

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВП «Лисичанський
педагогічний коледж ЛНУ імені
Тараса Шевченка»



О. П. Літовка

2021 р.

ПРОГРАМА

ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
галузі знань 01 «Освіта»

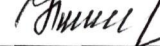
освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра

(для вступників денної форми навчання та для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра на основі базової загальної середньої освіти та на вакантні місця другого курсу (з нормативним терміном навчання))

Розглянуто на засіданні ц.к

викладачів фізичного виховання

Протокол № 7 від 10.02.2021 р.

Голова ц/к  Крошка С.А.

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВП «Лисичанський
педагогічний коледж ЛНУ імені
Тараса Шевченка»

_____ О. П. Літовка
« ____ » _____ 2021 р.

ПРОГРАМА

ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
галузі знань 01 «Освіта»

освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра

(для вступників денної форми навчання та для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра на основі базової загальної середньої освіти та на вакантні місця другого курсу (з нормативним терміном навчання))

Розглянуто на засіданні ц.к
викладачів фізичного виховання
Протокол № 7 від 10.02.2021 р.
Голова ц/к _____ Крошка С.А.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ)

(база 9 класів)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Інтереси особистості, суспільства і виробництва вимагають від фахівця високого рівня профільованої особистої фізичної культури, що забезпечує добрий стан здоров'я, активність та багато у чому визначає прогрес особистості.

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у закладі вищої освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання віднесено до числа обов'язкових дисциплін закладів вищої освіти, зокрема фахової передвищої, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого освітнього процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

До виконання творчого конкурсу допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем, чітко усвідомили мету своєї участі, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у творчому конкурсі не рекомендується. Особи повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

Програма творчого конкурсу з фізичної культури призначена для опису правил виконання фізичних вправ з багатоборства та оцінювання результатів тестування для підготовки фахівців зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Програма містить розділи «Правила виконання екзаменаційних вправ», «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки з багатоборства», «Перелік навчальної літератури».

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з фізичної культури є: програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти та єдина спортивна класифікація з видів спорту задіяних у тестуванні з багатоборства.

СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ХАРАКТЕРИСТИКА ВСТУПНИХ ІСПИТІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Особи, що вступають на спеціальність «Середня освіта (Фізична культура)», складають вступні іспити з багатоборства: легкої атлетики (2 види), гімнастики (2 види). Іспити проводяться у вигляді змагань та складання контрольних нормативів згідно з діючими правилами названих видів спорту. На іспит відводиться І-день.

Послідовність іспиту наступна: біг 100м, піднімання тулуба в сід за 1хв. (кількість разів), підтягування, біг 1000м.

Згідно правил бігу на 100м та 1000м абітурієнту дозволяється зробити один фальстарт, після другого фальстарту він знімається зі змагань і отримує незадовільну оцінку, але до наступного виду випробувань допускається.

Перед початком змагань з гімнастики абітурієнту дозволяється зробити дві розминкові спроби.

Перескладати екзамени не дозволяється. Особи, які не склали один із видів, виключаються від участі у конкурсі.

1. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

1.1. Гімнастичні вправи

Підтягування на високій перекладині (турніку) з вихідного положення «вис на перекладині на прямих руках» (юнаки)

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Підтягування на перекладині виконується з вихідного положення (ВП): вис хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

Учасник підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною, потім опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань, що фіксуються рахунком судді в ВП.

Спроба не зараховується у разі:

- 1) підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- 2) відсутності фіксації на 0,5 с ВП;
- 3) почергового згинання рук.

Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оцінюється як 1/2 підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується 3/4 підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, може проводитися із застосуванням «контактної платформи», або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується з вихідного положення (ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або «контактної платформи» висотою 5 см, потім, розгинаючи руки, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, що фіксуються рахунком судді в ВП.

Спроба не зараховується у разі:

- 1) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- 2) порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- 3) відсутності фіксації на 0,5 с ВП;
- 4) почергового розгинання рук;
- 5) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- 6) розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

Піднімання в сід (виконання вправи 1 хвилина)

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині виконується з ВП: 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.

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

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту створюються пари, один з партнерів виконує випробування (тест), інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- 1) відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- 2) відсутності торкання лопатками мату;
- 3) пальці розімкнуті «із замку»;
- 4) зміщення тазу.

1.2 Легкоатлетичні вправи

Біг 100м

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, вимірjana дистанція, стартовий прапорець, фінішна стрічка.

Опис. Проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають

нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішуванням.

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 «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

Біг на 1000м

Обладнання: секундоміри, вимірюна дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий прапорець.

Опис проведення тестування: Для юнаків та дівчат умови тестування однакові.

За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані. Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

2. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З БАГАТОБОРСТВА

Результати кожного виду оцінюються за 12-бальною шкалою

<u>9 клас</u>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Біг (ч)	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,1	15,3	15,5	15,7	18,8	15,9
100м (ж)	16,0	16,2	16,4	16,5	16,9	17,2	17,4	17,6	17,8	17,9	18,0
Біг (ч)	3,05	3,06	3,08	3,10	3,11	3,12	3,15	3,16	3,18	3,19	3,20
1000м (ж)	4,55	5,00	5,15	5,25	5,30	5,40	5,45	5,50	5,55	5,59	6,00
Прес (ч)	45	44	42	40	39	38	37	35	33	32	30
Іхв. (ж)	42	40	39	38	37	36	35	33	32	30	28
Підтяг. (ч)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Згин. рук. (ж)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

Абітурієнт, який отримав «3» та нижче за виконання одного зі спортивних нормативів, до подальших іспитів не допускається.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ)

(база 11 класів)

Інтереси особистості, суспільства і виробництва вимагають від фахівця високого рівня профільованої особистої фізичної культури, що забезпечує добрий стан здоров'я, активність та багато у чому визначає прогрес особистості.

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у закладі вищої освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання віднесено до числа обов'язкових дисциплін закладів вищої освіти, зокрема фахової передвищої, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого освітнього процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

До виконання творчого конкурсу допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем, чітко усвідомили мету своєї участі, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у творчому конкурсі не рекомендується. Особи повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

Програма творчого конкурсу з фізичної культури призначена для опису правил виконання фізичних вправ з багатоборства та оцінювання результатів тестування для підготовки фахівців зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Програма містить розділи «Правила виконання екзаменаційних вправ», «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки з багатоборства», «Перелік навчальної літератури».

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з фізичної культури є: програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти та єдина спортивна класифікація з видів спорту задіяних у тестуванні з багатоборства.

СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ХАРАКТЕРИСТИКА ВСТУПНИХ ІСПИТІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Особи, що вступають на спеціальність «Середня освіта (Фізична культура)», складають вступні іспити з багатоборства: легкої атлетики (2 види), гімнастики (2 види). Іспити проводяться у вигляді змагань та складання контрольних нормативів згідно з діючими правилами названих видів спорту. На іспит відводиться І-день.

Послідовність іспиту наступна: біг 100м, піднімання тулуба в сід за 1хв. (кількість разів), підтягування, біг 1000м.

Згідно правил бігу на 100м та 1000м абітурієнту дозволяється зробити один фальстарт, після другого фальстарту він знімається зі змагань і отримує незадовільну оцінку, але до наступного виду випробувань допускається.

Перед початком змагань з гімнастики абітурієнту дозволяється зробити дві розминкові спроби.

Перескладати екзамени не дозволяється. Особи, які не склали один із видів, виключаються від участі у конкурсі.

ЗМІСТ ЕКЗАМЕНІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНОК НА ДЕННОМУ ВІДДІЛЕННІ

Результати кожного виду оцінюються за 12-бальною шкалою. Додаток 1.
Додаток 2.

Додаток 1

Критерії оцінки обов'язкових спортивних нормативів (оцінка в залікових балах (легка атлетика), база 11 класів)

Вправи	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Біг на 100 м., сек. (чоловіки)	14,4	14,2	14,0	13,8	13,4	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
Біг на 1000 м., хв., сек.. (чол.)	3,14	3,13	3,12	3,11	3,09	3,07	3,05	3,03	3,01	2,59	2,57	2,55
Біг на 100 м., сек. (жінки)	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4
Біг на 1000 м., хв., сек.. (жінки.)	4,30	4,26	4,23	4,21	4,15	4,09	4,04	4,00	3,58	3,56	3,54	3,52

Додаток 2

Критерії оцінки обов'язкових спортивних нормативів
(оцінка в залікових балах (гімнастика), база 11 класів)

Гімнастичні вправи	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Підтягування на перекладині</i> хватом зверху (чоловіки), кількість разів	6	7	8	9	10	12	14	15	16	17	18	20
<i>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи</i> (жінки), кількість разів	6	7	8	9	10	12	14	15	16	17	18	20
<i>Прес</i> (ч)	28	30	32	33	35	37	38	39	40	42	45	47
<i>Іхв.</i> (ж)	26	28	30	32	33	35	36	37	38	40	42	44

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Гладка Т. І. Інноваційна діяльність і гуманізація освіти: філософський аспект / Гладка Т. І. // Вісник Дніпропетровського університету. Філософія. Соціологія. Політологія. – 2007. – Випуск 15. – С. 172-177.
3. Енциклопедія освіти / [Акад. пед. наук України / голов. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
4. Євтух М. Б. Забезпечення якості вищої освіти – важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства / М. Б. Євтух, І. С. Волощук // Педагогіка і психологія. – 2008. – № 1. – С. 70-74.
5. Закон України „Про освіту”. Постанова ВР від 05.09.2017р., № 38-39 № 2145-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> – Заголовок з екрану.
6. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. Постанова ВР № 3809-XII від 24.12.93, ВВР, 1994р, № 14 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2273-19> – Заголовок з екрану.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
8. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти „Нова українська школа” на період до 2029 року. Розпорядження КМУ № 988-р від 14.12.16 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed>. – Заголовок з екрану.
9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10–11 класи. Рівень стандарту / Тимчик М. В., Алексеїчук Є. Ю., Деревянко В. В. та ін. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> – Заголовок з екрану.
10. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року „Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. Указ Президента України від 9.02.2016р. № 42/2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> – Заголовок з екрану.
11. Сергієнко Л. П. Теорія і методика фізичного виховання. / Л. П. Сергієнко, С. М. Борщов, М. В. Шелудешева. – Слов'янськ, 2007. – Ч. 2. – С. 58-66.