


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ЗАПОРІЗЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Циклова комісія «Фізичного виховання та природничих дисциплін»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВСП «Запорізький
гуманітарний фаховий коледж
НУ «Запорізька політехніка»


Ірина КЛИМОВА
«20» _____ 2023 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ВПРАВИ З БАГАТОБОРСТВА)**

Освітньо-професійний ступінь: Фаховий молодший бакалавр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма: «Фізичне виховання»

Програма розглянута та схвалена на засіданні циклової комісії
«Фізичного виховання та природничих дисциплін»

Протокол від « 20 » _____ 2023 р. № 8

Голова циклової комісії Лілія БЕЗРУЧКО

Запоріжжя
2023

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	3
2. Зміст програми	5
3. Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки	7
Список рекомендованої літератури	9

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу «Вправи з багатоборства» для вступників денної та заочної форми навчання ВСП «Запорізький гуманітарний фаховий коледж Національного Університету «Запорізька політехніка» (далі - коледж), спеціальності 017 Фізична культура і спорт складена у відповідності з навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання, як обов'язкову дисципліну в загальноосвітніх навчальних закладах.

Кожен абітурієнт, вступаючи до коледжу на спеціальність 017 Фізична культура і спорт, повинен скласти вступне випробування – творчий конкурс «Вправи з багатоборства».

У зв'язку з воєнним станом в Україні, у 2023 році творчий конкурс «Вправи з багатоборства» може бути проведений у двох формах: очній та дистанційній, з урахуванням необхідності створення безпечних і нешкідливих умов та дотриманням медико-санітарних вимог.

Дистанційна форма творчого конкурсу проводиться *за поважних причин*: у разі перебування вступника на тимчасово окупованій території чи в зоні активних бойових дій; у разі перебування вступника за кордоном або в інших регіонах України, якщо з об'єктивних причин він не може взяти участь у творчому конкурсі очно.

В інших випадках творчий конкурс проводиться очно на території коледжу з урахуванням зазначених вимог.

Дистанційна форма творчого конкурсу буде проведена з використанням способу дистанційного зв'язку (на платформі Google Meet). Обов'язковою умовою є чіткий он-лайн відео зв'язок. Вступник заздалегідь обирає спортивний майданчик, або приміщення, де він зможе виконати всі умови творчого конкурсу (обов'язкові вправи).

Фіксацією результатів творчого конкурсу при дистанційній формі є відеозапис. Про здійснення відеозапису творчого конкурсу вступники попереджаються завчасно до його початку.

Також до початку творчого конкурсу проводиться ідентифікація особи, що підключилась дистанційно. Тому вступник повинен продемонструвати на камеру документ, що посвідчує його особу.

У разі неможливості ідентифікації вступника, творчий конкурс у такому випадку не проводиться.

Метою творчого конкурсу з багатоборства є перевірка фізичної підготовленості абітурієнтів за трьома обов'язковими тестами:

Для юнаків:

Обов'язкові вправи:

- 1) Стрибки на скакалці на двох ногах за 30 секунд;
- 2) Підтягування у висі на перекладені хватом зверху;
- 3) Присідання на одній нозі (правій та лівій по черзі).

Для дівчат:

Обов'язкові вправи:

- 1) Стрибки на скакалці на двох ногах за 30 секунд;
- 2) Підймання ніг до кута 90° за 30 сек. (у висі на гімнастичній стінці, к-ть разів);
- 3) Присідання на одній нозі (правій та лівій по черзі).

Програма творчого конкурсу містить розділи «Правила виконання вступних випробувань» і «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки з багатоборства».

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Творчий конкурс з фізичного виховання «Вправи з багатоборства» включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Стрибки на скакалці на двох ногах за 30 секунд.

Опис проведення тестування.

Вступник обирає безпечне місце на спортивному майданчику або приміщенні, стає у вихідне положення: стійка ноги разом, скакалка в двох руках за стопами. По команді МАРШ вступник починає стрибки одночасно на двох ногах, після команди СТОП – вступник зупиняється.

Зауваження: після вимушеної зупинки під час стрибків, дозволяється продовжувати виконання вправи.

Виконання вправи не зараховується, якщо стрибки виконувались не одночасно на двох ногах; під час одного оберту скакалки вступник підстрибував декілька разів.

Результатом тестування є кількість підскоків з повним обертом скакалки за 30 секунд.

Підтягування у висі на перекладені хватом зверху (юнаки).

Опис проведення тестування.

Вступник стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у низ. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Підіймання ніг до кута 90° за 30 сек. (дівчата)

(у висі на гімнастичній стінці, кількість разів).

Опис проведення тестування.

Піднімання ніг на гімнастичній стінці є вправою, під час виконання якої задіяна нижня частина тулуба (м'язи черевного пресу, частково - спина та стегон).

Початкове положення. Після виклику екзаменатора абітурієнт підходить до гімнастичного приладу (гімнастичної стінки) та за його дозволом приймає вихідне положення «вис на гімнастичній стінці» на одній з верхніх рейок (останній, або передостанній).

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Можна!». Треба підіймати прямі ноги, згинаючись у тазо-стегновому суглобі до прямого кута (90°). Для спрощення виконання нормативу

екзаменатор може використовувати орієнтири (долонь, гімнастична палиця, тощо) для торкання ногами та обмеження амплітуди руху уверх.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо абітурієнт не в змозі більше виконувати безпомилкових повторень, після другого попередження екзаменатора про не зарахований повтор.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати виконуючого норматив про не зараховані спроби.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

- при русі вгору ноги випрямляються не повністю, тобто мають явний вигин у колінному суглобі;
- при русі вгору або вниз ноги розводяться у будь-які сторони, є такими що не повністю прилягають одна до одної;
- при опусканні ніг виконуючий не вертає їх у вихідне положення, тобто не торкається нижньої рейки;
- явна відмінність швидкості виконання (підймання і опускання) або паузи відпочинку між повтореннями (більше 2 сек);
- при русі вгору ноги не торкаються орієнтовної позначки або не доходять до кута 90°;
- при русі вгору явно використовуються допоміжні темпові рухи тулубом, руками або іншими частинами тіла (наприклад: розгойдування тощо).

Результатом тестування є максимальна кількість піднімання ніг за 30 секунд.

Присідання на одній нозі (правій та лівій по черзі)

Опис проведення тестування.

Умови виконання: вихідне положення (в.п.) – вступник стоїть боком до гімнастичної стінки, тримається рукою за опору:

1. Присідає на одній нозі, інша витягнута вперед;
2. Повертається у в.п.

Триматися тільки кистю, лікоть опускається вниз. П'ята не відривається від підлоги!

Зауваження: присід робити глибокий.

Виконання вправи не зараховується за наявності ознак:

- нога, яка не є опорною зігнута у коліні;
- під час присіду вступник відриває п'яту;
- під час присіду вступник спирається на передпліччя;
- під час виконання вправи вступник став на дві ноги.

Результатом тестування є кількість присідань на одній із ніг, але не більше ніж 14. Результати присідання на правій і лівій нозі сумуються.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вправи з багатоборства	Вік	Нормативні вимоги, бали											
		хлопці						дівчата					
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Підтягування в висі на перекладині хватом зверху, к-ть разів	≤16	16	13	8	4	2	<2	-	-	-	-	-	-
	≥16	18	15	10	6	3	<3	-	-	-	-	-	-
Піднімання ніг до кута 90° за 30 сек у висі на гімнастичній стінці, к-ть разів	≤16	-	-	-	-	-	-	25	22	18	10	5	<5
	≥16	-	-	-	-	-	-	25	22	18	10	5	<5
Стрибки на скакалці на двох ногах за 30 секунд к-ть разів	≤16	75	70	65	60	50	<50	80	75	70	65	60	<60
	≥16	80	75	70	65	55	<55	85	80	75	70	65	<65
Присідання на одній нозі (правій та лівій по черзі) к-ть разів	≤16	28	24	20	18	16	<16	26	22	18	16	14	<14
	≥16	30	26	22	20	18	<18	28	24	20	18	16	<16

Результати кожної вправи оцінюються в залікових балах.

Нормативні вимоги поділено залежно від статі та віку (14-16 та від 17-24 років) абітурієнта.

Оцінка за творчий конкурс з багатоборства є сумою залікових балів, одержаних за трьома вправами. Максимально абітурієнт може одержати 15 балів. Для участі в конкурсі абітурієнт повинен набрати не менш ніж 5 балів за 15-бальною шкалою.

Підсумкова оцінка за творчий конкурс з фізичної підготовленості виставляється за 200-бальною системою на підставі сумарної кількості залікових балів згідно наведеної таблиці переведення залікових балів.

Максимальну кількість балів, яку може отримати вступник під час виконання нормативів складає 200 балів.

Мінімальний показник складає 101 бал.

Сумарна кількість залікових балів	Підсумковий бал за творчий конкурс
15	200
14	190
13	180
12	170
11	160
10	150
9	140
8	130
7	120
6	110
5	100
4	80
3	60
2	40
1	20
0	0

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кушнірюк С. Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2013. 288 с.
2. Кушнірюк С. Г., Осіпов В. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол : підручник для студ. ВНЗ фіз. вих., спорту і здоров'я людини. Бердянськ: ФОП Ткачук О.В., 2014. 288 с.
3. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
4. Осіпов В.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ужгород: ФОП Бреза А. Е., 2013. 274 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. 3-е видання. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т: Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т. Ю. Круцевич. 3-е видання. К.: Олімпійська література, 2018. 448 с.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посібник. Ч. 1. Харків: «ОВС», 2004. 414 с.
9. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посібник. Ч. 2. Харків: «ОВС», 2008. 464 с.
10. Чайка А. В. Гімнастика. Х.: Вид-во «Ранок», 2009. 128 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 263 с.