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

Затверджено
Директор Лисичанського
педагогічного коледжу
_____ Г.М.Мінєнко
_____

ПРОГРАМА

ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для спеціальності 5.01020101 „Фізичне виховання*”
галузі знань 0102 „Фізичне виховання і здоров’я людини”
освітньо-кваліфікаційний рівень – „молодший спеціаліст”
(для вступників денної форми навчання та для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста на основі базової загальної середньої освіти на вакантні місця другого курсу (з нормативним терміном навчання)

Розглянуто на засіданні ц/к
викладачів фізичного виховання
Протокол № 8 від 18.03.2015р.
Голова ц/к_____ Крошка С.А.

Лисичанськ 2015

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 вищому закладі 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 вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального 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 5.01020101 «Фізичне виховання*».

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 були: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл 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 «Фізичне виховання*», складають вступні іспити з багатоборства: легкої атлетики (2види), гімнастики (2види). 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, магнезія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було 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 та зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки почергово.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 2 секунд, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи
(дівчата)

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень спираються 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 та зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати

на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Піднімання в сід (виконання вправи 1 хвилина)

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди "Можна!" учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи –спробу не зараховано.

1.2 Легкоатлетична вправа

Біг 100м

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

Опис. Проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого 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, виміряна 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

9 клас	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Біг Ю.	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	14,0	14,2	14,3	14,5	14,8	15,0
100м Д.	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16.2	16,4	16,6	16.8	16.9	17.0
Біг Ю.	3,05	3,06	3,08	3,10	3 , 1 1	3,12	3,15	3,16	3,18	3,19	3,20
1000м Д.	4,00	4,03	4,05	4,08	4,10	4,12	4,14	4,16	4,18	4,20	4,20
Прес Ю.	45	44	42	40	39	38	37	35	33	32	30
1хв. Д.	42	40	39	38	37	36	35	33	32	30	28
Підтяг. Ю.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Згин. рук. Д.	19	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

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 вищому закладі 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 вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального 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 5.01020101 «Фізичне виховання*».

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 були: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл 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 «Фізичне виховання*», складають вступні іспити з багатоборства: легкої атлетики (2види), гімнастики (2види). 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**
Підтягування на перекладині хватом зверху (чоловіки), кількість разів	6	7	8	9	10	12	14	15	16	17	18	20
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки), кількість разів	6	7	8	9	10	12	14	15	16	17	18	20

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксьонова, О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 25-32.
2. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. – Тернопіль.: СМП "Астон", 1999. – 114 с.
3. Єднак В. Легка атлетика. (частина І). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2010, – 100 с.
4. Єднак В. Легка атлетика. (частина ІІ). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2011. – 157 с.
5. Іващенко О.В., Худолій О.М., Карпунець Т.В. Загальнорозвиваючі вправи. Методичний посібник. – Харків.: ТОВ "ОВС", 2000. – 60 с.
6. Левченко В.Я. – Використання спеціальних вправ у навчанні техніці стрибка у довжину учнів середніх класів в умовах сучасної школи. – Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. - №4. – С. 21 – 24.
7. Левченко В.Я. – Навчання техніці стрибків у довжину з розгону на уроках фізкультури. - Фізичне виховання в школі. – 2004. - №4. – С. 32 – 35
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
9. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. - Львів: - 1993. - 130 с.
10. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). – Ч.1. – Теронпіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
11. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 212 с.
12. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів / В.І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2012. – 144 с.
13. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрик [та ін.] ; НАПН України, Інститут проблем виховання. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 204 с.
14. Присяжнюк Станіслав Іванович. Фізичне виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
15. Спортивна медицина і фізична реабілітація : [навч. посіб. для студ. вищ. медичних закл. освіти IV рівня акредитації] / авт. кол.: В. А. Шаповалова, В. М. Коршак, В. М. Халтагарова. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.