

**Вінницький обласний комунальний
гуманітарно-педагогічний коледж**

ПРОГРАМА

конкурсу фізичних здібностей
для вступників на спеціальність
014 «Середня освіта (фізична культура)»
на основі повної загальної середньої освіти

Вінниця - 2018

Укладачі:

Лемяк Л.М. - викладач вищої категорії, викладач-методист Вінницького обласного комунального гуманітарно-педагогічного коледжу, голова циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін.

Грущенко М.М. - викладач вищої категорії, викладач-методист Вінницького обласного комунального гуманітарно-педагогічного коледжу.

Рецензент:

Драчук А.І. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник директора з наукової роботи Інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського.

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № ___ від «___» _____ 2018 р.)

**Вінницький обласний комунальний
гуманітарно-педагогічний коледж**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу

_____ К.Ф. Войцехівський

« ____ » _____ 2018 р.

ПРОГРАМА

**конкурсу фізичних здібностей
для вступників на спеціальність
014 «Середня освіта (фізична культура)»
на основі повної загальної середньої освіти**

Вінниця - 2018

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Важливим елементом профорієнтаційної діяльності на етапі підготовки і відбору абітурієнтів є формування відповідних нормативних вимог до вступників.

Конкурс фізичних здібностей не лише орієнтований на виявлення рівня загальної фізичної підготовленості абітурієнтів, але й визначає можливість навчання за спеціальністю 014 «Середня освіта (фізична культура)».

Нормативною базою конкурсу з фізичних здібностей є «Умови прийому до вищих навчальних закладів України», затверджених наказом МОН України від 15.10.2015 № 1085 програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Конкурс фізичних здібностей має на меті визначення рівня фізичної підготовленості та оцінювання виконання завдань з фізичної культури при вступі до Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу на спеціальність 014 «Середня освіта (фізична культура)».

При складанні конкурсу з фізичних здібностей абітурієнт повинен знати умови і порядок виконання тієї чи іншої рухової дії, критерії оцінки контрольних нормативів з фізичної підготовки, правильну техніку виконання тих видів вправ, з яких проводиться тестування.

Абітурієнт повинен вміти:

- технічно правильно виконувати визначені Правилами прийому до Вінницького обласного комунального гуманітарно-педагогічного коледжу у 2018 році і програмою конкурсу фізичних здібностей з гімнастики та легкої атлетики;
- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

До конкурсу фізичних здібностей допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені у відповідний спортивний одяг і взуття. Якщо абітурієнт почувається незадовільно, брати участь у тестуванні не рекомендується.

Вступник ознайомлюється з програмою конкурсу фізичних здібностей та критеріями оцінювання у приймальній комісії Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу.

Конкурс фізичних здібностей проводиться в три етапи:

1-етап - підтягування на перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (дівчата);

2-етап - біг 100 м.;

3-етап – біг 1000 м. у відповідності з правилами змагань з гімнастики та легкої атлетики.

Нормативні вимоги розроблено з урахуванням вікових особливостей та «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80.

ПРАВИЛА ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСНИХ ВПРАВ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Абітурієнт, який виконує згинання і розгинання рук в упорі лежачи від опори (гімнастична лава) повинен прийняти положення: руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються 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 і зауваження. Не дозволяється торкатись опори стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як **3 секунди**, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

Підтягування на перекладині

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

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на

ширині плечей, руки прямі. За командою **"Можна"**, згинаючи руки, він підтягується до такого положення: підборіддя знаходиться 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 і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише **один** підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на **2 і більше** секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як **2 рази** підряд.

Спринтерський біг (100 метрів)

Обладнання. Хронометри, що фіксують десяті частки секунди, стартові колодки.

Опис проведення тестування. За командою **"На старт"** учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. 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. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

На фініші стоїть 2 хронометристи.

Біг 1000 метрів

Обладнання. Хронометри, вимірювана дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. За командою "*На старт*" учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "*Пуш*" (або за пострілом) вони 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 відповідати технічним вимогам.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Відповідно до пункту 5 розділу 8. «Правил прийому до Вінницького обласного комунального гуманітарно-педагогічного коледжу у 2018 р.» оцінка обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожну сесію конкурсу, яких не може бути більше, ніж три.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією рівня (100 балів), не допускаються до участі у наступній сесії творчого конкурсу та конкурсному відборі на навчання.

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДО КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

№ п/п	Види випробування	Оцінка в балах											
		200	190	181	171,5	162	152,5	143	133,5	124	115	105	100
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)												
	- дівчата	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
2	Підтягування на перекладині (разів)												
	- юнаки	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
3	Біг 100м (с)												
	- юнаки	11.8	12.0	12.2	12.5	12.7	13.0	13.2	13.5	13.7	14.0	14.2	14.5
	-дівчата	14.0	14.2	14.5	14.7	15.0	15.2	15.5	15.7	16.0	16.2	16.5	16.7
4	Біг 1000м на витривалість (хв.,с.)												
	-юнаки	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50
	- дівчата	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30

