

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

РОЗРОБЛЕНО

Головою предметної комісії та комісії для
проведення співбесід


В.А.Бабаліч

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом ЦДУ ім. В. Винниченка

від « 22 » 04 2024 року № 78/14

Голова приймальної комісії


Ректор  Є.Ю. Соболю

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

з фізичної культури

для вступу на навчання

на основі ПЗСО та НРК5

для здобуття ступеня бакалавра

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання творчих та фізичних здібностей вступника.

Програма творчого конкурсу передбачає здійснення однієї сесії і складається з тестових практичних завдань з фізичної підготовки. Вона передбачає виконання тестових завдань з фізичної підготовки, що оцінюються за 200-бальною шкалою.

Оцінка з вступного випробування вступників виставляється шляхом виведення середнього арифметичного оцінок за двохсотбальною шкалою.

Мінімальна кількість балів для подальшої участі в конкурсному відборі – від 100 балів. Завдання творчого конкурсу з фізичної культури передбачають виконання тестових практичних завдань з фізичної підготовки, що оцінюються за шкалою від 100-200 балів, за результатами виконання нормативів, наведених у програмі творчого конкурсу. Підсумкова оцінка формується за результатами виконання чотирьох вправ за шкалою від 100 до 200 балів. Результати не округлюються. Наприклад, T1 (105 балів) + T2 (115 балів) + T3 (125 балів) + T4 (170 балів) = 515:4=128,75 балів.

Для осіб з інвалідністю, яким не протипоказано навчання за обраною спеціальністю, предметною комісією приймається рішення про коригування програми конкурсу.

2.1. НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Програма включає: підтягування на перекладині (чоловіки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки), стрибок у довжину з місця (чоловіки, жінки), човниковий біг 4x9 м (чоловіки, жінки), піднімання тулуба в сід за 1 хв (чоловіки, жінки).

Послідовність виконання вправ наступна: підтягування на

перекладині(чоловіки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки), стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4x9 м), піднімання тулуба в сід за 1 хв.

1. Підтягування на перекладині(чоловіки), виконується на перекладині діаметром 2-3 сантиметри, розташованій на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з вихідного положення (далі ВП): висхватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у висі, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання тесту. Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід. Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи(жінки).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з ВП: упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, – повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту. Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

3. Підіймання тулуба в сід за 1 хв 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. Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мату;
- розімкнення пальців із «замка»;
- зміщення таза.

4. Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику даються дві спроби. Виконання вправи здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з

розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні. Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергового відштовхування ногами.

5. Човниковий біг (4x9 м), виконується на рівному майданчику довжиною 9 метрів, що обмежена двома паралельними лініями. На одній з них 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів). Учасник стає на стартову лінію на якій немає кубиків. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до протилежної лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, повертається бігом назад і кладе його на стартову лінію. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе знову на стартову лінію. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик на стартову лінію. Результат учасника визначається за часом виконання. Кубик слід класти, а не кидати на лінію, у протилежному випадку спроба не зараховується.

2.1. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Підтягування на перекладині, чоловіки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Кількість разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Кількість разів	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, жінки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Кількість разів	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Кількість разів	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Стрибок у довжину з місця, чоловіки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Відстань, см	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Відстань, см	233	236	239	242	246	249	252	255	258	261	
Стрибок у довжину з місця, жінки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Відстань, см	169	172	175	178	181	184	187	190	193	196	199
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Відстань, см	202	205	208	211	214	217	220	223	226	229	

Піднімання тулуба в сід за 1 хв, чоловіки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Кількість разів	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Кількість разів	44	46	48	49	50	51	52	53	54	55	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, жінки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Кількість разів	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Кількість разів	39	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
Човниковий біг (4х9 м), чоловіки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Час	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Час	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	
Човниковий біг (4х9 м), жінки											
Бали	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
Час	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2
Бали	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Час	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	