



Маріупольський
університет

ПРОГРАМА

**творчого юнкурсу
на 2026 рік**

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

Програма творчого конкурсу на 2026 рік для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт. К. : МДУ, 2026. 9 с.

Укладач:

Рябченко В.Г., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та освіти;
Голюк О.А., кандидат педагогічних наук, завідувачка кафедри педагогіки та освіти

Рецензенти:

БЛАШКОВА Олена, кандидат педагогічних наук, в.о. завідувачки кафедри практичної психології МДУ;
ДАВИДОВА Наталія, кандидат педагогічних наук, Заслужений майстер спорту України, старший викладач кафедри спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка;

Програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та освіти,
Протокол № 7 від 17 лютого 2026 р.

**Програма творчого конкурсу
для вступу на навчання для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»
на базі повної загальної середньої освіти денної та заочної форм навчання
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс – форма вступного випробування для вступу для здобуття ступеня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти, яка передбачає *очну* або *дистанційну* перевірку в межах одного дня та оцінювання, не пізніше наступного дня, фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

Перевірка фізичних здібностей вступника здійснюється за допомогою рухового тестування, яке проводиться в спортивному залі університету, в разі *очної* участі, і в придатних для виконання рухових тестів приміщеннях чи майданчиках, у разі *дистанційної* участі.

Творчий конкурс з фізичного виховання для спеціальності 017 Фізична культура і спорт та складається з таких вправ:

- 1) **тест «Берпі» за 30 с** (юнаки, дівчата);
- 2) **підіймання тулуба в сід за 60 с** (юнаки, дівчата);

Результат у кожній вправі оцінюється від 0 до 25 балів згідно з нормами відповідної таблиці оцінювання, що в сумі складає 50 балів, які переводяться за таблицею відповідно в 200-бальну шкалу оцінок.

Результат творчого конкурсу з фізичного виховання на денну та заочну форми навчання зараховуються за умови, якщо вступник набрав суму 100 балів і більше.

ТАБЛИЦЯ ДІАПАЗОНУ НАРАХУВАННЯ БАЛІВ З ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

№	Назва вправи, одиниці вимірювання, контингент	Оцінка в балах (денна та заочна форми навчання)
1	Тест «Берпі» за 30 с (кількість разів), юнаки, дівчата	0-25
2	Підіймання тулуба в сід за 60 с (кількість разів), юнаки, дівчата	0-25
	УСЬОГО	0-50

Вправа	Кількість балів													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Тест «Берпі» за 30 с, (кількість разів)	юнаки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	дівчата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Підіймання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)	юнаки	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	
	дівчата	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	
Вправа	Кількість балів													
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Тест «Берпі» за 30 с (кількість разів)	юнаки	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	дівчата	13	14	15		16		17		18		19		20
Підіймання тулуба в сід за 60 с (к-ть разів)	юнаки	35	40	44	47	50	52	55	57	60	62	65	67	70
	дівчата	28	30	34	37	40	42	45	47	50	52	55	57	60

Тест «Берпі» за 30 с (юнаки та дівчата)

Опис проведення тестування. Вступник приймає вихідне положення (В.П.) – стійка ноги нарізно. За командою екзаменатора «МОЖНА!» вступник виконує вправу у такій послідовності:

– **упор присівши** (виконайте глибоке присідання до моменту, коли ви зможете поставити долоні на підлогу. Намагайтеся не занадто відривати п'яти від підлоги);

– **стрибок в упор лежачи** (у напівстрибку перенесіть вагу тіла на руки, одночасно випрямляючи ноги. Займіть положення «планки» на прямих руках);

– **стрибок в упор присівши** (напружуючи м'язи преса, у напівстрибку зігніть ноги, майже торкаючись колінами ліктів, повертаючись з положення упор лежачи в положення упор присівши);

– **стрибок вгору, руки вгору** (зробіть стрибок вгору. Поверніться у вихідне положення та повторюйте вправу можливу кількість разів).

Тривалість тесту становить 30 секунд, після чого екзаменатор подає команду «СТОП!»

Загальні вказівки і зауваження. Кожному вступнику надається одна спроба. Фіксація кількості виконаних вправ здійснюється після приземлення. Зараховується вправа, виконана без порушення техніки виконання. Екзаменатор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних вправ. У випадку неправильного виконання вправи екзаменатор повідомляє вступнику: «НЕ РАХУВАТИ!». Вступник має врахувати одержане зауваження і продовжує вправу. Отримавши третє поспіль зауваження «НЕ РАХУВАТИ!», вступник повинен припинити виконання вправи.

Спроба не зараховується у разі якщо: під час вистрибування ноги зігнуті в колінних суглобах; відсутня фаза польоту після розгинання ніг при стрибку вгору (не відриваються стопи від опори).

Підіймання тулуба в сід за 60 с (юнаки та дівчата)

Опис проведення тестування. Вступник приймає В.П.: лежачи на спині на гімнастичному маті (карематі), руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті до підлоги. Потрібно зафіксувати стопи за допомогою помічника та утримувати їх під час виконання вправи.

За командою «МОЖНА!» учасник виконує максимальну кількість підйомів за 60 секунд, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у В.П. до команди екзаматора «СТОП!»

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному вступнику надається одна спроба. При виконанні вправи вступником екзаматор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних вправ. У випадку неправильного виконання вправи екзаматор повідомляє вступнику: «НЕ РАХУВАТИ!». Вступник має врахувати одержане зауваження і продовжує вправу. Отримавши третє поспіль зауваження «НЕ РАХУВАТИ!», вступник повинен припинити виконання вправи.

Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями колін; відсутності торкання лопатками мату (каремату); розімкнення із «замка»; зміщення таза.

Обладнання. Гімнастичний мат або каремат.

Таблиця переведення суми балів у шкалу 100-200

1	Не зараховано	11	102	21	122	31	153	41	182
2		12	104	22	125	32	156	42	184
3		13	106	23	128	33	159	43	186
4		14	108	24	131	34	162	44	188
5		15	110	25	134	35	165	45	190
6		16	112	26	137	36	168	46	192
7		17	114	27	140	37	171	47	194
8		18	116	28	143	38	174	48	196
9		19	118	29	147	39	177	49	198
10	100	20	120	30	150	40	180	50	200

УМОВИ І ПРАВИЛА проведення творчого конкурсу в дистанційному режимі

1. Дистанційною формою, що використовується для відеовзаємодії членів комісії та учасників творчого конкурсу, обрана платформа Zoom.
2. У розкладі вступних випробувань, окрім дати та часу, приймальна комісія вказує покликання (лінки) для приєднання до відеоконференції, а також ідентифікатор та код доступу.
3. Необхідною умовою допуску абітурієнта до складання творчого конкурсу є технічне забезпечення вступником якісного відеозв'язку (увімкнена камера та мікрофон з чіткими зображенням та звуком, безперервна передача даних упродовж усього випробування).
4. Під час відеоконференції творчого конкурсу в обов'язковому порядку ведеться відеозапис, файл із яким по закінченню випробування надсилається голові приймальній комісії на зберігання та може використовуватись як при вирішенні спірних питань, пов'язаних з об'єктивним оцінюванням з боку екзаменаційної комісії, так і при апеляції з боку абітурієнта.
5. Екзаменаційні комісії забезпечують прозорість, чіткість процедури, якісний відеозв'язок і відповідність умовам та процедурі проведення творчого конкурсу. У разі виникнення форс-мажорних ситуацій технічного характеру під час проведення випробування абітурієнтів попереджають про час продовження іспиту через визначені засоби зв'язку (як-от: телеграм-чат, вайбер-група, сайт факультету тощо).

Вимоги до вступника під час проведення творчого конкурсу

1. До моменту включення відеоконференції абітурієнт налаштовує телефон на беззвуківий режим.
2. У режимі відеоконференції відеокамера вступника повинна розташовуватися так, щоб охоплювати усе тіло абітурієнта та інвентар, який він(вона) використовує.
- 3 Члени екзаменаційної комісії до та/або після виконання вправи мають право попросити абітурієнта змінити ракурс налаштування камери, показати його оточення, інвентар тощо. Відмова абітурієнта виконати прохання екзаменаторів може бути підставою для відсторонення від участі у випробуванні, про що складається акт.

Порядок проведення тестування вступників на основі платформи Zoom

1. При вході у відеоконференцію абітурієнт має себе ідентифікувати, підписавши участь у конференції власним прізвищем та іменем, а також продемонструвати членам комісії документ, що підтверджує особу.
2. Голова екзаменаційної комісії зупиняється на організаційних питаннях проведення творчого конкурсу, повідомляє час, права та обов'язки абітурієнтів, пояснює процедуру виконання тестів тощо.
3. За запрошенням екзаменатора вступник приймає вихідне положення для виконання вправи. За командою екзаменатора «МОЖНА!» вступник виконує вправу максимальну кількість разів до команди «СТОП!».
4. Після оголошення результату виконання тесту екзаменатором абітурієнт переходить до виконання наступного.
5. Після проходження тестів та з дозволу голови комісії абітурієнт вимикає відеоконференцію.
6. Результати творчого конкурсу фіксуються у протоколі екзаменаційної комісії та листі абітурієнта.

Підстави для ануляції результатів творчого конкурсу

1. Відеозйомка не відповідає вимогам (не фіксується абітурієнт, інвентар).
2. Відсутня ідентифікація абітурієнта або вона неповна.
3. Абітурієнт відмовляється виконати вимоги щодо демонстрації документа, який посвідчує особу, змінити ракурс відеозйомки.
4. Під час проходження тестування абітурієнт порушує правила тестування, сперечається або ображає членів комісії тощо.