

ЗАТВЕРДЖЕНО
Протокол засідання Вченої ради
комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія» Запорізької
обласної ради
27 лютого 2020 року № 6

Введено в дію 27 лютого 2020 року
Наказ ректора Хортицької
національної академії
від 27 лютого 2020 року №71

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності **017 Фізична культура і спорт**
для вступників на основі повної загальної середньої освіти

Запоріжжя

2020

Укладачі:

Сергата Н.С. кандидат наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт»), доцент

Одинець Т.Є., доктор наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація»), професор;

Волкова С.С, кандидат педагогічних наук, професор;

Баришок Т.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація»), доцент.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Розділ 1. Зміст програми.....	6
Розділ 2. Критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості.....	9
Розділ 3. Список рекомендованої літератури.....	10

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання творчих та фізичних здібностей вступника.

Програма творчого конкурсу складається з 4-х тестових практичних завдань фізичної підготовки розроблених кафедрою фізичної реабілітації, що оцінюється за 100-бальною шкалою. Оцінювання творчого конкурсу проводиться у шкалі від 100 до 200 балів, сума всіх спортивних нормативів творчого конкурсу. Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожний норматив, помножених на ваговий коефіцієнт 0,25.

У підсумку результату конкурсу фізичних здібностей вступника обчислюється як сума балів, отриманих за кожний норматив конкурсу, що максимально становить 200 балів. Мінімальна кількість балів для подальшої участі в конкурсному відборі – від 125 балів.

Для осіб з інвалідністю, яким не протипоказано навчання за обраною спеціальністю предметною комісією приймається рішення про коригування програми конкурсу в залежності від виду захворювання.

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх (за поданням Міністерства культури, молоді та спорту України), за творчий конкурс зараховуються оцінки по 200 балів.

Призерам та переможцям чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з олімпійських видів спорту (у тому числі серед школярів), всесвітньої Гімназиади, чемпіонатів України (з олімпійських видів спорту) під час вступу на навчання за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт за творчий

конкурс зараховуються оцінки по 200 балів за наявність документа, що підтверджує статус призера або переможця зазначених змагань з визначенням прізвища, імені особи, назви змагань, дати, місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Для участі у творчому конкурсі наявність спортивного одягу та змінного взуття обов'язково.

РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вимоги до виконання тестів загальної фізичної підготовки

1. Човниковий біг 4x9 м. Човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів ($R = 50$ см) із центром на лінії, 2 кубика (5X5).

Учасник не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою «Руш!» (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

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

Спроба не зараховується у разі:

- якщо кубик не покладали в півколо, а кинули;
- якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

2. Стрибки у довжину з місця. Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному для стрибків секторі. Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надається три спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або торкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину. Місце відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Тест проводиться з такого вихідного положення: упор лежачі на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації вихідного положення;
- відсутності торкання грудьми підлоги;
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

4. Піднімання тулуба з вихідного положення лежачі на спині в сід за 1 хв. Тест проводиться з такого вихідного положення: лежачі на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги або зафіксовані за гімнастичну стінку.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками гімнастичного мату;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза.

5. Нахил вперед з вихідного положення сидячи. Тест виконується з вихідного положення сидячі на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох проб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см – знаком «-».

Спроба не зараховується у разі:

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2с.

РОЗДІЛ 2. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Таблиця оцінки результатів виконання тестів загальної фізичної підготовки

Тести	Бали										
	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
Човниковий біг 4x9 м											
Хлопці	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
Дівчата	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Стрибки у довжину з місця											
Хлопці	180	185	190	195	200	210	215	220	225	230	235
Дівчата	155	158	160	165	168	170	175	178	185	188	190
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги											
Хлопці	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45
Піднімання тулуба з вихідного положення лежачі на спині в сід за 1 хв.											
Дівчата	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50
- Нахил вперед з вихідного положення сидячи											
Хлопці	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дівчата	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Бали рахуються від 100 до 200. Прохідний бал становить 125.

РОЗДІЛ 3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль, 2006. 160 с.
2. Єднак В. Легка атлетика. (частина І). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль, 2010, 100 с.
3. Єднак В. Легка атлетика. (частина ІІ). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль, 2011. 157 с.
4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. Київ, 2019. 112 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997. 207 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль, 2001. С. 1-40, 71-95.
7. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). Тернопіль, 2000. Ч 1. 164 с.
8. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). Тернопіль, 2000. Ч 2. 212 с.