

**Вінницький обласний комунальний
гуманітарно-педагогічний коледж**

ПРОГРАМА
оцінки рівня фізичної підготовленості
вступників на навчання
для здобуття ОКР «Молодший спеціаліст»
за спеціальністю
014 «Середня освіта (фізична культура)»
на основі базової загальної середньої освіти

Вінниця - 2018

Укладачі:

Лесяк 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 № 7 від «21» лютого 2018 р.)

**Вінницький обласний комунальний
гуманітарно-педагогічний коледж**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу

_____ К.Ф. Войцехівський

«__» _____ 2018 р.

ПРОГРАМА

оцінки рівня фізичної підготовленості

вступників на навчання

для здобуття ОКР «Молодший спеціаліст»

за спеціальністю

014 «Середня освіта (фізична культура)»

на основі базової загальної середньої освіти

Вінниця – 2018

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

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

Програма оцінки рівня фізичної підготовленості не лише орієнтована на виявлення рівня загальної фізичної підготовленості вступників, але й визначає можливість навчання за спеціальністю 014 «Середня освіта (фізична культура)».

Нормативною базою програми оцінки рівня фізичної підготовленості є «Умови прийому на навчання для здобуття ОКР молодшого спеціаліста в 2018 році» затверджені наказом МОН України від 13.10.2017 № 1377, програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програма оцінки рівня фізичної підготовленості 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 програми оцінки рівня фізичної підготовленості вступник 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.

Вступник повинен вміти:

- технічно правильно виконувати визначені Правилами прийому на

навчання до Вінницького обласного комунального гуманітарно-педагогічного коледжу для здобуття ОКР молодшого спеціаліста у 2018 році і програмою оцінки рівня фізичної підготовленості видів випробування 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 вступник відчувається незадовільно, брати участь у тестуванні не рекомендується.

Вступник ознайомлюється з програмою оцінки рівня фізичної підготовленості та критеріями оцінювання у приймальній комісії Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу.

Оцінка рівня фізичної підготовленості 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 ВПРАВ З ОЦІНКИ
РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
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 почергово, 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, вимірjana 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 **"Руш"** (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 ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією рівня 1- 4 бали, не рекомендовані до вступу на навчання за спеціальністю 014 «Середня освіта(фізична культура)».

Вступники, які виконали нормативні вимоги до рівня фізичної підготовленості за оцінкою 4-12 балів, рекомендуються до вступу на навчання за спеціальністю 014 «Середня освіта(фізична культура)».

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 7 від «21» лютого 2018 р.).

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДО ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

№ п/п	Види випробування	Оцінка в балах											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)												
	- дівчата	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
2	Підтягування на перекладині (разів)												
	- юнаки	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Біг 100м (с)												
	- юнаки	12.5	12.7	13.0	13.5	13.7	14.0	14.5	14.7	15.0	15.5	15.7	16.0
	- дівчата	14.8	15.2	15.6	16.0	16.4	16.8	17.2	17.6	17.8	18.0	18.4	18.8
4	Біг 1000м на витривалість (хв.,с.)												
	- юнаки	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00
	- дівчата	3.40	3.45	3.50	4.00	4.05	4.10	4.20	4.25	4.30	4.35	4.50	4.55