

Комунальний заклад Львівської обласної ради
«Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича»
(повне найменування вищого навчального закладу)

Циклова комісія _____ фізичного виховання _____
(назва циклової комісії)



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

[Signature]
О. В. Квак

«29» *[Signature]* 2021 рік

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

(перевірка фізичних здібностей)

для спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

*для абітурієнтів, які вступають на денну форму навчання
на основі базової загальної середньої освіти
для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня
«фаховий молодший бакалавр»*

Броди 2021

Програма вступного випробування з фізичної культури

(назва навчальної дисципліни)

Розробники: Кульчицький В.М., спеціаліст вищої категорії

Романчишин О.М., спеціаліст вищої категорії

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто на засіданні циклової комісії

Фізичного виховання

Протокол від «15» 01 2021 року № 3

Голова циклової комісії _____

(підпис)

Кульчицький В.М.

(прізвище та ініціали)

_____, 20 __ рік
_____, 20 __ рік

1. ВСТУП

Програма творчого конкурсу (перевірка фізичних здібностей) з дисципліни «Фізична культура» для абітурієнтів денної форми навчання КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича».

Мета творчого конкурсу оцінити рівень розвитку основних фізичних здібностей абітурієнтів, який склався в процесі занять фізичною культурою і спортом під час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Програма творчого конкурсу з фізичної культури призначена для опису правил виконання фізичних вправ та оцінювання результатів тестування для підготовки фахівців зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Програма містить розділи «Умови виконання вправ, вимоги і нормативи, норми оцінювання з фізичних здібностей».

Методологічною основою програми є діючі держані документи, які регламентують фізичне виховання, як обов'язкову дисципліну в загальноосвітніх навчальних закладах.

2. ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВКИ ВСТУПНИКІВ

Абітурієнти, які вступають на спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура) складають творчий конкурс (перевірка фізичних здібностей).

У творчий конкурс з перевірки фізичних здібностей входить:

- біг 30м;
- стрибок в довжину з місця;
- підтягування з вису на перекладині (юнаки);
- піднімання в сід за 1 хв;
- вис на зігнутих руках (дівчата)
- човниковий біг (4 x 9м.);

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Умови виконання, вимоги і нормативи, норми оцінювання з фізичних здібностей.

Біг 30 метрів

За командою «На старт!» абітурієнти стають за стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом випробувань є час подолання дистанції з точністю до десятої частини секунди.

Дозволяється тільки **одна спроба**.

Стрибок у довжину з місця

Абітурієнт стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить різко їх вперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом випробування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з 3 (трьох) спроб.

Піднімання в сід за 1 хвилину

Абітурієнт лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30см., пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає ступні так, щоб п'яти тримались опори. Після команди «Можна!» абітурієнт переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками опори. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину.

Відштовхуватись ліктями від опори забороняється. Абітурієнт повинен намагатись виконувати вправу без зупинки, але після зупинки вправу можна продовжувати.

Човниковий біг (4 x 9м.)

За командою «На старт!» абітурієнт займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії бере один з двох кубиків, що лежать у півколі, повертаються бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом випробувань є час від старту до моменту, коли учасник випробування поклав другий кубик у стартове півколо.

Результат абітурієнта визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти у півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.

Підтягування

Абітурієнт стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім абітурієнт повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.

Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сили.

Результатом випробування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Кожному абітурієнту дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги.

Тестування припиняється, якщо абітурієнту не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

Вис на зігнутих руках

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.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ АБІТУРІЄНТІВ

Загальна оцінка творчого конкурсу (перевірка фізичних здібностей) виставляється згідно суми набраних балів з кожного виду випробувань.

	бали	оцінка
IV. Високий	60	12
	55-59	11
	50-54	10
III. Достатній	45-49	9
	40-44	8
	35-39	7
II. Середній	30-34	6
	25-29	5
	20-24	4
I. Початковий	15-19	3
	10-14	2
	5-9	1

При отриманні однакових оцінок за результатами творчого конкурсу кількома абітурієнтами перевага надається тому, який набрав більшу суму балів, за складання випробувань з бігу на 30 метрів і підтягування (юнаки), 30 метрів і вис на зігнутих руках (дівчата).

5. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
2. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. – Львів : [Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка], 2001. – 100 с.

3. Єдинак, Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Поділ., 2000. — 305 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури (профільний рівень) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року.
5. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. / В. Папуша. – Тернопіль: підручники і посібники, 2008. – 192 с.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000.–184 с.

**Таблиці оцінювання результатів творчого конкурсу (перевірка фізичних здібностей) абітурієнтів
(на основі базової загальної середньої освіти)**

ДІВЧАТА

	високий			достатній			середній			початковий		
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бали	5,7	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	7,1 і більше
Стрибки в довжину з місця	210	202	194	186	178	172	166	160	154	150	145	144 і менше
Вис на зігнутих руках (с.)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 і менше
Піднімання в сід за 1 хв.	55	53	51	49	47	45	43	41	38	36	34	33 і менше
Човниковий біг(4 x 9 м.)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,9	12,0 і більше

ЮНАКИ

	високий			достатній			середній			початковий		
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бали	4,7	4,8	4,9	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	6,0 і більше
Стрибки в довжину з місця	270	262	254	246	238	230	225	220	215	210	200	199 і менше
Підтягування	18	17	16	14	13	12	11	10	9	8	6	5 і менше
Піднімання в сід за 1 хв.	58	56	54	52	48	46	44	40	37	35	33	32 і менше
Човниковий біг(4 x 9 м.)	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,6	10,8	10,9 і більше

Голова екзаменаційної комісії: **Кульчицький В.М.**

Голова приймальної комісії: **Квак О.В.**



