

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили

ЗАТВЕРДЖЕНО



Ректор ЧНУ імені Петра Могили

Леонід КЛИМЕНКО

2023 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
для вступу на 1 курс навчання
для здобуття ступеня бакалавра
зі спеціальності
017 Фізична культура і спорт

Миколаїв - 2023

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Загальні відомості.

Приєм документів та творчі конкурси для вступу до Університету проводяться згідно з Правилами прийому до Чорноморського національного університету імені Петра Могили у 2023 році (далі – Правила прийому).

Мета творчого конкурсу з фізичної підготовленості.

Проведення вступного випробування з визначення рівня фізичної підготовленості, необхідного для опанування нормативних і варіативних дисциплін за програмою підготовки фахівця ОС «бакалавр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Вимоги до здібностей і підготовленості абітурієнтів.

Для успішного засвоєння дисциплін, передбачених навчальним планом підготовки бакалавра першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, абітурієнти повинні мати повну загальну середню освіту. Обов'язковою умовою також є вільне володіння державною мовою. До тестування. Допускаються абітурієнти, які пройшли медичне обстеження та допущені лікарем й приймальною комісією до тестування.

Умови участі у творчому конкурсі

Для участі у творчому конкурсі потрібно заздалегідь зареєструватися на сайті університету.

Конкурс відбуватиметься онлайн у обраний один день. Складається з практичної та теоретичної частини.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ПРАКТИЧНОЇ ЧАСТИНИ ПРОГРАМИ.

Змістом програми є тести з фізичної підготовки, які виконуються в наступній послідовності:

1. *Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (кількість повторень за 45 сек.)*

Методика проведення. Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою "Можна!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за 45 секунд.

Загальні вказівки і зауваження. Не перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, не лягати на підлогу, не розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

2. *Піднімання в сід (кількість повторень за 1 хвилину).*

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає на спину на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями - 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Ноги фіксуються. Після команди "Можна!" учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається вихідне положення, торкаючись спиною і руками матів. 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 і зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати

3. *Статичне балансування*

– статичне балансування (проба Озерецького) вимірюється у положенні стоячи. Досліджуваний стоїть на лівій чи правій нозі без взуття, очі закриті, руки опущені вздовж тулуба, без попереднього тренування, коліно безопорної ноги на рівні 90⁰ Надається дві спроби. Зараховується кращий результат.

3. ТЕМИ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ЧАСТИНИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ.

Перед тестуванням з абітурієнтами проводиться консультація. Час на виконання екзаменаційного завдання складає 40 хвилин. Тестування проводиться онлайн, складається з 20 питань.

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.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Дивись додаток 1.

5. ЗАГАЛЬНИЙ РОЗРАХУНОК БАЛІВ ЗА ТВОРЧИЙ КОНКУРС

Таким чином, оцінка за творчий конкурс вираховується як середньоарифметичне значення всіх нормативів та тестування, а саме:

1. **Практична частина = $(N1+N2+N3)/3$**

N1 – кількість балів за вправу «Згинання – розгинання рук в упорі лежачи»

N2 - кількість балів за вправу «Піднімання в сід»

N3 - кількість балів за вправу «Статичне балансування»

2. **ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ= (Теоретичне тестування+Практична частина)/2**

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. - Киев, 2005. - 296 с.
2. Дубовис М.С., Цвек С.Ф. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-11 класах: Метод. реком. - К.; Пед. преса, 1999. - 164 с.
3. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я». – К.: Міносвіта, 1998.
4. Про схвалення Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1320-р. Електронний ресурс: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719473>.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22 с. Електронний ресурс: <http://www.horting.org.ua/node/822>
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, М.І Воробйов, Г.В. Безверхня. - К.: Олімп. л- ра, 2011.- 224 с.
7. Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. /Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк М.П. - Тернопіль: Підручники і посібники,

2000. - 64 с.

8. Карпенко В.Б. Организация учебного процесса, направленного на развитие выносливости школьников 10-12 лет на уроках физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 1990, № 10. – С. 13–18.
9. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1997. - 112 с.
10. Приступа Е.М. Традиції української національної фізичної культури. - Львів, 1991. Педагогічна практика студентів фізичної культури: Навчальний посібник / В.С. Пилат, Л.П. Сергієнко, О.П. Фальков, А.Ф. Кісельов, Я.І. Конопенко. - Херсон: Наддніпрянська правда, 1995. - 216 с.
11. Шиян Б.М. Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2.– Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 303 с.
12. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти, Київ, 2010. - <http://osvita.ua/school/program/30993/> . – 137 с.

Критерії оцінювання при вступі на 1 курс спеціальності «Фізична культура і спорт»

Кількість балів	Оцінювання теоретичної частини творчого конкурсу(Т1)	Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, (П1) (кількість повторень за 45 сек.)		Піднімання в сід, (П2) (кількість повторень за 1 хвилину)		Статичне балансування, (П3), сек	
	Кількість правильних відповідей	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
100	1	1	1	1	1	1	1
101						2	2
102		2	2	2	2	3	3
103		3		3		4	4
104			3	4	3	5	5
105	2	4				6	6
106		5	4	5	4	7	7
107				6		8	8
108		6	5		5	9	9
109		7		7		10	10
110	3		6	8	6	11	11
111		8		9		12	12
112		9	7		7	13	13
113				10		14	14
114		10	8	11	8	15	15
115	4	11				16	16
116			9	12	9	17	17
117		12		13		18	18
118		13	10	14	10	19	19
119						20	20
120	5	14	11	15	11	21	21
121		15		16		22	22
122			12		12	23	23

123		16		17		24	24
124		17	13	18	13	25	25
125	6			19		26	26
126		18	14		14	27	27
127		19		20		28	28
128			15	21	15	29	29
129		20				30	30
130	7	21	16	22	16	31	31
131				23		32	32
132		22	17	24	17	33	33
133		23				34	34
134			18	25	18	35	35
135	8	24		26		36	36
136		25	19		19	37	37
137				27		38	38
138		26	20	28	20	39	39
139		27		29		40	40
140	9		21		21	41	41
141		28		30		42	42
142		29	22	31	22	43	43
143						44	44
144		30	23	32	23	45	45
145	10	31		33		46	46
146			24	34	24	47	47
147		32				48	48
148		33	25	35	25	49	49
149				36		50	50
150	11	34	26		26	51	51
151		35		37		52	52
152			27	38	27	53	53
153		36		39		54	54
154		37	28		28	55	55
155	12			40		56	56
156		38	29	41	29	57	57

157		39				58	58
158			30	42	30	59	59
159		40		43		60	60
160	13	41	31	44	31	61	61
161						62	62
162		42	32	45	32	63	63
163		43		46		64	64
164			33		33	65	65
165	14	44		47		66	66
166		45	34	48	34	67	67
167						68	68
168		46	35	49	35	69	69
169		47		50		70	70
170	15		36	51	36	71	71
171		48				72	72
172		49	37	52	37	73	73
173				53		74	74
174		50	38		39	75	75
175	16	51		54	40	76	76
176			39	55		77	77
177		52		56	41	78	78
178		53	40			79	79
179				57	42	80	80
180		54	41	58	43	81	81
181	17	55				82	82
182			42	59	44	83	83
183		56		60		84	84
184		57	43	61	45	85	85
185					46	86	86
186		58	44	62		87	87
187	18	59		63	47	88	88
188			45			89	89
189		60		64	48	90	90
190		61	46	65	49	91	91

191						92	92
192		62	47	66	50	93	93
193	19	63		67		94	94
194			48	68	51	95	95
195		64			52	96	96
196		65	49	69		97	97
197				70	53	98	98
198		66	50		54	99	99
199		67		71		100	100
200	20	68	51	72	51	101	101

Програма розглянута та затверджена на засіданні приймальної комісії університету
(протокол № 6 від «03» квітня 2023 року).

Голова предметної
екзаменаційної комісії



Ірина БОНДАРЕНКО

Відповідальний секретар
приймальної комісії



Вікторія ЧОРНА