

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

В. о. директора коледжу



Костянтин ВОЙЦЕХІВСЬКИЙ

21 березня 2025 року

**ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ
КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
для вступників на основі повної загальної
середньої освіти**

*для здобуття освітньо-професійного ступеня
фахового молодшого бакалавра*

*за спеціальністю
А4 Середня освіта (Фізична культура)*

Вінниця – 2025

Програма проведення конкурсу фізичних здібностей для вступників на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура) / уклад. Л. М. Лесяк, А. П. Царик. Вінниця : Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», 2025. 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 конкурсу фізичних здібностей для вступників на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура) обговорено і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 8 від 19 березня 2025 року).

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Конкурс фізичних здібностей – форма вступного випробування для вступу на основі повної загальної 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 А4 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 2025 році, і проводиться в один тур у межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня). Заклад освіти зобов'язаний забезпечити відеозапис конкурсу фізичних здібностей.

Програма конкурсу фізичних здібностей не лише орієнтована на виявлення рівня загальної фізичної підготовленості вступників, але й дає змогу визначити здатність вступників до навчання за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура).

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

Програма конкурсу фізичних здібностей має на меті визначення рівня фізичної підготовленості та оцінювання виконання завдань з фізичної культури при вступі до Коледжу фахової передвищої освіти Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура).

При складанні програми 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 2025 році і програмою 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 почувається незадовільно, брати участь у вступному випробуванні не рекомендується.

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

Конкурс фізичних здібностей проводиться у вигляді практичного тестування з фізичної культури, що складається з таких видів: біг 100 м, підтягування на перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (дівчата).

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 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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВСТУПНИКІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Одержані вступником результати з конкурсу фізичних здібностей, нараховані бали за кожен вид вправ окремо та загальна рейтингова оцінка, фіксуються у зведеній відомості, яка зберігається в установленому порядку в приймальній комісії коледжу.

Загальний результат з конкурсу фізичних здібностей складається із суми балів, одержаних вступником з кожного виду вправ. За кожен норматив нараховуються бали відповідно до поданого нижче додатку 1.

Результати конкурсу фізичних здібностей в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами комісії для проведення конкурсу фізичних здібностей, призначеної згідно з наказом в. о. директора коледжу.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією рівня (до 100 балів), не рекомендовані до участі в конкурсному відборі на навчання за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура).

Вступники, рівень фізичної підготовленості яких оцінено балами 100-200, можуть брати участь у конкурсному відборі на навчання за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура).

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 8 від 19 березня 2025 року).

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

№ з/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	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
2	Підтягування на перекладині (к-ть 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