

Міністерство освіти і науки України Відокремлений структурний підрозділ
«Лисичанський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський
національний університет імені Тараса Шевченка»



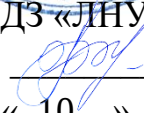
ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

ВСП «Лисичанський

педагогічний фаховий коледж

ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»

 Оксана БЕЙС

« 10 » квітня 2025 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

галузі знань А «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 повної загальної середньої освіти (з нормативним терміном навчання))

Розглянуто на засіданні ц/к фізичного
виховання та дисциплін соціально-
гуманітарного циклу

Протокол № 7 від 28.03.2025 р.

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 фахової передвищої освіти, 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. Іспити проводяться у вигляді змагань та складання контрольних нормативів. На іспит відводиться один день.

Перед початком кожного виду іспиту абітурієнту дозволяється зробити дві пробні спроби.

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

1. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

1.1. Гімнастичні вправи

Підтягування на високій перекладині (турнику)

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

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава. 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 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);

Піднімання тулубу в положення лежачи (за 1 хвилину)

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат.

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. Спроба не зараховується у разі:

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

Стрибки на скакалці (за 1 хвилину) Обладнання: секундомір, скакалка.

Опис. Проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають у секторі стрибків зі скакалкою в руках, розгорнутою за спиною, зберігають нерухомий стан. За сигналом вони повинні виконати чим більшу кількість обертів скакалкою з підстрибуваннями одночасно на двох ногах.

Результатом тестування є кількість стрибків.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

2. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З БАГАТОБОРСТВА

Результати кожного виду оцінюються за 12-бальною шкалою

9 клас	200	190-199	180-189	170-179	160-169	150-159	140-149	130-139	120-129	110-119	100-109
Скакалка (ч)	130	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30
1 хв. (ж)	125	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30
Прес (ч)	45	44	42	40	39	38	37	35	33	32	30
1хв. (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

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 фахової передвищої 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 фахової передвищої освіти, 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 А4.11 «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. Іспити проводяться у вигляді змагань та складання контрольних нормативів згідно з діючими правилами названих видів спорту. На іспит відводиться один день.

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

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

ЗМІСТ ЕКЗАМЕНІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНОК

Результати кожного виду оцінюються за 12-бальною шкалою.

Додаток 1

Критерії оцінки обов'язкових спортивних нормативів (база 11 класів)

Гімнастичні вправи	Бали										
	100- 109	110 119	120 129	130- 139	140- 149	150- 159	160- 169	170- 179	180 189	190- 199	200
<i>Підтягування на перекладині</i> хватом зверху (чоловіки), кількість разів	7	8	9	10	12	14	15	16	17	18	20
<i>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи</i> (жінки), кількість разів	7	8	9	10	12	14	15	16	17	18	20
<i>Прес за 1 хвилину (ч)</i>	30	32	33	35	37	38	39	40	42	45	47
<i>Прес за 1 хвилину (ж)</i>	28	30	32	33	35	36	37	38	40	42	44
<i>Скакалка за 1 хв. (ч)</i>	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
<i>Скакалка за 1 хв. (ж)</i>	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	125

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: 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 05.09.2017 р., № 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, 1994 р, № 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., Алексейчук Є. Ю., Дерев'янко 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 „Духова 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.