

ЗАТВЕРДЖЕНО
Протокол засідання Вченої ради
комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
26 квітня 2022 року № 7

Введено в дію 26 квітня 2022 року
Наказ ректора
Хортицької національної академії
від 26 квітня 2022 року № 80/од

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступників спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(на основі повної загальної середньої освіти)

(з можливістю складання у дистанційному режимі)

Укладачі:

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

Рецензент:

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я
Запорізького державного медичного університету

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Творчий конкурс з фізичної культури у період дії воєнного стану в Україні, може проводитись у дистанційному режимі, протягом одного дня. У такому випадку, виконання нормативів абітурієнт знімає на відео у режимі реального часу і у період з 01.07.2022 по 18.07.2022 направляє його для оцінювання предметній комісії академії на електронну пошту: nssergata@gmail.com. На виконання нормативів, передбачених програмою творчого конкурсу відводиться одна година (розминка перед виконанням, виконання тестів та відпочинок між ними).

Програма творчого конкурсу складається з 4-х тестових практичних завдань (нормативів) фізичної підготовки, розроблених кафедрою фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту, що оцінюється за 100-бальною шкалою. Оцінювання творчого конкурсу проводиться у шкалі від 100 до 200 балів, за сумою 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 результат 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 – 120 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.

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

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Таблиця оцінки результатів виконання тестів загальної фізичної підготовленості для абітурієнтів, які поступають на 017 фізична культура і спорт

Тести	Бали										
	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (разів)											
Хлопці	15	18	21	24	27	32	35	40	43	47	50
Дівчата	8	10	12	14	16	18	20	21	22	23	25
Тест на рівновагу «Фламінго» стійка на одній нозі (сек.)											
Хлопці	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Дівчата	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Піднімання тулуба з вихідного положення лежачі на спині в сід (за 1 хв.)											
Хлопці	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
Дівчата	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50
Вправа «Планка» - упор лежачи на прямих руках (сек.)											
Хлопці	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
Дівчата	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60

Вимоги до виконання тестів загальної фізичної підготовки

1. 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.

2. Тест на рівновагу «Фламінго».

Тест виконується для визначення статичної рівноваги абітурієнта. Учасник тестування приймає стійку на одній нозі (за самостійним вибором – правій чи лівій) і намагається балансувати на ній так довго, як зможе. Друга нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед початком тесту абітурієнт може спиратись на будь-яку опору, щоб набути стійкого положення. Тест починається з включенням секундоміра після того, як досліджуваний зможе стояти без підтримки. Час на виконання цієї вправи становить одну хвилину.

3. Піднімання тулуба з вихідного положення лежачи на спині в сід.

Тест проводиться з такого вихідного положення: лежачи 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 чи будь-який статичний предмет.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хвилину, 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.

4 Вправа «Планка» - упор лежачи на прямих руках.

Тест виконується з вихідного положення упор лежачи на прямих руках, тулуб тримається рівно. Вправа планка — це свого роду стійка на руках при напруженому пресі, мускулатурі корпусу і м'язах задньої поверхні стегна. Вона є статичним способом тренування м'язів живота.

Для виконання вправи планка з правильною технікою необхідно затриматися в положенні стійки на ліктях або на руках, зберігаючи нормальний ритм дихання і відчуваючи напругу м'язів преса, стегон, рук і грудей.

Час виконання з включенням секундоміра починається після того, як абітурієнт прийняв установлене вихідне положення і закінчується при завершенні вправи.

Список літературних джерел:

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль, 2006. 160 с.
2. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль, 2010, 100 с.
3. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I 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.