



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Голова Приймальної комісії
Університету «Україна»



П.М. Таланчук

« 28 » березня 2025 р.

**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

**для конкурсного відбору вступників, які вступають на навчання
для здобуття фахової передвищої освіти
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»**

Київ – 2025

Розробники програми:

голова циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу Університету «Україна», професор Пуча В.І.

викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу Університету «Україна», кандидат педагогічних наук, доцент Кравчук Л.С.

Розглянуто та ухвалено на засіданні Циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу Університету «Україна».

Протокол № 8 від 11 березня 2025 року.

Голова циклової комісії з
фізичної культури і спорту

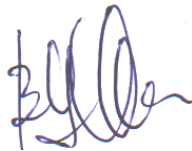


Володимир ПУЧА

Розглянуто та ухвалено на засіданні приймальної комісії Університету «Україна».

Протокол № 2 від 28 березня 2025 року.

Голова комісії:



Володимир ПУЧА

Члени комісії:



Ірина ВЕРЕТКО



Ігор КРИШТОФОР

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Для прийому осіб, які вступають для здобуття освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» на основі базової середньої освіти (БСО), повної загальної середньої освіти (ПЗСО) та професій кваліфікованого робітника, спеціальностей НРК 5, НРК 6, НРК 7, передбачений конкурсний відбір за результатами творчого конкурсу.

Метою творчого конкурсу із загальної фізичної підготовки є перевірка рівня розвитку основних фізичних здібностей вступника (у тому числі здобутої раніше спеціалізованої освіти), необхідних для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» та відбір вступників для зарахування на навчання за ступенем фахового молодшого бакалавра.

Програма містить основні вимоги із загальної фізичної підготовки. Наведений перелік вимог до творчого конкурсу дають можливість вступнику зорієнтуватися щодо рівня розвитку та прояву основних фізичних якостей, на який потрібно звернути увагу під час підготовки до творчого конкурсу.

На творчому конкурсі абітурієнти екзаменуються із загальної фізичної підготовки, які оцінюються за 200 бальною шкалою (таблиця 1). Максимальна кількість балів, яку може набрати абітурієнт – 200, мінімальна кількість балів – 100.

Творчий конкурс із загальної фізичної підготовки (загальна фізична підготовка є єдиною для всіх видів спорту) проводиться за правилами змагань. Проводиться в межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня). Протоколи додаються до екзаменаційних відомостей.

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, зараховується оцінка 200 балів за творчий конкурс.

Посвідчення заслуженого майстра спорту, майстра спорту міжнародного класу, майстра спорту, класифікаційна залікова книжка спортсмена додаються до документів, які вступник здає у приймальну комісію.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

До виконання вступних випробувань допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущенні лікарем до тестування.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується.

Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені у спортивний одяг і взуття.

ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Перевірка рівня розвитку основних фізичних здібностей вступника складається із суми чотирьох видів випробувань:

1. Біг 100 м.
2. Біг 1000 м.
3. Стрибок у довжину з місця.
4. Підтягування на високій перекладині (для осіб чоловічої статі) та згинання і розгинання рук «в упорі лежачи» (для осіб жіночої статі).

Біг 100 м

Умови виконання: По команді «На старт» учасники стають до стартової лінії у нерухоме положення високого або низького старту. По команді «Руш» вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію.

Результат: Час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Зауваження: У забігу можуть брати участь від одного до чотирьох учасників.

Біг 1000 м (для осіб чоловічої статі)

Умови виконання: По команді «На старт» учасники стають до стартової лінії у нерухоме положення високого або низького старту. По команді «Руш» вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію.

Результат: Час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Зауваження: У забігу можуть брати участь від одного до чотирьох учасників.

Біг 500 м (для осіб жіночої статі)

Умови виконання: По команді «На старт» учасники стають до стартової лінії у нерухоме положення високого або низького старту. По команді «Руш»

вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію.

Результат: Час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Зауваження: У забігу можуть брати участь від одного до чотирьох учасників.

Стрибки у довжину з місця

Умови виконання: Учасник стає носками до лінії, робить мах руками назад і, відштовхнувшись ногами, стрибає вперед.

Результат: Кращий стрибок.

Зауваження: Результат фіксується по найближчому сліду від місця відштовхування, залишеному учасником.

Підтягування на високій перекладині (для осіб чоловічої статі)

Умови виконання: Учасник приймає положення «вису на прямих руках хватом зверху (долонями вперед)», взявшись за поперечину на ширині плечей. За командою викладача він підтягується до рівня, коли його підборіддя знаходиться над поперечиною, і повертається у вихідне положення.

Результат: Кількість безпомилкових підтягувань за спробу.

Зауваження: Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування та робити зайві рухи ногами.

Згинання і розгинання рук в «упорі лежачи» (для осіб жіночої статі)

Умови виконання: Учасниця приймає положення «упор лежачи», руки прямі на ширині плечей пальцями вперед. Голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу.

Результат: Кількість безпомилкових відтискань за спробу.

Зауваження: Згинати руки в ліктьових суглобах необхідно до кута 90°, зберігаючи пряме положення тіла. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні більше трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки по чергово та з неповною амплітудою.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

На творчому конкурсі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» вступники екзаменуються із загальної фізичної підготовки, які оцінюються за 200 бальною шкалою.

Таблиця 1

Бали	Біг 100м (сек.)	Біг 1000м (сек.)	Стрибки в довжину змістя (см)	Підтягування на високій перекладині
ЧОЛОВІКИ (до 30 р.)				
50	13,0	3.30,0	240	15
40	13,2	3.40,0	220	10
30	13,5	3.50,0	200	7
20	14,0	4.00,0	180	5
10	14,5	4.10,0	160	3
ЧОЛОВІКИ (після 30 р.)				
50	13,5	3.50,0	220	10
40	14,0	4.00,0	200	7
30	14,5	4.10,0	180	5
20	15,0	4.20,0	160	3
10	15,5	4.30,0	140	2
Бали	Біг 100м (сек.)	Біг 500м (сек.)	Стрибки в довжину змістя (см)	Згинання і розгинання рук в «упорі лежачи»
ЖІНКИ (до 30 р.)				
50	14,5	2.00,0	200	25
40	15,0	2.10,0	180	20
30	15,5	2.15,0	160	16
20	16,0	2.20,0	140	12
10	16,5	2.30,0	130	10
ЖІНКИ (після 30 р.)				
50	15,5	2.20,0	180	16
40	16,0	2.30,0	160	14
30	16,5	2.40,0	140	12
20	16,8	2.50,0	130	10
10	17,0	3.00,0	110	8

Пояснення: на всі нормативи із ЗФП для чоловіків та жінок, крім стрибків у довжину з місця, дається по одній спробі. У стрибках у довжину з місця - 3 спроби. Зараховується найкраща спроба.