

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

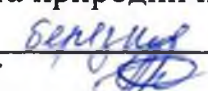
Циклова комісія «Фізичного виховання та природничих дисциплін»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ВСП «Запорізький
гуманітарний фаховий коледж
НУ «Запорізька політехніка»
 Ірина КЛИМОВА
«20» 03 2023 р.



**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ВПРАВИ З БАГАТОБОРСТВА)
для параолімпійців та людей з обмеженими можливостями**

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» березня 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	6
Список рекомендованої літератури	7

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу «Вправи з багатоборства» для параолімпійців та людей з обмеженими можливостями, які вступають на денну та заочну форму 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 двома обов'язковими тестами:

Для юнаків:

- 1) Піднімання тулуба за 1 хвилину.
- 2) Підтягування у висі на перекладені хватом зверху.

Для дівчат:

- 1) Піднімання тулуба за 1 хвилину.
- 2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

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.

Піднімання тулуба за 1 хвилину

Опис проведення тестування.

Вступник лягає спиною на підлогу (каримат, ковдра та ін.), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Ноги закріплені (можна закріпити ноги за допомогою партнера, чи іншим способом). Вступник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги (каримат, ковдра та ін.), після чого знову повертається в положення сидячи.

Результатом тестування є кількість разів піднімання тулуба за 1 хвилину.

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.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)

Опис проведення тестування.

Вступник тестування приймає положення упору лежачи. Ноги злегка повинні бути розставлені, руки на ширині плечей. Починає згинати руки так, щоб кут плече – передпліччя складав 90° , потім повертається у вихідне положення.

Результатом тестування є повторення максимальної кількості разів.

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 тулуба за 1 хв.	≤16	45	40	35	20	10	<5	42	38	30	20	10	<1
	≥16	48	44	38	24	15	<5	43	40	35	25	15	<1
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	≤16	-	-	-	-	-	-	19	16	12	5	2	<1
	≥16	-	-	-	-	-	-	20	17	13	6	3	<1

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 двома тестами. Максимально абітурієнт може одержати 10 балів. Для участі в конкурсі абітурієнт повинен набрати не менш ніж 5 балів за 10-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
10	200
9	180
8	160
7	140
6	120
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.