

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

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

**Вінниця - 2022**

## **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.*

***Царик А. П.** - викладач першої категорії, Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», заступник декана факультету педагогіки та фінансово - економічної діяльності.*

## **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 2022 року).

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

*ЗАТВЕРДЖУЮ*

Директор коледжу

\_\_\_\_\_ К.Ф. Войцехівський

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ПРОГРАМА**

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

**Вінниця - 2022**



## 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 2022 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 "**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



# **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 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 2022 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