

Міністерство освіти і науки України Приватний вищий навчальний заклад
“Рівненський економіко-гуманітарний та інженерний коледж”

Затверджую

Голова Приймальної комісії
Рівненського економіко-
гуманітарного та інженерного
коледжу

_____ Тадеєв П.О.
«___» _____ 2020 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

**для вступників на перший курс навчання
за освітньо-професійною програмою підготовки
молодшого фахового бакалавра**

**Галузь знань: 01 Освіта
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

Рівне - 2020

ТВОРЧИЙ КОНКУРС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма містить розділи «Правила виконання фізичних екзаменаційних вправ» та «Контрольні нормативи та оцінювання вправ з багатоборства».

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з фізичної культури були: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та єдина спортивна класифікація з видів спорту, задіяних у тестуванні з багатоборства.

Програма вступного випробування з фізичної культури складено для абітурієнтів, що вступають на I курс навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «молодший спеціаліст» на основі базової та повної загальної середньої освіти відповідно до нормативних документів:

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. - 1996. - № 1.

2. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти.

3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) // Фізичне виховання в школі. - 1999. - № 1.- С. 2-12.

4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. - К.: Початкова школа. - 2001. - 112 с.

5. Контрольні нормативи оцінки стану фізичної підготовленості учнів 5-11-х класів / Здоров'я та фізична культура. - 2005. - №11-12. - С. 15.

1. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

1. Піднімання в слід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата. **Опис проведення тестування.** Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступенями - 30 сантиметрів, пальці

рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступені так, щоб п'ятки торкалися опори.

Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює справу з максимальною частотою. Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини. Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватись від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправа можна продовжувати.

1. Човниковий біг 4x9 м

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - два півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 см).

Старт. Старт у човниковому бігу повинен бути позначений білою лінією шириною 5 см., і так щоб всі стартували на однаковій відстані від фінішу. Біг починається з команди або вистрілу стартера-екзаменатора, після того, як стартер переконався, що абітурієнт зайняв правильне стартове положення і не рухається.

Але, якщо за якоюсь причиною екзаменатор не задоволений ступенем готовності учасника до старту після того, коли він зайняв своє місце, екзаменатор повинен вимагати, щоб абітурієнт зійшов зі своєї позиції та знову підійшов до лінії старту.

В бігу стартер вимовляє наступні команди: «На старт!», «Увага!», «Марш!», або подає вистріл стартовим пістолетом.

Використання високого старту в бігу обов'язково. Після команди «На старт!» учасник повинен підійти до лінії старту та зайняти позицію за лінією старту.

При команді «Увага!» учасник повинен піднятися та зафіксувати останню позицію. Ноги учасника повинні бути розташовані до лінії старту та не

торкатися її. Не виконання цих команд вважається як фальстарт після того, як пройшов визначений період часу.

Коли учасник зафіксував своє вихідне положення, надається команда «Марш!» або вистріл стартовим пістолетом.

Якщо учасник починає рух до вистрілу стартера (або команди «Марш»), він отримує попередження. Дозволяється тільки один фальстарт без дискваліфікації учасника (учасників), які допустили фальстарт. Любий учасник, який допустив наступний фальстарт, дискваліфікується.

Біг по дистанції

Направлення човникового бігу повинно бути лівостороннім. Любий учасник, який штовхає суперника або мішає їм якимось чином, повинен бути дискваліфікованим.

За командою «Руш» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Якщо абітурієнта штовхає суперник, чим змушує його бігти не по своїй доріжці і при цьому абітурієнт не отримав ніякої реальної переваги, то абітурієнт не буде дискваліфікованим.

Якщо абітурієнт біжить на фінішній прямій не по своїй доріжці, або біжить по віражу за межами зовнішньої лінії своєї доріжки, не отримує при цьому ніякої реальної переваги і не мішає іншому учаснику, він також не буде дискваліфікованим.

Абітурієнт після самовільного залишення доріжки більш не допускається до продовження тестування.

Фініш

Фініш повинен бути позначено білою лінією шириною 5 см. Місця приходу учасників повинні визначатися в такому порядку, щоб тулуб (але ні голова, шия, рука, нога, кість або стопа) «доторкнувся» вертикальної площини, яка проведена від ближнього краю лінії фінішу та поклав другий кубик у стартове коло.

Результат фіксується за допомогою ручного хронометражу. Екзаменатори-хронометристи повинні розташовуватися уздовж лінії фінішу за межами доріжки. Вони повинні використовувати хронометри, або електронні секундоміри з цифровими показниками і ручним управлінням. Відлік часу починається з моменту подачі команди, появи спалаху або диму після пострілу пістолету до того моменту, коли люба частина тулуба (але ні голова, шия, рука, нога, кість або стопа) «доторкнулась» вертикальної площини, яка проведена від ближнього до старту краю лінії фінішу.

В човниковому бігу при ручному хронометражі час повинен округлятися з точністю до 1/10 секунди в бік збільшення. Якщо використовується хронометр з точністю до 1/100 секунди або електронний ручний цифровий хронометр, то весь час, який не закінчується на нуль в секундному виміру, округляється до 1/10 секунди в бік збільшення (наприклад: результат 10.11 округляється до 10.2).

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох проб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

2. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Пол спортзалу з неслизькою поверхнею. Лінія відштовхування та розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії відштовхування, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 0,01м в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає цілого сантиметра.

Результат вимірюються від лінії для відштовхування до найближчої точки приземлення, залишеною частиною тіла стрибуна, самої близької до зони

відштовхування. Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування.

Загальні вказівки і зауваження. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Спроби

Спроба не зараховується, якщо учасник:

- торкається пола між лінією для відштовхування та місцем приземлення;
- відштовхується збоку від лінії;
- застосовує в стрибку любий варіант сальто;
- покидає місце приземлення, та перший контакт після приземлення з підлогою робиться ближче до лінії вимірювання, ніж ближчій слід, який залишено абітурієнтом. Це включає любий слід, який залишений в результаті утрати рівноваги, але більш близький до лінії відштовхування, ніж початковий слід.

Не є помилкою, якщо учасник частиною свого взуття або стопи торкається поверхні за межами любого краю лінії для відштовхування до лінії вимірювання.

Не є помилкою, якщо абітурієнт виходить назад через сектор для приземлення після того, як він правильно із неї вийшов.

Кожен учасник може зробити пробні спроби в секторі для стрибків до початку змагань. Кожному учаснику надається дві контрольні спроби. В кожній спробі час, який надається для її виконання, за правилами встановлює 1 хвилину і цей час не можна перевищувати.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах.

2. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ВПРАВ З БАГАТОБОРСТВА

БЗСО

Вправи з багатоборств	Нормативні вимоги, очки											
	юнаки						дівчата					
а	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Піднімання сід за 1 ХВ.	>50 -45	44- 37	36- 28	27- 20	19	<15	>45- 40	39- 33	31-26	25	20	<15

Човниковий біт Г 4*9 м (сек.)	9,3	9,8	10,3	10,8	11,3	<11, 7	10,6	11,0	11,5	12,0	12,5	<13, 0
Стрибок у довжину змісця (см)	230- 240	229 - 210	209 - 190	189 - 179	178 - 168	<150	>20 0	199 - 185	184 17 5	174 16 5	164 15 0	<150

Результати кожної вправи оцінюються в залікових очках. Підсумкова оцінка за екзамен з фізичної підготовки виставляється за 200-бальною системою на підставі сумарної кількості залікових очок

Сумарна кількість залікових Підсумковий бал за тестування очок за спортивне багатоборство з фізичної підготовки

15	200
14	190
13	180
12	172
11	162
10	153
9	143
8	134
7	124
6	110
5	105
4	100
3	95
2	90
1	85

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Бали	Рівень підготовленості	Якісна оцінка фізичної підготовленості
200	Високий	12
191-199		11
181-190		10
172-180	Достатній	9
162-171		8
153-161		7
143-152	Середній	6
134-142		5
124-133		4
118-123	Початковий	3
112-117		2
106-111		1

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТУВАННЯ

(для абітурієнтів з особливими потребами)

Тестові завдання передбачають вибір однієї правильної відповіді із декількох запропонованих.

Варіанти тестових завдань підібрані до вимог екзаменаційної комісії і мають сумарні оцінку 30 залікових балів. Кожен варіант включає 10 тестових завдань по три залікових бали. Підсумковий бал за тестування вставляється за 200-бальною системою у відповідності з наведеними даними:

30-29	200
28-27	190
26-25	180
24-23	172
22-21	162
20-19	153
18-16	143
15-13	134
12-10	124
09-08	114
07-05	104
04-01	94
00-00	84

ПРОГРАМА ДЛЯ ТВОРЧОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ

КУЛЬТУРИ (у формі тестових завдань)

для абітурієнтів, що вступають на I курс навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «молодший спеціаліст» на основі базової та повної загальної середньої освіти

Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві набувають першочергового значення у вирішенні завдань формування здорового способу життя, загальнолюдських і гуманістичних цінностей, досягнення фізичної досконалості людини, активного вдосконалення особистих і професійно-значущих якостей.

Метою розробки даної програми є формування загального обсягу базових знань у галузі фізичного виховання та основ здоров'я, що необхідні абітурієнту при вступі для абітурієнтів, що вступають на I курс навчання за освітньо-

кваліфікаційним рівнем «молодший спеціаліст» на основі базової загальної середньої освіти.

Програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя, зміцнення здоров'я та розвитку рухових можливостей людини й спрямована на досягнення абітурієнтами здоров'язберігаючої, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

1. Розвиток рухових можливостей людини.

Знання про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості. Можливості розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей людини. Використання фізичних вправ для запобігання порушенням постави, зняття втоми та розвантаження. Знання про рухливі, народні та спортивні ігри, гімнастику, легку атлетику, плавання, зимові види спорту.

2. Життя і здоров'я людини.

Поняття "здоров'я", "здоровий спосіб життя" та їх складові. Рухова активність як основа гармонійного розвитку людського організму, його органів і систем. Шляхи і засоби збереження та поліпшення здоров'я. Мотивації до здорового способу життя.

3. Фізична складова здоров'я.

Закономірності та механізми формування фізичної компоненти здоров'я. Моніторинг фізичної складової здоров'я. Догляд за тілом. Попередження найпоширеніших соматичних та інфекційних захворювань, травматизму, нещасних випадків. Запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом тощо.

4. Соціальна складова здоров'я.

Соціальні аспекти здоров'я людини. Засади соціальної адаптації. Сім'я і здоров'я. Репродуктивне здоров'я. Підготовка молоді до дорослого життя та професійного самовизначення.

5. Психічна і духовна складові здоров'я.

Самопізнання й самовиховання особистості. Розвиток сприйняття, пам'яті й уваги. Позитивне спілкування, запобігання конфліктам та зменшення шкідливого для здоров'я впливу надмірних стресогенних чинників.

Список літератури

Основна:

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. - Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. - 160 с.
2. Основи здоров'я. 5-9 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів.. - К.: Ірпінь: Перун, 2005.
3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) // Фізичне виховання в школі. - 1999. - № 1.- С. 2-12.
4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. - К.: Початкова школа. - 2001. - 112 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. - Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. - С. 1-40, 71-95

Додаткова:

1. Гимнастика с методикой преподавания (для педучилищ) / Под ред. Меньшиков Н.К. - М.: Просвещение, 1990.
2. Гниденко О. Г. Оздоровчий вплив занять традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури для усунення відхилень у стані здоров'я студентів: методичні рекомендації / О. Г. Гниденко. - Черкаси, 2009. - 40 с.
3. Горбунов А.А., Борис Аркадьев. Тренерское наследие. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 333 с.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375 с.
5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учеб. для студентов высших учебных заведений / В. И.

Дубровский. - 2-е изд.. стер. - М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.