МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Голова приймальної комісії
ЧНУ імені Петра Могили
_____ Леонід КЛИМЕНКО
«24» березня 2025 року

ПРОГРАМА
творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра (на основі ПЗСО, НРК5) зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Миколаїв – 2025

ЗМІСТ

1. Загальні положення……3
2. Зміст програми творчого конкурсу 5
3. Критерії оцінювання творчого конкурсу 8
4. Теоретичний блок..... 10
5. Список літератури..... 13

1.Загальні положення

Творчий конкурс з фізичної культури для вступу на спеціальність А7«Фізична культура і спорт» проводиться та оцінюється відповідно до Рівня стандарту. Фізична культура 10-11 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698); Листа МОН України від 26.06.2015 № 1/9-305 «Про вивчення базових дисциплін у загальноосвітніх навчальних закладах»; Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 10.02.2025 № 168 та зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 26.02.2025 року № 15/41360, та Правил прийому на навчання для здобуття вищої освіти до Чорноморського національного університету імені Петра Могили в 2025 році.

Мета творчого конкурсу – відбір претендентів на навчання за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Результат вступного випробування оцінюється за шкалою від 100 (мінімальний рівень) до 200 балів. Перепусткою на тестування є Аркуш результатів вступних випробувань, паспорт.

Порядок проведення творчого конкурсу

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу. Довідка про стан здоров’я подається до приймальної комісії ЧНУ імені Петра Могили до початку творчого конкурсу.

Згідно умов прийому до ЧНУ ім. Петра Могили творчий конкурс у 2025 році проводиться 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 через

платформу Zoom у режимі реального часу, з обов'язковою відеофіксацією). Абітурієнтам буде повідомлено дату, час і місце проведення творчого конкурсу (вступникам, які складають творчий конкурс в онлайн режимі, буде заздалегідь наданий ідентифікатор і пароль Zoom конференції). Під час творчого конкурсу вступники повинні бути в спортивному одязі і самостійно виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку) перед випробуваннями, передбаченими програмою творчого конкурсу.

Творчий конкурс відбувається в один день і складається з нормативних доступних вправ, які включені в один модуль і відображають складові фізичної підготовленості вступників:

1. Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину;
2. Силова вправа (згинання-розгинання рук від підлоги в упорі лежачи для юнаків, для дівчат від лави (максимальна к-ть разів);
3. Проба Ромберга (координаційні здібності).

Результат конкурсного відбору з кожного виду тестової вправи оцінюється за бальною системою відповідно до нормативних вимог (див. Критерії оцінювання).

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, за поданням Міністерства молоді та спорту України зараховуються оцінки по 200 балів з двох конкурсних предметів на вибір вступника.

Чемпіонам та призерам останніх чемпіонатів Європи та/або світу, включених до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України, серед спортсменів різних вікових груп з видів спорту, чемпіонам та призерам Всесвітніх ігор, Юнацьких Олімпійських ігор, Всесвітньої гімназіади, чемпіонам/призерам України серед спортсменів різних вікових груп з видів спорту в рік, що передує року вступу, під час вступу на навчання за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» ОУ встановлюється таким, що дорівнює 10. Статус чемпіона/призера цих

міжнародних та/або всеукраїнських спортивних змагань підтверджується витягом з протоколу офіційних міжнародних та/або всеукраїнських спортивних змагань, наданого всеукраїнською федерацією з відповідного виду спорту із зазначенням власного імені та прізвища, назви спортивних змагань, дати, місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Для осіб, які за станом здоров'я не складають творчий конкурс з фізичної підготовленості, передбачений теоретичний блок. Запитання теоретичного блоку відповідають теоретичному варіативному модулю фізичної культури для ЗОШ і представлені у вигляді теоретичних тестових завдань.

Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної екзаменаційної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від участі у вступному випробуванні.

2.Зміст програми творчого конкурсу

Іспит включає спортивне багатоборство, засноване на виконанні вправ і нормативів, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників.

Тестова вправа № 1

Підйом тулубу сидячи за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Методика проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди "Можна!" учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює вправу

з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися від поверхні ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати

вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи – спробу не зараховано.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1

Тестова вправа № 2

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Методика проведення тестування. Учасник тестування приймає 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. Під час виконання згинання розгинання рук в упорі лежачи тулуб має бути фіксований, випрямлений, руки на ширині плечей, згинаються не менше ніж на кут 90°.

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

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяєтьсяторкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Тестова вправа № 3 Проба Ромберга

Тест передбачений для визначення здатності підтримувати рівновагу тіла. Вступникам пропонується модифіковану методику тестової вправи (Браславська Н.В., Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія // За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М.Копи. Харків: «Факт», 2018. С. 11).

Методика проведення тестування. Прийняти зручне непорушне вихідне положення поставивши ступні ніг на одній лінії (носок правої до п'яти лівої), стояти утримуючи рівновагу. Балансування проводиться з піднятою головою вгору із закритими очима.

Результатом тестування є час утримання рівноваги. Максимально високий результат – утримання рівноваги протягом 1 хвилини. Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. За командою «Можна!» вступник заплющує очі, підіймає голову вгору і вмикається секундомір. У зв’язку з тим, що тестування проводиться дистанційно, потрібно зайняти таке положення, щоб екзаменаторам було видно і положення ніг під час виконання тестової вправи. Якщо не буде повної демонстрації тестова вправа не буде зараховуватися як вдала.

Таблиця 2.1

Нормативний показник тестових вправ творчого конкурсу

Види випробувань	Нормативи, бали					
	Стать	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Підйом тулуба сидячи за 1 хв. (к-ть разів)	ч	51	46	41	25	до 20
	ж	47	42	37	33	до 20
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів).	ч	35	25	20	15	до 15
	ж (від лави)	20	16	13	10	до 9
3. Проба Ромберга (секунди)	ч	> 30	30	25	20	15
	ж	> 30	30	25	20	15

3. Критерії оцінювання творчого конкурсу

Оцінка індивідуальних результатів тестування

Результати творчого конкурсу для вступників на основі повної загальної середньої освіти оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Заліковим є бал, не нижчий 100. Під час оцінювання учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

Тест	**Оцінка в балах**	**Коефіцієнт тесту**	**Можливий результат з урахуванням коефіцієнта**
Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину	1-5	3	3-15
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів).	1-5	3	3-15
Проба Ромберга	1-5	2	2-10

Підсумкову оцінку тестування переводять за шкалою рейтингової оцінки результатів випробувань з фізичної підготовленості (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	**Рейтингові оцінки за іспит**
40	200
39	195
38	190
37	185
36	180
35	175
34	170
33	165
32	160
31	155
30	150
29	145
28	140
27	135
26	130
25	125
24	120
23	115
22	110
21	105
20-1	100

Якщо вступник не з’явився або відмовився від складання нормативу (тесту), який внесений до змісту творчого конкурсу, то він позбавляється права подальшої участі в конкурсі на зарахування до ЧНУ ім. Петра Могили. За кожен вид тестів нараховується результат у балах відповідно до норм оцінювання, представлених у розділі «Критерії оцінювання творчого конкурсу». Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами предметної екзаменаційної комісії. Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником фіксуються в екзаменаційних відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету. В успішному складанні вступних випробувань зацікавлені не тільки вступники та їх батьки, але і викладачі та тренери, оскільки вони дбають про якісний набір вступників, який дасть можливість забезпечити належну підготовку висококваліфікованих фахівців сфери фізичної культури і спорту.

4.Теоретичний блок

Для осіб, які за станом здоров’я не складають творчий конкурс з фізичної підготовленості, пропонується виконати тестове завдання, яке складатиметься з 4-х рівнів, в кожному з яких передбачено 4 питання. Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється у 8 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді начотири питання першого рівня складає 32 бали. Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється у 10 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня складає 40 балів. Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється у 12 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня складає 48 балів.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється у 20 балів. Так, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня складає 80 балів. Загальна оцінка за тестування складається

із суми балів, одержаних за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності. Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання складає 200 балів

Таблиця 4.1

Нарахування балів на вступному теоретичному блоці

Рівні	І рівень	ІІ рівень	ІІІ рівень	ІV рівень	
1	8	10	12	20	**50**
2	8	10	12	20	**50**
3	8	10	12	20	**50**
4	8	10	12	20	**50**
Загальна кількість балів	**32**	**40**	**48**	**80**	**200 балів**

Перелік питань, на основі яких складатимуться тестові завдання чотирьох рівнів для осіб, які за станом здоров'я не складають творчий конкурс з фізичної підготовленості

1. Загальна характеристика здорового способу життя.
2. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою та спортом.
3. Види порушень постави та їх профілактика.
4. Фізичне виховання, спорт в Стародавній Греції.
5. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.
6. Правила безпеки під час проведення спортивних тренувань.
7. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини.
8. Засоби розвитку витривалості.
9. Контроль показників розвитку витривалості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
10. Засоби розвитку сили.
11. Контроль показників розвитку сили у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).
12. Засоби розвитку гнучкості.

13. Контроль показників розвитку гнучкості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).

14. Засоби розвитку швидкості.

15. Контроль показників розвитку швидкості у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).

16. Засоби розвитку координаційних здібностей.

17. Контроль показників розвитку координаційних здібностей у учнів і спортсменів (обраний вид спорту).

18. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.

19. Правила загартування холодними та тепловими процедурами.

20.Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.

21. Основні цінності олімпізму.

22. Визначні спортивні досягнення олімпійців.

23.Олімпійська Україна.

24.Перша допомога при травмах (удар, розтягнення, перелом).

25.Параолімпійський рух на сучасному етапі розвитку.

26. Фізична культура і спорт в сім'ї.

27. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.

28.Історія розвитку баскетболу.

29.Основні правила гри у баскетбол.

30.Історія розвитку волейболу.

31. Загальна характеристика гри волейбол (розміщення гравців, основні правила гри).

32. Особиста гігієна спортсмена.

33.Історія розвитку футболу.

34. Загальна характеристика гри футбол (амплуа гравців, основні правила гри).

35. Історія розвитку плавання.

36. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням.

37. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, у басейні.

38.Загальна характеристика спортивних стилів плавання.

39.Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання.

40.Перша допомога при нещасних випадках на воді.

41.Історія розвитку настільного тенісу.

42.Основні правила гри у настільний теніс.

43.Загальні відомості про спортивний туризм та його види.

44.Історія розвитку гімнастики.

45.Історія розвитку легкої атлетики.

46.Легкоатлетичні види спорту.

47. Роль рухливих ігор в житті дитини.

48. Оцінка самопочуття під час занять з фізичної культури і спортивного тренування.

49. Основні поняття та терміни професійно-прикладної фізичної підготовки.

50. Загальне поняття про загальну і спеціальну види фізичної підготовленості спортсменів.

Під час складання вступниками теоретичного блоку забороняється користуватися мобільними телефонами або іншими допоміжними інформаційними засобами.

5. Список літератури

1. Браславська Н.В. Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія /За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М. Копи. Харків: «Факт», 2018. 172 с.

2. Інформація для вступників у 2024 році. URL: https://chmnu.edu.ua/informatsiya-dlya-vstupnikiv-z-osoblivo-nebezpechnih-teritorij-ta-timchasovo-okupovanih-teritorij/

3. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів

«Фізична культура.10-11 класи» (рівень стандарту) / М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексєйчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О. Сілкова. Київ: МОН України, 2022. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf

4. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник /за загальною редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2011. 368 с.

5. Програма фахового випробування «Фізичне виховання» (Вступ на ОКР "Бакалавр"). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2020. URL: https://npu.edu.ua/component/content/article?id=717:qq-qq314

6. Програма вступного випробування (творчий конкурс) з фізичної культури для здобуття ступеня вищої освіти "бакалавр" на основі повної загальної середньої освіти (денна форма навчання). ХДУ. Херсон. 2023. URL: https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20017.pdf?id=f242ad78-ff53-4ee4-b26e-e75e9dfebc90

7. Сергиенко Л. П. Визначення розвитку силових та анаеробних здібностей у стрибкових тестах: класифікація, методологія вимірювань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ. 2015. № 5(49). С. 105–117.

Програма розглянута та затверджена на засіданні приймальної комісії університету (протокол № 3 від «24» березня 2025 року).

Відповідальний секретар
приймальної комісії Любов ШМУЛЯ