

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Проректор, Заступник голови приймальної  
комісії**

\_\_\_\_\_ **Руслан МИГУЩЕНКО**

« 6 » травня 2022 р.

**ПРОГРАМА**  
творчого конкурсу «Фізична культура і спорт»  
для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
НТУ «ХПІ» у 2022 році

Харків – 2022

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму творчого конкурсу «Фізична культура і спорт» для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» НТУ «ХП», складено відповідно до нормативних документів:

1. «Правил прийому до Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» на 2022 рік».
2. «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи.» (затверджено наказом МОН від 23.10.2017 № 1407).
3. «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. (Рівень стандарту), відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.

Творчий конкурс «Спортивні нормативи» є екзаменаційною дисципліною для вступників до НТУ «ХП» на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» в 2022 році.

Творчий конкурс — це професійно-зорієнтоване завдання у вигляді відповіді на творче запитання, виконуючи яке абітурієнт демонструє творчі здібності, що засвідчують його професійну придатність до навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Вступник ознайомлюється з програмою творчого конкурсу «Фізична культура і спорт» у Центральній приймальній комісії НТУ «ХП» або на сайті приймальної комісії. Завдання пов'язані із знаннями з обраного виду спорту, загальної фізичної підготовки.

Творчий конкурс буде проводитись в дистанційному режимі. З обов'язковою ідентифікацією вступника. Для ідентифікації вступник на початку іспиту демонструє, оригінал документу, що засвідчує особу. Регламент відповіді 15 хвилин.

Під час підготовки до випробування необхідно звернути увагу на те, що абітурієнт повинен:

Знати:

- основні поняття з фізичної культури, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку.

Уміти:

- ефективно використовувати теоретичні знання для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо;

- застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я;

- виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури;

- розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;

- досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;

- шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту;

- організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності.

Усі питання, що пов'язані з проведенням творчого конкурсу, розв'язуються приймальною комісією НТУ «ХП». Рішення приймальної комісії повинні своєчасно доводитися до відома вступників засобами наочної інформації.

Апеляції результатів творчого конкурсу розглядає апеляційна комісія НТУ «ХП», склад та порядок роботи якої затверджується наказом ректора. Строк подачі апеляції – одна доба.

Термін проведення творчого конкурсу «Спортивні нормативи» для вступників в НТУ «ХП» на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

встановлюється прийнятною комісією Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ПЕРЕЛІК ТЕМАТИКИ ПИТАНЬ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ:

### **«Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»**

Фізична культура складова загальної культури суспільства. Олімпійську філософію та здоровий спосіб життя. Паралімпійський рух на сучасному етапі. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ. Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації. Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку. Організація та проведення змагань з учнями молодших класів. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості (фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка. оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня). Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.

### **«Гімнастика»**

Розвиток гімнастики в Україні та за кордоном. Гімнастика як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Роль та місце гімнастики у вихованні морально-вольових якостей особистості.

Методика розвитку гнучкості. Методика розвитку сили. Суддівство змагань. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Правила безпеки на уроках гімнастики.

### **«Легка атлетика»**

Розвиток легкої атлетики в Україні та за кордоном. Легка атлетика як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Роль та місце легкої атлетики у вихованні морально-вольових якостей особистості. Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Суддівство змагань. Надання домедичної допомоги при отриманні травм. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

### **«Плавання»**

Розвиток плавання в Україні та за кордоном. Плавання як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Роль та місце плавання у вихованні морально-вольових якостей особистості. Плавання та його вплив на психічний стан учнів. Організація занять плаванням у відкритих водоймах. Домедична допомога утопаючим. Застосування засобів прикладного плавання. Вольові якості спортсменів. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Суддівство змагань. Психологічна підготовка плавця. Організація та проведення змагань з плавання.

### **«Баскетбол»**

Розвиток баскетболу в Україні та за кордоном. Баскетбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; організація нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву. Методика організації самостійних занять; вправи атлетичної підготовки, виховання стрибучості баскетболіста, гнучкість баскетболіста,. Проведення та суддівство змагань з баскетболу.

## **«Волейбол»**

Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Основні поняття та правила гри у волейбол. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.

## **«Футбол»**

Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Футбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі.

### **Творчі завдання.**

1. Підберіть індивідуальну тренувальну програму вдосконалення спритності з обраного виду спорту.
2. Підберіть індивідуальну тренувальну програму для удосконалення загальної витривалості з обраного виду спорту.
3. Підберіть індивідуальну тренувальну програму для удосконалення швидкісної витривалості з обраного виду спорту.
4. Підберіть індивідуальну тренувальну програму для удосконалення силової витривалості з обраного виду спорту.

5. Підберіть індивідуальну тренувальну програму для вдосконалення гнучкості з обраного виду спорту.

6. Підберіть індивідуальну тренувальну програму для розвитку сили м'язів рук використанням інвентарю і обладнання з обраного виду спорту.

7. Підберіть індивідуальну тренувальну програму для розвитку сили м'язів ніг із використанням інвентарю і обладнання з обраного виду спорту.

8. Підберіть індивідуальну тренувальну програму для розвитку сили м'язів живота із використанням інвентарю і обладнання з обраного виду спорту.

9. Підібрати оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня.

10. Складіть план проведення спортивного свята.

11. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму з метою покращення свого емоційного здоров'я.

12. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму з метою покращення розумової працездатності.

13. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму з метою профілактики гіподинамії.

14. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму для формування та корекції постави.

15. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму вправ для запобігання плоскостопості.

16. Розробіть індивідуальну програму для колового тренування з обраного виду спорту.

17. Складіть орієнтовний план річної підготовки з обраного виду спорту.

18. Розробіть програму змагань з обраного виду спорту.

19. Доведіть можливості обраного виду спорту для вдосконалення фізичних і психологічних якостей.

20. Доведіть можливості обраного виду спорту для вдосконалення особистісних якостей.

21. Визначить чинники, які впливають на успішність змагальної діяльності в обраному виді спорту.
22. Визначить прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням в обраному виді спорту.
23. Складіть програму самостійного заняття з обраного виду спорту.
24. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму з фізичного самовдосконалення з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб.
25. Складіть оздоровчу програму фізичного самовдосконалення з використанням інноваційних технологій.
26. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму з метою профілактики стресу та розвитку стресостійкості.
27. Розробіть програму формування спортивних умінь і навичок з обраного виду спорту.
29. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму з метою покращення фізичного стану.
30. Розробіть індивідуальну оздоровчу програму з метою покращення фізичної працездатності.

## **ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ. ЕКЗАМЕНАЦІЙНА ОЦІНКА ЗА ТВОРЧИЙ КОНКУРС**

Підсумкова індивідуальна оцінка виконання завдання (в балах) є екзаменаційною оцінкою за творчий конкурс «Фізична культура і спорт» для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» НТУ «ХП» у 2022 році.

Максимальна підсумкова індивідуальна оцінка становить 200 балів.

При оцінюванні знань (Таблиця 1.) за основу слід брати грамотність, системність, обґрунтованість, чіткість, аргументованість, повноту, логічність, послідовність, творчість і правильність виконання завдання.

Таблиця 1 – Елементи для оцінювання творчого завдання

Елемент оцінювання	Рівень Оцінки	Кількість балів
Творчість у вирішенні проблеми	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (неправдивість)	0
Повнота у вирішенні проблеми	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (невідтворено)	0
Уміння логічно викладати думку	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (алогічний виклад)	0
Знання і використання спортивної термінології Уміння грамотно викладати думки	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (безграмотно)	0
Знання особливостей тренувального процесу з різних видів спорту.	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (розуміння відсутнє)	0
Аргументованість (обґрунтованість) викладання думки	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (розуміння відсутнє)	0
Уміння системно викладати думки	Високий	20
	Добрий	15

	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (уміння відсутнє)	0
Уміння послідовно викладати думки	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (розуміння відсутнє)	0
Застосовувати інноваційні технології для вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (розуміння відсутнє)	0
Знання особливостей організації змагальної діяльності	Високий	20
	Добрий	15
	Середній	10
	Низький	2
	Дуже низький (розуміння відсутнє)	0

Критерії оцінки результатів завдання наведено в Таблицях 2. Ці таблиці дозволяють перевести індивідуальний результат виконання окремого завдання в бали відповідної шкали.

Таблиця 2. - Критерії оцінки результатів за кожне завдання з блоку.

оцінка, бали	Критерії оцінювання	
	позитивні	негативні
1	2	3
190–200	<ul style="list-style-type: none"> <li>– глибоке знань особливостей тренувального процесу;</li> <li>– вміння аналізувати явища, в сфері фізичної культури і спорту, в їхньому взаємозв'язку і розвитку;</li> <li>– відповіді на запитання чіткі, повні, системні аргументовані логічно-послідовні;</li> <li>– вміння творчо розв'язувати складні практичні задачі;</li> <li>-вміння застосовувати</li> </ul>	

	<p><b>інноваційні технології;</b>  <b>-високий рівень знань спортивної термінології.</b></p>	
180–189	<p>– <b>глибокий рівень знань особливостей тренувального процесу;</b>  – вміння давати <b>аргументовані відповіді</b> на запитання і проводити <b>теоретичні обґрунтованості;</b>  – <b>відповіді</b> на запитання <b>чіткі, повні, системні аргументовані логічно-послідовні;</b>  – вміння розв’язувати <b>складні практичні задачі</b>  <b>-вміння застосовувати інноваційні технології.</b>  <b>- рівень знань спортивної термінології.</b></p>	<p>Відповіді на запитання можуть містити <b>незначні неточності</b></p>
170–179	<p>– <b>міцні знань особливостей тренувального процесу, та його практичного застосування;</b>  – <b>вміння аналізувати явища, в сфері фізичної культури і спорту, із розуміння їх взаємозв’язку і розвитку;</b>  – <b>відповіді</b> на запитання <b>не повні, не аргументовані логічно-послідовні;</b>  – <b>вміння творчо розв’язувати складні практичні задачі;</b>  <b>-вміння застосовувати інноваційні технології;</b>  <b>-добрий рівень знань спортивної термінології.</b></p>	<p>Відповіді на запитання містять <b>певні неточності</b></p>
160–169	<p>–<b>добрий рівень знань особливостей тренувального процесу, та його практичного застосування;</b>  – <b>середній рівень вміння аналізувати явища, в сфері фізичної культури і спорту, без розуміння їх взаємозв’язку і розвитку;</b>  – <b>відповіді</b> на запитання <b>не повні, не послідовні;</b>  – <b>вміння творчо розв’язувати</b></p>	<p>– Відповіді на запитання містять <b>неточності, низький рівень застосування інноваційних технологій</b></p>

	<p><b>складні практичні задачі;</b>  <b>-вміння застосовувати інноваційні технології;</b>  <b>-добрий рівень знань спортивної термінології.</b></p>	
150-159	<p>– середній рівень <b>знань особливостей тренувального процесу</b>, та його <b>практичного застосування</b>;  – середній рівень <b>вміння аналізувати</b> явища, в сфері фізичної культури і спорту, без розуміння їх взаємозв'язку і розвитку;  – <b>відповіді</b> на запитання <b>не повні, не послідовні</b>;  – вміння розв'язувати найпростіші <b>практичні задачі</b></p>	<p>– невміння використовувати теоретичні знання для розв'язування <b>складних практичних задач</b>  <b>-середній рівень аргументації</b>  <b>- низький рівень застосування інноваційних технологій</b></p>
140-149	<p>– знання на середньому рівні <b>особливостей тренувального процесу</b>, та його <b>практичного застосування</b>;  – вміння розв'язувати найпростіші <b>практичні задачі</b></p>	<p>– незнання <b>окремих (непринципових) питань</b> з матеріалу;  -низький рівень аргументації  <b>-низький рівень застосування інноваційних технологій</b></p>
130-139	<p>– знання на середньому рівні <b>особливостей тренувального процесу</b>, та його <b>практичного застосування</b>;  – вміння розв'язувати найпростіші <b>практичні задачі</b></p>	<p>– незнання <b>окремих питань (принципових)</b> з матеріалу;  <b>-відсутнє застосування інноваційних технологій</b></p>
120-129	<p>– знання на низькому рівні <b>основних положень</b> матеріалу,  – вміння розв'язувати найпростіші <b>практичні задачі</b></p>	<p>– незнання <b>окремих питань</b>,  – невміння <b>послідовно і аргументовано</b> висловлювати думку  -.низький рівень застосування теоретичних положень для розв'язання практичних задач  <b>-відсутнє застосування інноваційних технологій</b></p>
110-119	<p>-низький рівень знань термінології, низький рівень знань особливостей організації тренувального процесу з обраного виду спорту.</p>	<p>– незнання <b>окремих питань</b>;  – невміння <b>послідовно і аргументовано</b> висловлювати думку;  – невміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні <b>практичних задач</b></p>

100-109	дуже низький рівень знань особливостей тренувального процесу, та його практичного застосування; <b>-низький рівень</b> знань спортивної термінології та особливостей організації тренувального процесу з обраного виду спорту.	- грубі <b>помилки</b> у відповідях на запитання; - відсутні системність та обґрунтованість у викладанні думок <b>-відсутнє застосування інноваційних технологій</b>
99-1	–	– повна <b>відсутність знань</b> значної частини навчального матеріалу; – <b>істотні помилки</b> у відповідях на запитання; – незнання основних фундаментальних положень; – невміння орієнтуватися під час розв'язання <b>простих практичних задач</b>

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бубка С.Н., Булатова М.М. Олімпійське сузір'я України: Тренери.- К.: Олімпійська література, 2011.- 252 с.
2. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. - К.: Олімпійська література, 2011. - 400 с.
3. Бубка С.Н., Булатова М.М. Ігри, що підкорили світ.- 2-ге вид. – К.: Літера, 2012.- 132 с.
4. Зірки Олімпійського спорту України. - К.: Олімпійська арена, 2011.
5. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: Навчальний посібник. - К., 2011. - 335 с.
6. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. / В. Папуша. – Тернопіль: підручники і посібники, 2008. – 192 с.
7. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.Н. Платонов. — Київ, 2004.— 808 с.
8. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
9. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 206с.

10. Бурла О.М. Б91 Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156 с.
11. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
12. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Т 92 Волейбол: навчально-методичний посібник – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с
13. Соломко В.В. Футбол: Підручник – К. :Олімю літ-ра, 2021. – 304 с.
14. Фізичний розвиток дитини : навч. посібник Запоріжжя : [ЗДМУ], 2013. – 65 с.
15. Лящук.Р.П. Гімнастика: навчальний посібник. Тернополь: ТДПУ, 2001. -212 с.

Схвалено на засіданні вченої ради ННІ СГТ

Протокол № 2 від 19 квітня 2022 р.

Голова фахової атестаційної комісії,

Голова вченої ради ННІ СГТ

Андрій Кіпенський

Відповідальний секретар

Центральної приймальної

комісії НТУ «ХПІ»

Сергій Петров