

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ .
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії
Державного податкового університету
Дмитро СЕРЕБРЯНСЬКИЙ
«15» листопада 2024 р.



**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**при вступі на навчання для здобуття ступеня бакалавра на основі
повної загальної середньої освіти, здобутого ОКР молодшого спеціаліста,
ОС молодший бакалавр, бакалавр, ОПС фаховий молодший бакалавр
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійні програми:
«Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту»
«Фізкультурно-спортивна реабілітація і рекреація»**

Ірпінь – 2024

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст творчого конкурсу з навчальної дисципліни	6
3.	Критерії оцінювання фізичної підготовки вступників на творчий конкурс	10
	Додатки. Нормативи оцінки рівня фізичної підготовки вступників при вступі на факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету	11
	Список рекомендованої літератури	17

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу з фізичної підготовки при вступі на навчання для здобуття ступеня бакалавра галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальність 017 Фізична культура і спорт на основі повної загальної середньої освіти, здобутого ОКР молодшого спеціаліста, ОС молодший бакалавр, бакалавр, ОПС фаховий молодший бакалавр розроблена відповідно до Положень про фахові атестаційні комісії приймальної комісії, предметні екзаменаційні комісії та комісії для проведення співбесід з вступниками приймальної комісії Державного податкового університету (протокол від 23 лютого 2022 року № 5), методичних рекомендацій підготовки програм та екзаменаційної документації з творчого конкурсу для вступу на навчання до Державного податкового університету.

Програма творчого конкурсу з фізичної підготовки включає наступну дисципліну:

- Фізичне виховання (фізична культура).

Метою творчого конкурсу з фізичної підготовки є визначення рівня фізичної підготовленості вступників, які бажають навчатись на спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Головним завданням творчого конкурсу з фізичної підготовки є визначення розвитку фізичних якостей абітурієнтів, а саме сили, швидкості та витривалості.

Творчий конкурс з фізичної підготовки проводиться один день. Вправи виконуються в наступній послідовності:

- біг на 100 м, підтягування на перекладині та рівномірний біг на 1500 м – юнаки, віком до 21 року;
- біг на 100 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та рівномірний біг на 1500 м – дівчата, віком до 21 року;
- підіймання тулуба в сід за 30 сек., підтягування на перекладині та рівномірний біг на 3000 м. – чоловіки, віком до 36 років та після 36 років;
- підіймання тулуба в сід за 1 хв., згинання і розгинання рук в упорі лежачи

та 2000 м. - жінки віком до 36 років та після 36 років;

Вступникам завчасно повідомляються правила та порядок складання випробування, їх обов'язки і права, а також надається час (не менше 15 хвилин) для самостійної розминки перед виконанням кожної вправи. Можливе проведення розминки також у складі групи.

Програма завданням творчого конкурсу з фізичної підготовки складається з пояснювальної записки, змісту творчого конкурсу з навчальних дисциплін, критеріїв оцінювання результатів фахового вступного випробування, списку рекомендованих джерел.

II. ЗМІСТ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Творчий конкурс з фізичної підготовки проводиться за трьома вправами:

для вступників віком до 21 року (додаток 1)

Юнаки	Дівчата
біг на 100 м	бігу на 100 м
підтягування на перекладині	згинання і розгинання рук в упорі лежачи
рівномірний біг на 1500 м	рівномірний біг на 1500 м

для вступників віком 21-36 років (додаток 2) та після 36 років (додаток 3)

Чоловіки	Жінки
підймання тулуба в сід за 30 сек	підймання тулуба в сід за 1 хв
підтягування на перекладині	згинання і розгинання рук в упорі лежачи
рівномірний біг на 3000 м	рівномірний біг на 2000 м

Для виконання кожної вправи дозволяється лише одна спроба.

Юнаки:

1. Біг 100 метрів (результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

Опис проведення виконання вправи. Для юнаків та дівчат умови тестування однакові. За командою "**На старт!**" вступники стають за стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Загальні вказівки і зауваження.

Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "**Руш!**" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова дистанція повинна бути розділена смугами на окремі доріжки.

У разі падіння, необхідно встати і подолати задану дистанцію.

2. Підтягування на перекладині (жердині) (результатом є кількість безпомилкових підтягувань)

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Опис проведення виконання вправи. Вступники стоять у гімнастичній стійці у двох шеренговому строю, за командою "**До снаряду!**" приймають

стройову стійку, стройовим кроком підходять до перекладини і хватом зверху (долонями вперед) виконують вис на перекладині, руки на ширині плечей, випрямлені. Кожен вступник, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім абітурієнт повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки у вступника вистачить сил.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному вступнику дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами. Тестування припиняється, якщо вступник робить зупинку на дві секунди і більше або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більш ніж два рази підряд.

3. Підіймання тулуба в сід за 30 сек виконується з *вихідного положення*: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у *вихідне положення*.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

відсутності торкання ліктями стегон (колін);

відсутності торкання лопатками мати;

розімкнення пальців із «замка»;

зміщення таза.

4. Біг на середні та довгі дистанції (1500м. та 3000 м) проводиться на біговій доріжці стадіону або на будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Обладнання. Секундоміри, стартовий пістолет або прапорець. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Загальні вказівки і зауваження. Забороняється під час бігу сідати або лягати на бігову доріжку, виходити за межі бігової доріжки.

Дівчата:

1. **Біг 100 метрів** (результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

Опис проведення виконання вправи. Для дівчат та юнаків умови тестування однакові. За командою "**На старт!**" вступники стають за стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Загальні вказівки і зауваження.

Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "**Руш!**" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути розділена на окремі доріжки.

У разі падіння, необхідно встати і подолати задану дистанцію.

2. **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи** виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;

порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»;

відсутності фіксації *вихідному положенні*;

почергового розгинання рук;

відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

3. **Підіймання тулуба в сід за 1 хв.** виконується з *вихідного положення*: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у *вихідне положення*.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

відсутності торкання ліктями стегон (колін);

відсутності торкання лопатками мати;
розімкнення пальців із «замка»;
зміщення таза.

4. Біг на середні та довгі дистанції (1500м. та 2000 м) проводиться на біговій доріжці стадіону або на будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Обладнання. Секундоміри, стартовий пістолет або прапорець. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Загальні вказівки і зауваження. Забороняється під час бігу сідати або лягати на бігову доріжку, виходити за межі бігової доріжки.

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВСТУПНИКІВ НА ТВОРЧОМУ КОНКУРСІ

Загальний результат виконання фізичних вправ розраховується за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів як середній бал при вступі на навчання для здобуття ступеня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти та здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст.

Середній бал обчислюється як середнє арифметичне число. Якщо це число не є цілим, то кінцеве значення обчислюється шляхом округлення з точністю до цілої.

При цьому до 0,50 бала округлюється в менший бік, а з 0,51 - у більший.

Результати та кількість балів з кожного виду вправ, а також загальний і одержаний середній бал, під час творчого конкурсу з фізичної підготовки, заносяться у відомість та аркуш результатів вступних випробувань.

Нормативами визначається граничний результат, за який виставляється той чи інший бал.

Якщо хоча б за одну вправу отримано менше встановленого у Правилах прийому мінімального рівня (за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів), то творчий конкурс з фізичної підготовки вважається не складеним.

Результати творчого конкурсу з оцінки рівня фізичної підготовки оголошуються вступникам не пізніше наступного робочого дня після його проведення шляхом розміщення даної інформації на сайті Університету факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту.

НОРМАТИВИ

оцінки рівня фізичної підготовки при вступі до спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Державного податкового університету, вік до 21 року

Юнаки					
біг на 100 метрів		підтягування		Рівномірний біг на 1500 м.	
кількість балів	секунди	кількість балів	кількість разів	кількість балів	хвилини, секунди
200	13,2	200	21	200	5,00
195	13,4	195	20	198	5,15
190	13,6	190	19	196	5,20
185	13,8	180	18	194	5,25
180	14,0	175	17	192	5,30
175	14,3	170	16	190	5,35
170	14,5	165	15	188	5,40
165	14,6	160	14	186	5,45
160	14,7	155	13	184	5,50
155	14,9	145	12	182	5,55
150	15,0	135	11	180	6,00
145	15,1	130	10	178	6,05
140	15,2	120	9	175	6,10
135	15,3	115	8	170	6,15
130	15,4	110	7	165	6,20
125	15,5	105	6	160	6,25
120	15,6	100	5	155	6,30
115	15,7			150	6,35
110	15,8			145	6,40
105	15,9			140	6,45
100	16,0			135	6,50
				130	6,53
				125	6,58
				120	7,01
				115	7,06
				110	7,10
				109	7,13
				108	7,15
				106	7,18
				105	7,19
				104	7,20
				100	7,25

Продовження додатку

Дівчата					
біг на 100 метрів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		Рівномірний біг на 1500 м.	
кількість балів	секунди	кількість балів	кількість разів	кількість балів	хвилини, секунди
200	15,5	200	25	200	7,14
198	15,8	195	24	198	7,16
196	16,0	190	23	196	7,18
193	16,1	185	22	194	7,20
190	16,2	180	21	192	7,22
187	16,3	175	20	190	7,24
184	16,4	170	19	188	7,26
181	16,5	165	18	186	7,28
178	16,6	160	17	184	7,30
176	16,7	155	16	182	7,32
173	16,8	145	15	180	7,34
169	16,9	135	14	178	7,36
164	17,0	125	13	175	7,38
159	17,1	120	12	170	7,40
153	17,2	115	11	165	7,45
148	17,3	110	10	160	7,50
144	17,4	100	9	155	7,52
140	17,5			150	8,00
136	17,6			145	8,10
132	17,7			140	8,20
128	17,8			135	8,25
124	17,9			130	8,30
120	18,0			125	8,32
115	18,1			120	8,34
110	18,2			115	8,36
105	18,3			110	8,38
100	18,4			109	8,40
				108	8,42
				106	8,46
				105	8,48
				104	8,50
				100	8,49

НОРМАТИВИ

оцінки рівня фізичної підготовки при вступі до спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Державного податкового університету, вік до 36 років

Юнаки					
Підймання тулуба в сід, 30 сек.		Підтягування		Рівномірний біг 3000 метрів	
кількість балів	рази	кількість балів	кількість разів	кількість балів	хвилини, секунди
200	45	200	25	200	12,00
198	44	197	24	195	12,10
196	43	193	23	190	12,16
193	42	190	22	185	12,20
190	41	185	21	180	12,24
187	40	180	20	175	12,26
184	39	175	19	170	12,28
181	38	170	18	165	12,30
178	37	165	17	163	12,33
176	36	160	16	160	12,37
173	35	155	15	158	12,40
169	34	150	14	155	12,45
164	33	145	13	153	12,50
159	32	140	12	150	13,00
153	31	135	11	148	13,10
148	30	130	10	145	13,20
144	29	120	9	143	13,25
140	28	110	8	140	13,30
136	27	100	7	138	13,40
132	26			135	13,50
128	25			130	14,00
124	24			125	14,02
100	23			120	14,04
				115	14,06
				110	14,08
				105	14,10
				100	14,09

Продовження додатку

Дівчата					
Підіймання тулуба в сід, 1 хв.		згинання і розгинання рук в упорі лежачи		Рівномірний біг 2000 метрів	
кількість балів	рази	кількість балів	кількість разів	кількість балів	хвилини, секунди
200	55	200	26	200	10,00
198	54	195	25	195	10,04
196	53	190	24	190	10,07
193	52	185	23	185	10,10
190	51	180	22	180	10,12
187	50	175	21	175	10,13
184	49	170	20	170	10,15
181	48	163	19	165	10,20
178	47	160	18	163	10,25
176	46	158	17	160	10,30
173	45	155	16	158	10,35
169	44	150	15	155	10,40
164	43	148	14	153	10,45
159	42	143	13	150	10,55
153	41	140	12	148	11,05
148	40	135	11	145	11,15
144	39	130	10	143	11,20
140	38	125	9	140	11,25
136	37	120	8	138	11,35
132	36	115	7	135	11,40
128	35	110	6	133	11,45
124	34	105	5	130	11,50
117	33	100	4	125	11,52
105	32			120	11,54
100	31			115	11,56
				110	11,58
				105	12,00
				100	12,01

НОРМАТИВИ

оцінки рівня фізичної підготовки при вступі до спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Державного податкового університету, вік понад 36 років

чоловіки					
Підймання тулуба в сід, 30 сек.		Підтягування		Рівномірний біг 3000 метрів	
кількість балів	рази	кількість балів	кількість разів	кількість балів	хвилини, секунди
200	40	200	17	200	12,40
198	39	195	16	195	12,45
196	38	190	15	190	12,48
193	37	185	14	185	12,50
190	36	180	13	180	12,55
187	35	175	12	175	13,00
184	34	170	11	170	13,05
181	33	165	10	165	13,10
178	32	160	9	163	13,15
176	31	150	8	160	13,20
173	30	140	7	158	13,30
169	29	130	6	155	13,40
164	28	120	5	153	13,50
159	27	110	4	150	14,00
155	26	100	3	148	14,10
150	25			145	14,20
145	24			143	14,30
140	23			140	14,40
136	22			138	14,50
132	21			135	15,00
124	20			130	15,10
100	19			128	15,20
				125	15,30
				120	15,35
				118	15,40
				115	15,50
				110	15,55
				105	16,00
				100	16,01

Продовження додатку

жінки					
Підймання тулуба в сід, за хв.		згинання і розгинання рук в упорі лежачи		Рівномірний біг 2000 метрів	
кількість балів	рази	кількість балів	кількість разів	кількість балів	хвилини, секунди
200	48	200	26	200	11,45
198	47	195	25	195	11,50
196	46	190	24	190	11,55
193	45	185	23	185	12,00
190	44	180	22	180	12,05
187	43	175	21	175	12,10
184	42	170	20	170	12,20
181	41	163	19	165	12,30
177	40	160	18	163	12,34
173	39	158	17	160	12,37
169	38	155	16	158	12,40
165	37	150	15	155	12,45
161	36	148	14	153	12,50
157	35	143	13	150	12,55
153	34	140	12	148	13,00
148	33	135	11	145	13,08
144	32	130	10	143	13,15
140	31	125	9	140	13,22
136	30	120	8	138	13,30
132	29	115	7	135	13,40
128	28	110	6	133	13,50
120	27	105	5	130	14,00
110	26	100	4	125	14,10
105	25			120	14,15
100	24			115	14,20
				110	14,25
				105	14,30
				100	14,31

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Наказ Міністерства молоді та спорту України 04 жовтня 2018 року № 4607. Тести і нормативи: для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>
2. Наказ Міністерства молоді та спорту України 11 жовтня 2013 року № 582. Положення про Єдину спортивну Класифікацію. URL: <http://consultant.parus.ua/?doc=0B1KU4B7D8>
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи : [Рівень стандарту]// робоча група М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексеїчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О.Сілкова / Наказ № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р. URL: mon.gov.ua › fizichna-kultura-10-11-kl.-standart.doc
4. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Ільченко, В. І. Мудрік, І. В. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарюк [за редакцією М. Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с.
5. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с..
6. Сергієнко Ю. П. Формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу / Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв, В. С. Гулай // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5(113)19– Київ: видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – С. 77-81.
7. Теорія і методика фізичного виховання / ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2017. – Т. 1. – 392 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017. – Т. 2. – 368 с
9. Мартін М. Ш. Фізичне виховання: навч. кн. / М. Ш. Мартін — Тернопіль: Дух і Літера, 2022. , — 222 с..
10. Фізична культура 10-11 класи. Посібник; Фізична культура в школі;. Навчальна програма (2019 рік) (Рівень стандарту) Літера Л1006У – 192 с.

Голова предметної
екзаменаційної комісії

Роман ГОЛОВАЩЕНКО