

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

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

**Вінниця - 2021**

### **Укладачі:**

*Лемяк 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 № 7 від «17» лютого 2021 року).

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

*ЗАТВЕРДЖУЮ*

В. о. директора коледжу

\_\_\_\_\_ К.Ф. Войцехівський

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**ПРОГРАМА**

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

**Вінниця – 2021**



## 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 2021 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 2-х етапів:

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

2-етап - біг 100 м;

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 "**Пуш**" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. На фініші стоїть 2 хронометристи.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ)**

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією рівня до 100 балів, не рекомендовані до вступу на навчання за спеціальністю 014 «Середня освіта/Фізична культура».

Вступники, які виконали нормативні вимоги до рівня фізичної підготовленості за оцінкою 100-200 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 № 7 від «17» лютого 2021 року).

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ**  
**ДО ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI,**  
**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	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
2	Підтягування на перекладині (разів)												
	- юнаки	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Біг 100м (с)												
	- юнаки	12.5	12.7	13.0	13.5	13.7	14.0	14.5	14.7	15.0	15.5	15.7	16.0
	- дівчата	14.8	15.2	15.6	16.0	16.4	16.8	17.2	17.6	17.8	18.0	18.4	18.8

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
(КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ)  
В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 У 2021 РОЦІ  
Загальні положення**

Через пандемію COVID-19 творчі конкурси будуть проводитись згідно рекомендацій МОЗ, що до не поширення та запобіганню захворюваності серед вступників. До початку проведення вступних випробувань вступники будуть проходити температурний скринінг та обов'язково надаватимуть довідку про стан здоров'я від сімейного лікаря. Якщо вступника буде спостерігатися підвищена температура тіла та ознаки захворюваності на ГРВІ, вступнику буде відмовлено в проходженні вступних випробування, але якщо вступник буде мати дозвіл лікаря та довідку про задовільний стан здоров'я це дозволять йому проходити творчий конкурс. Вступники які подорожували до інших країн протягом останніх 14 днів до творчого конкурсу не допускаються.

**До творчих конкурсів допускаються якщо:**

- температура тіла – не більше 37,2 С;
- відсутні ознаки респіраторних хвороб;
- наявні маска або респіратор, які закривають ніс та рот.

Творчі конкурси будуть проходити на відкритих спортивних комплексах, що дасть змогу дотриматись безпечної дистанції між учасниками 1,5-2 метра. Поряд з місцем проведення творчих конкурсів буде місце для обробки рук антисептиком. У санітарних кімнатах наявність рідкого мила, антисептиків та паперових рушників. У місцях проведення творчих конкурсів чергуватимуть медики. Учасники творчих конкурсів повинні змінювати захисні маски кожні 3 години,

якщо маска забруднилась або стала вологою. Респіратори дозволяються на весь період творчого конкурсу.

Під час проведення творчих конкурсів вступники повинні дотримуватися безпечної дистанції 1,5-2 метра. Обов'язково носити маску на період проведення випробувань, якомога частіше використовувати антисептики та уникати дотиків до свого обличчя. Обмежити спілкування з вступниками.

### **УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ.**

**Творчий конкурс проводиться в 1 тур, що складається з 3 етапів:**

**1 етап – біг 100 метрів:** учасники будуть викликатися з глядацьких трибун по одному та розташовуватися на стартові лінії на відстані 1,5-2 метра один від одного. Забіг буде формуватися з 3 учасників. Після фінішування учасники розвертаються до хронометриста та повертаються на трибуни, обов'язково дотримуючись дистанції між учасниками.

**2 етап - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), підтягування на перекладині (юнаки):** учасники будуть викликатися з глядацьких трибун по одному. Після закінчення вправи місце де учасник виконував згинання і розгинання рук в упорі лежачи або підтягування буде оброблятися дезінфікуючими засобами. Учасник повертається на трибуни дотримуючись дистанції 1,5-2 метра між учасниками.