

**Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

ПРОГРАМА
творчого конкурсу
(конкурсу фізичних здібностей)
для вступників
на основі повної загальної середньої освіти

Вінниця - 2020

Укладачі:

***Лесяк Л.М.** - викладач вищої категорії, викладач-методист Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», голова циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін.*

***Грущенко М.М.** - викладач вищої категорії, викладач-методист Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».*

Рецензент:

***Драчук А.І.** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник директора з наукової роботи Інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського.*

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 8 від «10» лютого 2020 року).

**Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу

_____ К.Ф. Войцехівський

«___» _____ 2020 р.

ПРОГРАМА

творчого конкурсу
(конкурсу фізичних здібностей)
для вступників
на основі повної загальної середньої освіти

Вінниця - 2020

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Важливим елементом профорієнтаційної діяльності на етапі підготовки і відбору вступників є формування відповідних нормативних вимог до вступників.

Програма творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) не лише орієнтована на виявлення рівня загальної фізичної підготовленості вступників, але й дає змогу визначити здатність вступників до навчання за спеціальністю 014 «Середня освіта /Фізична культура».

Нормативною базою програми творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) є програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програма творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) має на меті визначення рівня фізичної підготовленості та оцінювання виконання завдань з фізичної культури при вступі до Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 014 «Середня освіта /Фізична культура».

При складанні програми творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) вступник повинен знати умови і порядок виконання рухових дій, критерії оцінки контрольних нормативів з фізичної підготовки, правильну техніку виконання тих видів вправ, з яких проводиться конкурс.

Вступник повинен вміти:

- технічно правильно виконувати визначені Правилами прийому на навчання до Коледжу фахової передвищої освіти

комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» у 2020 році і програмою творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) видів випробування з гімнастики та легкої атлетики;

- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

До конкурсу фізичних здібностей допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до вступного випробування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені у відповідний спортивний одяг і взуття. Якщо вступник відчувається незадовільно, брати участь у тестуванні не рекомендується.

Вступник ознайомлюється з програмою оцінки рівня фізичної підготовленості та критеріями оцінювання в приймальній комісії Комунального вищого навчального закладу «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) проводиться в 1 тур, що складається з 3-х етапів:

1-етап - підтягування на перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (дівчата);

2-етап - біг 100 м;

3-етап – біг 1000 м відповідно до правил змагань з легкої атлетики.

Нормативні вимоги розроблено з урахуванням вікових особливостей та «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» затверджених

Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80.

ПРАВИЛА ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ ПІД ЧАС ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ)

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Вступник, який виконує згинання і розгинання рук в упорі лежачи від опори (гімнастична лава), приймає вихідне положення: руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "**Можна**", учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється торкатись опори стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як **3 секунди**, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

Підтягування на перекладині

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування 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: підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

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

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише **один** підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на **2 і більше** секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як **2 рази** підряд.

Спринтерський біг (100 метрів)

Обладнання. Хронометри, що фіксують десяті частки секунди, стартові колодки.

Опис проведення тестування. За командою "**На старт**" учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда "**Руш**" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. Бігова

доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. На фініші стоїть 2 хронометристи.

Біг 1000 метрів

Обладнання. Хронометри, вимірjana дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. За командою *"На старт"* учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою *"Пуш"* (або за пострілом) вони починають забіг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і відповідати технічним вимогам.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ)

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією рівня 100 балів, не допускаються до участі в конкурсному відборі або наступних вступних випробувань за спеціальністю 014 «Середня освіта/Фізична культура».

Вступники, які виконали нормативні вимоги до рівня фізичної підготовленості за оцінкою 120 - 200 балів, допускаються до наступного вступного випробування і можуть брати участь у конкурсному відборі за умови успішного складання II вступного випробування.

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 8 від «10» лютого 2020 року).

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ
ДО ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ,
ЩО ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ПІД ЧАС
КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

№ п/п	Види випробування	Оцінка в балах											
		200	190	180	170	160	150	140	130	120	115	110	100
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)												
	- дівчата	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
2	Підтягування на перекладині (разів)												
	- юнаки	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
3	Біг 100м (с)												
	- юнаки	11.8	12.0	12.2	12.5	12.7	13.0	13.2	13.5	13.7	14.0	14.2	14.5
	- дівчата	14.0	14.2	14.5	14.7	15.0	15.2	15.5	15.7	16.0	16.2	16.5	16.7
4	Біг 1000м на витривалість (хв.,с.)												
	- юнаки	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50
	- дівчата	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30

