

Міністерство освіти і науки
Рівненський державний гуманітарний університет

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова приймальної комісії
Рівненського державного
гуманітарного університету

Роман ПАВЕЛКІВ

«23» 04/2024 р.



**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»
для вступників на навчання для здобуття ступеня бакалавра
на основі ПЗСО, НРК5**

Схвалено вченою радою педагогічного факультету
Протокол № 4 від «23» 04 2024 р.

Голова вченої ради
педагогічного факультету [Signature] Валерій СІЛКОВ

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету
Протокол № 2 від «16» 04 2024 р.

Голова навчально-методичної комісії
педагогічного факультету [Signature] Наталія ГОРОПАХА

Голова предметної екзаменаційної комісії [Signature] Василь ВАСИЛЮК

Розробники: Василь ВАСИЛЮК
Василь ШЕЛЮК
Олена ЯРМОЩУК
Анатолій КАШУБА
Володимир ДУТЧАК

Рівне – 2024

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:	
ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВСТУПНИКІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ	6
ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВСТУПНИКІВ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ	10
УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ	14
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	16
ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ	17

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс – форма вступного випробування для вступу на основі ПЗСО, НРК5, який передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття ступеня бакалавра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», прийом на навчання за яким здійснюється з урахуванням рівня фізичних здібностей вступника (це визначення згідно затвердженого МОН порядку прийому на навчання). Творчий конкурс із загальної фізичної підготовки та спорту є профілюючим для вступу на навчання зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Мета творчого конкурсу

Творчий конкурс спрямований на виявлення рівня відповідності майбутніх фахівців зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка та можливості їх успішного подальшого навчання (засвоєння та опанування освітніми компетенціями, які передбачені навчальним планом та освітньою програмою спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в РДГУ.

Програма творчого конкурсу складена з урахуванням матеріалу базової програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) та державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Порядок проведення творчого конкурсу

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-860), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу.

Вступник повинен з'явитися на місце проведення творчого конкурсу згідно розкладу складеним приймальною комісією РДГУ.

Творчий конкурс складається з двох етапів (сесій), що включають виконання чотирьох контрольних нормативів, які проводяться в один день.

Перший етап відбувається на спортивному майданчику

Оцінюються швидкісні здібності та спритність:

(для всіх вступників незалежно від статі)

- 1) біг на 100 м (сек.);
- 2) човниковий біг 4*9 м на час (2 спроби).

Другий етап проводиться у гімнастичному залі

Оцінюється силова витривалість:

Юнаки:

- 1) піднімання тулуба в сід за 1 хвилину;
- 2) вис на зігнутих руках на перекладині (кількість сек) .

Дівчата:

- 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
- 2) піднімання ніг в кут 90 градусів з вису на гімнастичній стінці (кількість разів).

Вступники, на період складання творчого конкурсу, повинні бути в спортивній формі (футболка, майка, спортивні штани або шорти) і у відповідному спортивному взутті (кросівки або кеди).

До початку творчого конкурсу вступники повинні переодягнутися в спортивну форму.

Перед початком проведення контрольних нормативів, усіх вступників ознайомлюють з правилами техніки безпеки, правилами проведення творчого конкурсу і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

Після проведеного суддями інструктажу усім вступникам надається 15-20 хвилин на самостійну розминку - виконання спеціальних підготовчих вправ до тих видів випробувань, які передбачені програмою творчого конкурсу.

Під час проведення творчого конкурсу екзаменаторам забороняється спілкуватися зі вступниками та батьками, за винятком вказівок і розпоряджень організаційного характеру.

Стороннім особам не дозволяється бути присутнім на місці проведення творчого конкурсу, забороняється спілкуватися зі вступниками, заважати чи надавати їм допомогу.

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

Порядок оцінювання творчого конкурсу

Творчий конкурс зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт складається з 2 етапів (сесій). Кожний етап складається з двох видів випробування, які оцінюється окремо за шкалою від 1 до 50 балів, згідно наведених нижче у програмі критеріїв. Отже, за один етап максимальна кількість балів, які може набрати вступник – 100, а за 2 етапи 200 балів. Тобто за кожну вправу вступник може набрати максимум 50 балів, а за чотири вправи, відповідно, 200 балів.

Підсумкова оцінка з творчого конкурсу «Фізична культура і спорт» виставляється шляхом виведення загальної суми отриманих балів, які були отримані вступниками під час здачі у 2-х сесіях контрольних нормативів з 4-х видів спортивних випробувань.

До участі у конкурсі на зарахування до Рівненського державного гуманітарного університету допускаються лише ті вступники, у яких отримана сума балів за складені спортивні нормативи є не нижчою за 101 бал.

Якщо вступник не з'явився або відмовився від складання одного з видів спортивного випробування, то йому нараховується загальна сума балів без даного виду випробування. У випадку, якщо загальна сума отриманих балів за три випробування дорівнює або перевершує 101 бал, то такий вступник має право претендувати на зарахування на навчання до Рівненського державного гуманітарного університету.

Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії.

Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником та нараховані бали, як за кожним видом творчого конкурсу окремо, так і загальна сума балів, фіксуються у зведених відомості, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету.

Критерії оцінювання
Оцінювання фізичної підготовленості вступників
ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
галузі знань 01 «Освіта»
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична культура і спорт)

1. *Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:*
юнаки, чоловіки – **човниковий біг 4*9м** (2 спроби);
дівчата, жінки – **човниковий біг 4*9м** (2 спроби);
(максимальна кількість балів - **50**)

Юнаки, чоловіки	Бали	Дівчата, жінки
Човниковий біг 4*9м (с)		Човниковий біг 4*9м (с)
7,4 і менше	50	8,4 і менше
7,5	48	8,5
7,6	46	8,6
7,7	44	8,7
7,8	42	8,8
8,0	40	8,9
8,2	38	9,0
8,4	36	9,2
8,6	34	9,4
8,8	32	9,6
9,0	30	9,8
9,2	25	10,0
9,4	20	10,2
9,6	15	10,4
9,8	10	10,8
10,0	5	11,0

2. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
 юнаки, чоловіки – вис на зігнутих руках на перекладині;
 дівчата, жінки - згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі
 (максимальна кількість балів - 50)

Юнаки, чоловіки		Бали	Дівчата, жінки
На час (секунд)			Кількість разів
(вага до 72 кг)	(вага більше 72 кг)		
60 секунд і більше	50 секунд	50	35 і більше
58	48	49	34
56	46	47	33
54	44	45	32
50	42	43	30
45	40	41	28
40	38	40	25
35	35	38	23
30	30	36	20
25	25	34	18
20	20	32	17
15	15	30	16
10	10	28	15
8	8	26	14
5	5	24	13
4	3	20	12
3	2	15	11
2	1	10	10
1		5	5

3. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
 юнаки, чоловіки – піднімання тулуба в сід (прес) за 1 хвилину;
 дівчата, жінки – піднімання ніг в кут 90 ° з вису на гімнастичній стінці
 (максимальна кількість балів - 50)

Юнаки, чоловіки		Бали	Дівчата, жінки
Піднімання тулуба в сід (1 хв.)			Піднімання ніг з вису
Кількість разів			
60 і більше		50	40 і більше
59		49	39
58		48	38
57		46	37
56		44	36
55		42	35
54		40	34
52		38	33
50		36	32
48		34	31
45		32	30
43		30	28
40		25	25

35	20	20
30	15	15
20	10	10
10	5	5

*4. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
біг 100 м (максимальна кількість балів – 50)*

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
Час (с)	Бали	Час (с)	Бали
12,0	50	13,0	50
12,1	59	13,1	59
12,2	48	13,2	48
12,3	47	13,3	47
12,4	46	13,5	46
12,5	45	13,8	45
12,6	43	14,0	43
12,7	40	14,2	40
12,8	37	14,3	37
12,9	35	14,4	35
13,0	33	14,5	33
13,1	31	14,6	31
13,2	30	14,7	30
13,3	27	14,8	27
13,4	25	14,9	25
13,5	23	15,0	23
13,6	21	15,1	21
13,7	20	15,2	20
13,8	19	15,3	19
13,9	17	15,4	17
14,0	15	15,5	15
14,1	13	15,6	13
14,2	11	15,7	11
14,3	10	15,8	10
14,4	9	15,9	9
14,5	8	16,0	8
14,6	7	16,1	7
14,7	6	16,2	6
14,8	5	16,3	5
14,9	3	16,4	3
15,0	1	16,5	1

Оцінювання фізичної підготовленості вступників

ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр”

галузі знань 01 «Освіта»

зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Вступникам заочної форми навчання, яким на момент здачі контрольних нормативів ще **не виповнилось повних 20 років**, нарахування балів за виконання контрольних нормативів здійснюється відповідно до нормативів таблиць для вступників денної форми навчання.

**1. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
Біг 100 м(максимальна кількість балів – 50)**

Чоловіки		Бали	Жінки		Бали
Час (с)			Час (с)		
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші	
13.0	15.0	50	15.0	17.0	50
13.1	15.1	49	15.1	17.1	49
13.2	15.2	48	15.2	17.2	48
13.3	15.3	47	15.3	17.3	47
13.4	15.4	46	15.4	17.4	46
13.5	15.5	45	15.5	17.5	45
13.6	15.6	44	15.6	17.6	44
13.7	15.7	43	15.7	17.7	43
13.8	15.8	42	15.8	17.8	42
13.9	15.9	41	15.9	17.9	41
14.0	16.0	40	16.0	18.0	40
14.1	16.1	39	16.1	18.1	39
14.2	16.2	38	16.2	18.2	38
14.3	16.3	37	16.3	18.3	37
14.4	16.4	35	16.4	18.4	35
14.5	16.5	33	16.5	18.5	33
14.6	16.6	31	16.6	18.6	31
14.7	16.7	30	16.7	18.7	30
14.8	16.8	29	16.8	18.8	29
14.9	16.9	27	16.9	18.9	27
15.0	17.0	25	17.0	19.0	25
15.1	17.1	23	17.1	19.1	23
15.2	17.2	21	17.2	19.2	21
15.3	17.3	20	17.3	19.3	20
15.4	17.4	18	17.4	19.4	18
15.5	17.5	16	17.5	19.5	16
15.6	17.6	14	17.6	19.6	14
15.7	17.7	12	17.7	19.7	12
15.8	17.8	10	17.8	19.8	10
15.9	17.9	8	17.9	19.9	8
16.0	18.0	5	18.0	20.0	5

2. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

*юнаки, чоловіки – човниковий біг 4*9м (2 спроби);*

*дівчата, жінки – човниковий біг 4*9м (2 спроби);*

(максимальна кількість балів - 50)

Юнаки, чоловіки	Бали	Дівчата, жінки
Човниковий біг 4*9м (с)		Човниковий біг 4*9м (с)
9,4 і менше	50	10,4 і менше
9,5	48	10,5
9,6	46	10,6
9,7	44	10,7
9,8	42	10,8
10,0	40	10,9
10,2	38	11,0
10,4	36	11,2
10,6	34	11,4
10,8	32	11,6
11,0	30	11,8
11,2	25	12,0
11,4	20	12,2
11,6	15	12,4
11,8	10	12,2
12,0	5	13,0

3. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

юнаки, чоловіки – вис на зігнутих руках на перекладині;

дівчата, жінки - згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

(максимальна кількість балів - 50)

Юнаки, чоловіки		Бали	Дівчата, жінки
На час (секунд)			Кількість разів
(вага до 72 кг)	(вага більше 72 кг)		
40 секунд і більше	30 секунд	50	30 і більше
38	28	49	29
36	26	47	28
34	24	45	27
30	22	43	26
38	20	41	25
36	18	40	24
34	15	38	22
30	13	36	20
25	11	34	18
20	10	32	17
15	9	30	16
10	8	28	15
8	7	26	14
5	5	24	13
4	3	20	12
3	2	15	11
2	1	10	10
1		5	5

4. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
 юнаки, чоловіки – піднімання тулуба в сід (прес) за 1 хвилину;
 дівчата, жінки – піднімання ніг в кут 90 ° з вису на гімнастичній стіnceі
 (максимальна кількість балів - 50)

Чоловіки		Бали	Жінки	
Піднімання тулуба в сід (1 хв.)			Піднімання ніг в кут 90 ° з вису	
Кількість разів			Кількість разів	
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші
42	42	50	18 і більше	12
40	40	49	17	-
37	37	48	16	11
35	35	47	15	-
30	30	46	14	10
25	25	45	12	-
20	20	44	11	9
18	18	42	10	-
17	17	40	9	8
15	15	38	8	7
10	10	36	7	6
8	8	34	6	5
6	6	32	5	4
4	4	30	4	3
2	2	20	3	2
1	1	10	2	1

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Біг на 100 м

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасник займає положення низького старту за стартовою лінією, за командою “Увага!” учасник займає стартове положення для бігу. За командою “Руш!” він пробігає 100 м до фінішної лінії.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування перетнув фінішну лінію.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Бігова доріжка має бути рівною.

*Човниковий біг (біг 4*9 м)*

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою “Увага!” учасник займає стартове положення для бігу. За командою “Руш!” він максимально швидко біжить до розмітки на відстань 9 м, торкається рукою лінії і повертається назад до лінії старту.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування перетнув фінішну лінію.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається дві спроби. Зараховується кращий результат. Бігова доріжка має бути рівною.

Піднімання в сід (прес) (виконання вправи за 1 хвилину)

Опис 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 мата. 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. Кожному учаснику надається одна спроба. Відштовхуватися від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після нетривалої зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи – спробу не зараховано.

Вис на перекладині на зігнутих руках (на час в секундах)

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення вису на перекладині – хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину, підтягується до положення коли підборіддя вище рівня перекладини та затримується у положенні вису на зігнутих руках (підборіддя знаходилося над перекладиною). В такому положенні учасник знаходиться максимальну кількість часу. Визначається час у секундах.

Результатом тестування є максимальна кількість часу перебування у положенні вис, під час якого не порушена жодна умова.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учасникові дозволяється тільки один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час виконання вправи, робити допоміжні рухи ногами, ривки, згинати ноги в колінних суглобах, згинати руки почергово.

Тестування припиняється, якщо учасник опускає підборіддя нижче перекладини або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд.

Страхування учасника проводить один із членів приймальної комісії.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає 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.

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 дозволяється торкатися 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.

Піднімання ніг в кут 90 градусів з вису на гімнастичній стінці
(кількість разів)

Опис проведення тестування. Учасник тестування набуває вихідного положення вису на гімнастичній стінці хватом рук на ширині плечей. За командою “Можна!” учасник починає піднімати прямі зімкнуті ноги до горизонталі (утворюючи кут 90 градусів) і опускати їх.

Результатом тестування є кількість правильно виконаних підйомів ніг.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Між підніманням і опусканням ніг не повинно бути пауз. Вправа виконується плавно без ривків. Не дозволяється піднімати спочатку стегна, а потім піднімати чи викидати вгору гомілки. Ноги потрібно піднімати в кут 90 градусів і вище. Піднімання ніг, що виконуються з помилками, або нижче 90 градусів не зараховуються.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Єднак В. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. для студентів I курсу факульт. фіз. вихов. Тернопіль : ТНПУ, 2010. Ч. I. 100 с.
2. Єднак В. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. для студентів I курсу факульт. фіз. вихов. Тернопіль : ТНПУ, 2011. Ч. II. 157 с.
3. Іващенко О.В., Худолій О.М., Карпунець Т.В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. Харків : ТОВ "ОВС", 2000. 60 с.
4. Кіндрат В.К., Семенович С.В. Легка атлетика з методикою викладання : навч. метод. посіб. Рівне : РДГУ, 2009. 134 с.
5. Клочко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. Харків : ХНАМГ, 2005. 57 с.
6. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Астон, 2013. 90 с.
7. Овчаренко Т., Ніфака Я., Цюпак Т., Цюпак Ю. Педагогічний контроль фізичної підготовки учнів XI класів загальноосвітньої школи. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. пр. Випуск IV. Рівне, 2006.
8. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594. Р. 1, п.3. Київ, КМУ, 2006. С.3.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://www.rshu.edu.ua> – сайт Рівненського державного гуманітарного університету
2. <http://library.rshu.edu.ua> – сайт наукової бібліотеки Рівненського державного гуманітарного університету
3. <http://som-rshu.rv.ua> – сайт кафедри теорії і методики фізичного виховання РДГУ
4. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
5. <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> – указ президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація»
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> – указ президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту
7. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29388> – Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року
8. www.students.net.ua – український освітній портал для студентства
9. www.znz.edu-ua.net – освітній портал нормативно-правового і програмно-методичного забезпечення в загальноосвітніх навчальних закладах України
10. www.osvita.org.ua – освітній портал, що містить структуровані освітні ресурси України, базу даних ВНЗ України.
11. www.school.edu-ua.net – освітній сайт, який представляє в інтернеті українські навчальні програми, підручники, довідники, методичні посібники
12. <http://www.cippe.edu-ua.net/akt.htm> – дистанційне навчання в післядипломній педагогічній освіті
13. www.udl.org.ua – українська система дистанційного навчання
14. <http://www.ilias.univ.kiev.ua> – відкрита міжнародна система (засоби для публікації навчальних курсів)
15. www.education.gov.ua – сайт Міністерства освіти і науки України
16. www.nbu.gov.ua – сайт бібліотеки ім. В. Вернадського
17. www.irbis.npu.edu.ua – сайт бібліотеки УДУ ім. М. Драгоманова
18. <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/> – Типова освітня програма, розроблена під керівництвом О. Я. Савченко.
19. <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/> – Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна.