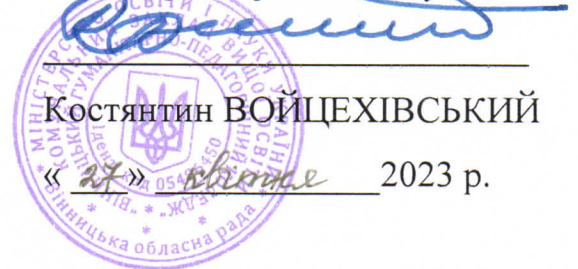


Комунальний заклад вищої освіти  
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В. о. директора коледжу



Костянтин ВОЙЦЕХІВСЬКИЙ

« 27 » *квітня* 2023 р.

**ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
(конкурсу фізичних здібностей)  
для вступників на основі базової середньої освіти**

*для здобуття освітньо-професійного ступеня  
фахового молодшого бакалавра*

*за спеціальністю  
014 Середня освіта (Фізична культура)*

Програма проведення творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) для вступників на основі базової середньої освіти для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) / уклад. Л. М. Лесяк, А. П. Царик. Вінниця : Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», 2023. 8 с.

**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, професор, заступник директора з наукової роботи факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Програму проведення творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) для вступників на основі базової середньої освіти для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) обговорено і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 9 від 19 квітня 2023 року).

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

**Творчий конкурс (конкурсу фізичних здібностей)** – форма вступного випробування для вступу на основі базової середньої освіти, яка передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей вступника (у тому числі здобутої раніше спеціалізованої освіти), необхідних для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура), яка включена до Переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня фізичних здібностей вступників, наведеного у додатку до Порядку прийому на навчання до закладів фахової передвищої освіти в 2023 році.

Конкурс фізичних здібностей проводиться в один тур в межах одного дня. Результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня.

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 2023 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 почуввається незадовільно, брати участь у вступному випробуванні не рекомендується.

Вступник ознайомлюється з програмою творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) та критеріями оцінювання на офіційному сайті Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) проводиться в один 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 ПІДГОТОВЛЕНOSTI ВСТУПНИКІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ)**

За результатами творчого конкурсу (конкурсу фізичних здібностей) виставляється позитивна оцінка за шкалою 100-200 (з кроком не менше ніж в один бал) або ухвалюється рішення про негативну оцінку вступника («незадовільно»).

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією рівня (до 100 балів), не рекомендовані до участі в конкурсному відборі на навчання за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

Вступники, рівень фізичної підготовленості яких оцінено балами 100-200, можуть брати участь у конкурсному відборі на навчання за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 9 від 19 квітня 2023 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 (к-ть разів)												
	- дівчата	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
2	Підтягування на перекладині (к-ть 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