08	1,88	05:40,0	06:40,0	06:40,0	08:00,0
87	12,65	14,31	15,20	16,33	2,57	2,37	2,07	1,87	05:41,3	06:41,3	06:41,3	08:01,3
86	12,70	14,33	15,25	16,35	2,56	2,36	2,06	1,86	05:42,7	06:42,7	06:42,7	08:02,7
85	12,75	14,34	15,30	16,38	2,55	2,35	2,05	1,85	05:44,0	06:44,0	06:44,0	08:04,0
84	12,80	14,35	15,35	16,41	2,54	2,34	2,04	1,84	05:45,3	06:45,3	06:45,3	08:05,3
83	12,85	14,37	15,40	16,43	2,53	2,33	2,03	1,83	05:46,7	06:46,7	06:46,7	08:06,7
82	12,88	14,38	15,45	16,46	2,52	2,32	2,02	1,82	05:48,0	06:48,0	06:48,0	08:08,0
81	12,89	14,39	15,50	16,49	2,51	2,31	2,01	1,81	05:49,3	06:49,3	06:49,3	08:09,3
80	12,91	14,41	15,52	16,51	2,50	2,3	2	1,8	05:50,7	06:50,7	06:50,7	08:10,7

79	12,92	14,42	15,54	16,54	2,49	2,29	1,99	1,79	05:52,0	06:52,0	06:52,0	08:12,0
78	12,93	14,43	15,57	16,57	2,48	2,28	1,98	1,78	05:53,3	06:53,3	06:53,3	08:13,3
77	12,95	14,45	15,59	16,59	2,47	2,27	1,97	1,77	05:54,7	06:54,7	06:54,7	08:14,7
76	12,96	14,46	15,62	16,62	2,46	2,26	1,96	1,76	05:56,0	06:56,0	06:56,0	08:16,0
75	12,97	14,47	15,65	16,65	2,45	2,25	1,95	1,75	05:57,3	06:57,3	06:57,3	08:17,3
74	12,99	14,49	15,67	16,67	2,44	2,24	1,94	1,74	05:58,7	06:58,7	06:58,7	08:18,7
73	13,00	14,50	15,70	16,70	2,43	2,23	1,93	1,73	06:00,0	07:00,0	07:00,0	08:20,0
72	13,03	14,53	15,75	16,75	2,42	2,22	1,92	1,72	06:01,7	07:03,3	07:01,7	08:23,3
71	13,07	14,57	15,80	16,80	2,41	2,21	1,91	1,71	06:03,3	07:06,7	07:03,3	08:26,7
70	13,10	14,60	15,85	16,85	2,40	2,2	1,9	1,7	06:05,0	07:10,0	07:05,0	08:30,0
69	13,13	14,63	15,90	16,90	2,39	2,19	1,89	1,69	06:06,7	07:13,3	07:06,7	08:33,3
68	13,17	14,67	15,95	16,95	2,38	2,18	1,88	1,68	06:08,3	07:16,7	07:08,3	08:36,7
67	13,20	14,70	16,00	17,00	2,37	2,17	1,87	1,67	06:10,0	07:20,0	07:10,0	08:40,0
66	13,23	14,74	16,02	17,02	2,36	2,16	1,86	1,66	06:11,4	07:22,1	07:11,4	08:41,4
65	13,26	14,77	16,04	17,04	2,35	2,15	1,85	1,65	06:12,9	07:24,3	07:12,9	08:42,9
64	13,29	14,81	16,06	17,06	2,34	2,14	1,84	1,64	06:14,3	07:26,4	07:14,3	08:44,3
63	13,31	14,84	16,09	17,09	2,33	2,13	1,83	1,63	06:15,7	07:28,6	07:15,7	08:45,7
62	13,34	14,88	16,11	17,11	2,32	2,12	1,82	1,62	06:17,1	07:30,7	07:17,1	08:47,1
61	13,37	14,91	16,13	17,13	2,31	2,11	1,81	1,61	06:18,6	07:32,9	07:18,6	08:48,6
60	13,40	14,95	16,15	17,15	2,30	2,1	1,8	1,6	06:20,0	07:35,0	07:20,0	08:50,0
59	13,43	14,99	16,17	17,17	2,29	2,09	1,79	1,59	06:21,4	07:37,1	07:21,4	08:51,4
58	13,46	15,02	16,19	17,19	2,28	2,08	1,78	1,58	06:22,9	07:39,3	07:22,9	08:52,9
57	13,49	15,06	16,21	17,21	2,27	2,07	1,77	1,57	06:24,3	07:41,4	07:24,3	08:54,3
56	13,51	15,09	16,24	17,24	2,26	2,06	1,76	1,56	06:25,7	07:43,6	07:25,7	08:55,7
55	13,54	15,13	16,26	17,26	2,25	2,05	1,75	1,55	06:27,1	07:45,7	07:27,1	08:57,1
54	13,57	15,16	16,28	17,28	2,24	2,04	1,74	1,54	06:28,6	07:47,9	07:28,6	08:58,6
53	13,60	15,20	16,30	17,30	2,23	2,03	1,73	1,53	06:30,0	07:50,0	07:30,0	09:00,0
52	13,65	15,23	16,32	17,32	2,22	2,02	1,72	1,52	06:30,7	07:51,7	07:30,7	09:01,3
51	13,71	15,27	16,34	17,34	2,21	2,01	1,71	1,51	06:31,3	07:53,3	07:31,3	09:02,7
50	13,76	15,30	16,36	17,36	2,20	2	1,7	1,5	06:32,0	07:55,0	07:32,0	09:04,0
49	13,81	15,33	16,38	17,38	2,19	1,99	1,69	1,49	06:32,7	07:56,7	07:32,7	09:05,3
48	13,87	15,37	16,40	17,40	2,18	1,98	1,68	1,48	06:33,3	07:58,3	07:33,3	09:06,7

47	13,92	15,40	16,42	17,42	2,17	1,97	1,67	1,47	06:34,0	08:00,0	07:34,0	09:08,0
46	13,97	15,43	16,44	17,44	2,16	1,96	1,66	1,46	06:34,7	08:01,7	07:34,7	09:09,3
45	14,03	15,47	16,46	17,46	2,15	1,95	1,65	1,45	06:35,3	08:03,3	07:35,3	09:10,7
44	14,08	15,50	16,48	17,48	2,14	1,94	1,64	1,44	06:36,0	08:05,0	07:36,0	09:12,0
43	14,13	15,53	16,50	17,50	2,13	1,93	1,63	1,43	06:36,7	08:06,7	07:36,7	09:13,3
42	14,19	15,57	16,52	17,52	2,12	1,92	1,62	1,42	06:37,3	08:08,3	07:37,3	09:14,7
41	14,24	15,60	16,54	17,54	2,11	1,91	1,61	1,41	06:38,0	08:10,0	07:38,0	09:16,0
40	14,29	15,63	16,56	17,56	2,10	1,9	1,6	1,4	06:38,7	08:11,7	07:38,7	09:17,3
39	14,35	15,67	16,58	17,58	2,09	1,89	1,59	1,39	06:39,3	08:13,3	07:39,3	09:18,7
38	14,40	15,70	16,60	17,60	2,08	1,88	1,58	1,38	06:40,0	08:15,0	07:40,0	09:20,0
37	14,44	15,72	16,61	17,61	2,07	1,87	1,57	1,37	06:41,4	08:16,1	07:41,4	09:21,4
36	14,49	15,74	16,63	17,63	2,06	1,86	1,56	1,36	06:42,9	08:17,1	07:42,9	09:22,9
35	14,53	15,76	16,64	17,64	2,05	1,85	1,55	1,35	06:44,3	08:18,2	07:44,3	09:24,3
34	14,57	15,79	16,66	17,66	2,04	1,84	1,54	1,34	06:45,7	08:19,3	07:45,7	09:25,7
33	14,61	15,81	16,67	17,67	2,03	1,83	1,53	1,33	06:47,1	08:20,4	07:47,1	09:27,1
32	14,66	15,83	16,69	17,69	2,02	1,82	1,52	1,32	06:48,6	08:21,4	07:48,6	09:28,6
31	14,70	15,85	16,70	17,70	2,01	1,81	1,51	1,31	06:50,0	08:22,5	07:50,0	09:30,0
30	14,74	15,87	16,71	17,71	2,00	1,8	1,5	1,3	06:51,4	08:23,6	07:51,4	09:31,4
29	14,79	15,89	16,73	17,73	1,99	1,79	1,49	1,29	06:52,9	08:24,6	07:52,9	09:32,9
28	14,83	15,91	16,74	17,74	1,98	1,78	1,48	1,28	06:54,3	08:25,7	07:54,3	09:34,3
27	14,87	15,94	16,76	17,76	1,97	1,77	1,47	1,27	06:55,7	08:26,8	07:55,7	09:35,7
26	14,91	15,96	16,77	17,77	1,96	1,76	1,46	1,26	06:57,1	08:27,9	07:57,1	09:37,1
25	14,96	15,98	16,79	17,79	1,95	1,75	1,45	1,25	06:58,6	08:28,9	07:58,6	09:38,6
24	15,00	16,00	16,80	17,80	1,94	1,74	1,44	1,24	07:00,0	08:30,0	08:00,0	09:40,0
23	15,05	16,05	16,85	17,85	1,93	1,73	1,43	1,23	07:05,0	08:35,0	08:05,0	09:42,5
22	15,10	16,10	16,90	17,90	1,92	1,72	1,42	1,22	07:10,0	08:40,0	08:10,0	09:45,0
21	15,15	16,15	16,95	17,95	1,91	1,71	1,41	1,21	07:15,0	08:45,0	08:15,0	09:47,5
20	15,20	16,20	17,00	18,00	1,90	1,7	1,4	1,2	07:20,0	08:50,0	08:20,0	09:50,0
19	15,28	16,25	17,05	18,05	1,89	1,69	1,39	1,19	07:22,5	08:52,5	08:22,5	09:52,5
18	15,35	16,30	17,10	18,10	1,88	1,68	1,38	1,18	07:25,0	08:55,0	08:25,0	09:55,0
17	15,43	16,35	17,15	18,15	1,87	1,67	1,37	1,17	07:27,5	08:57,5	08:27,5	09:57,5
16	15,50	16,40	17,20	18,20	1,86	1,66	1,36	1,16	07:30,0	09:00,0	08:30,0	10:00,0

15	15,57	16,43	17,23	18,23	1,85	1,65	1,35	1,15	07:31,7	09:01,7	08:31,7	10:01,7
14	15,63	16,47	17,27	18,27	1,84	1,64	1,34	1,14	07:33,3	09:03,3	08:33,3	10:03,3
13	15,70	16,50	17,30	18,30	1,83	1,63	1,33	1,13	07:35,0	09:05,0	08:35,0	10:05,0
12	15,77	16,53	17,33	18,33	1,82	1,62	1,32	1,12	07:36,7	09:06,7	08:36,7	10:06,7
11	15,83	16,57	17,37	18,37	1,81	1,61	1,31	1,11	07:38,3	09:08,3	08:38,3	10:08,3
10	15,90	16,60	17,40	18,40	1,80	1,6	1,3	1,1	07:40,0	09:10,0	08:40,0	10:10,0
09	15,92	16,62	17,42	18,42	1,79	1,59	1,29	1,09	07:42,0	09:12,0	08:42,0	10:11,0
08	15,94	16,64	17,44	18,44	1,78	1,58	1,28	1,08	07:44,0	09:14,0	08:44,0	10:12,0
07	15,96	16,67	17,46	18,46	1,77	1,57	1,27	1,07	07:46,0	09:16,0	08:46,0	10:13,0
06	15,98	16,69	17,48	18,48	1,76	1,56	1,26	1,06	07:48,0	09:18,0	08:48,0	10:14,0
05	16,00	16,71	17,50	18,50	1,75	1,55	1,25	1,05	07:50,0	09:20,0	08:50,0	10:15,0
04	16,02	16,73	17,52	18,52	1,74	1,54	1,24	1,04	07:52,0	09:22,0	08:52,0	10:16,0
03	16,04	16,75	17,54	18,54	1,73	1,53	1,23	1,03	07:54,0	09:24,0	08:54,0	10:17,0
02	16,06	16,78	17,56	18,56	1,72	1,52	1,22	1,02	07:56,0	09:26,0	08:56,0	10:18,0
01	16,08	16,80	17,58	18,58	1,71	1,51	1,21	1,01	07:58,0	09:28,0	08:58,0	10:19,0
00	16,10	16,82	17,60	18,60	1,70	1,5	1,2	1	08:00,0	09:30,0	09:00,0	10:20,0













## **Критерії оцінювання знань абітурієнтів за результатами практичної та теоретичної частини**

Таким чином, оцінка за творчий конкурс вираховується як середньоарифметичне значення результату практичної та теоретичної частини (максимум 200 балів за кожну), а саме:

$$\text{БАЛ} = \frac{(\text{Практична частина} + \text{Теоретична частина})}{2}$$

### **Література для підготовки до теоретичної частини творчого конкурсу**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, – 1996. – 177с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – [5-е изд.]. – Сов. спорт, 2010. – 340с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 215 с
8. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.1 – 736с.
9. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.2 – 696с.

10. Уилмор Дж., Костил Д. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д. Костил. Учебное пособие: Пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 2001. – 503 с.

11. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – К.: Наук. Думка, 2001. – 328 с.

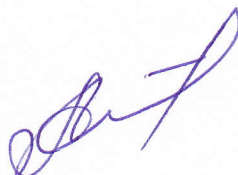
12. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская л-ра, 2011. – 360 с.

13. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257с.

Програма розглянута на засіданні предметної комісії для вступу на здобуття ступеня бакалавра (протокол № 1 від «24» лютого 2020 року).

Програма розглянута та затверджена на засіданні приймальної комісії університету (протокол № 5 від «26» лютого 2020 року).

Відповідальний секретар  
приймальної комісії



А.О. Алексеева