

Міністерство освіти і науки України
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Коледжу
ЛНУ імені Тараса Шевченка
Н.Мотунова



**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
(Спортивні нормативи)
для спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
ОПС фаховий молодший бакалавр**

РОЗГЛЯНУТО
на засіданні Педагогічної ради
коледжу

18.01 2020 року

Старобільськ – 2020

„Середня освіта (фізична культура)”
(ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ)
(на базі базової загальної середньої освіти)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Інтереси особистості, суспільства і виробництва вимагають від фахівця високого рівня профільованої особистої фізичної культури, що забезпечує добрий стан здоров'я, активність та багато у чому визначає прогрес особистості.

Фізична культура – невід’ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищому закладі освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв’язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання віднесено до числа обов’язкових дисциплін вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

До виконання творчого конкурсу допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем, чітко усвідомили мету своєї участі, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у творчому конкурсі не рекомендується. Особи повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

Програма творчого конкурсу з фізичної культури призначена для опису правил виконання фізичних вправ з багатоборства та оцінювання результатів тестування для підготовки фахівців зі спеціальності 014 «Середня освіта (фізичне виховання)».

Програма містить розділи «Правила виконання екзаменаційних вправ», «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки з багатоборства», «Перелік навчальної літератури».

Програму творчого конкурсу «Спортивні нормативи» для вступників на спеціальність **017 «Фізична культура і спорт» КЛНУ, складено відповідно до нормативних документів:**

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р., та наказу №201 від 10.02.2017:

2. Наказу МОН України від Наказ МОН № 1285 від 11.10.2019 року «Про затвердження Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2020 році». Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 02 грудня 2019 р. за № 1192/34163

3. Наказ Міністерство молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017р. за № 195/30063

4. **Правила прийому до КЛНУ на 2020 рік.**

СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ХАРАКТЕРИСТИКА ВСТУПНИХ ІСПИТІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Особи, що вступають на спеціальність «Середня освіта (фізичне виховання)», складають вступні іспити з багатоборства: легкої атлетики (2 види), гімнастики (2 види). Іспити проводяться у вигляді змагань та складання контрольних нормативів згідно з діючими правилами змагань. На іспит відводиться один день.

Послідовність іспиту наступна:

- біг 60 м;
- біг 1500 м
- піднімання тулуба в сід за 1хв.;
- підтягування (юнаки)/ згинання та розгинання рук в упорі лежачи(дівчата).

Результати іспиту оцінюються за 12-бальною шкалою. Особи, які не склали один з видів звільняються від подальшої участі в конкурсі.

Перескладання іспиту не дозволяється..

1. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

1.1. Гімнастичні вправи

Підтягування на високій перекладині з вихідного положення “вис на перекладині на прямих руках” (юнаки)

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

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою “Можна!”, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було 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 та зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки почергово.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 2 секунд, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень спираються 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 та зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Піднімання в сід (виконання вправи за 1 хвилину)

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди "Можна!" учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи не зараховується.

1.2 Легкоатлетичні вправи.

Біг 60 м

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, вимірjana дистанція, стартовий прапорець.

Опис. Проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. Абитуранту забороняється під час виконання вправи перебігати на сусідню доріжку.

Біг 1000 м та 1500 м.

Обладнання: секундоміри, вимірjana дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий прапорець.

Опис проведення тестування: Для юнаків та дівчат умови тестування однакові.

За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" 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 в належному стані.

2. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З БАГАТОБОРСТВА

Результати кожного виду оцінюються за 12-бальною шкалою

9 клас		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг 60м	Ю.	8,4	8,6	8,8	9,2	9,5	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0
	Д.	10,0	10,1	10,2	10,3	10,5	10,6	10,9	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0
Біг 1500 м	Ю.	6.00	6.20	6,30	6.40	6.50	7.00	7.10	7.20	7.30	7.40	7.50	8.00
	Д.	5.10	5.15	5.20	5.25	5.30	5.40	5.50	6.05	6.20	6.35	6.50	7.05
Прес	Ю.	30	28	26	25	22	20	19	16	14	12	10	8
Іхв.	Д.	29	27	25	24	21	19	18	15	13	11	9	7
Підтяг.	Ю.	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Згин. рук.	Д.	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

„Середня освіта (фізична культура)”

(на базі повної загальної середньої освіти)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Інтереси особистості, суспільства і виробництва вимагають від фахівця високого рівня профільованої особистої фізичної культури, що забезпечує добрий стан здоров'я, активність та багато у чому визначає прогрес особистості.

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищому закладі освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання віднесено до числа обов'язкових дисциплін вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

До виконання творчого конкурсу допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем, чітко усвідомили мету своєї участі, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у творчому конкурсі не рекомендується. Особи повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

Програма творчого конкурсу з фізичної культури призначена для опису правил виконання фізичних вправ з багатоборства та оцінювання результатів тестування для підготовки фахівців зі спеціальності 014 «Середня освіта (фізичне виховання)».

Програма містить розділи «Правила виконання екзаменаційних вправ», «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки з багатоборства», «Перелік навчальної літератури».

Програму творчого конкурсу «Спортивні нормативи» для вступників на спеціальність **017 «Фізична культура і спорт» КЛНУ, складено відповідно до нормативних документів:**

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.

2. Наказу МОН України від Наказ МОН № 1285 від 11.10.2019 року «Про затвердження Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2020

році». Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 02 грудня 2019 р. за № 1192/34163.

3. Наказ Міністерство молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017р. за № 195/30063.

4. **Правила прийому до КЛНУ на 2020 рік.**

СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ХАРАКТЕРИСТИКА ВСТУПНИХ ІСПИТІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Особи, що вступають на спеціальність «Середня освіта (фізичне виховання)», складають вступні іспити з багатоборства: легка атлетика (2 види), гімнастика (2 види). Іспити проводяться у вигляді змагань та складання контрольних нормативів згідно з діючими правилами зазначених видів спорту. Іспит складається в один день.

Послідовність іспиту:

- біг 100 м;
- біг 1500 м
- піднімання тулуба в сід за 1хв.;
- підтягування (юнаки)/ згинання та розгинання рук в упорі лежачи(дівчата).

Результати іспиту оцінюються за 200-бальною шкалою (додатки 1, 2). Особи, які отримали менше 100 балів за іспит, звільняються від подальшої участі в конкурсі.

Перескладання іспиту не дозволяється.

Додаток 1

Критерії оцінки обов'язкових спортивних нормативів (легка атлетика), база 11 класів.

Вправи	Бали																
	25.0	27	28.5	30	31.5	33	34,5	36	37,5	39	40,5	43	44,5	46	47,5	49	50
<i>Біг на 100 м., сек. (Ю.)</i>	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	15.0	14.9	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3
<i>Біг на 100 м., хв.(Д.)</i>	18.3	18.2	18.1	18.05	18.0	17.95	17.9	17.85	17.8	17.6	17.4	17.3	17.2	17.1	17.0	16.9	16.8
<i>Біг на 1500 м., сек. (Ю.)</i>	7.20	7.15	7.12	7.09	7.06	7.03	7.00	6.55	6.50	6.45	6.40	6.35	6.30	6.25	6.20	6.15	6.10
<i>Біг на 1500 м., хв. (Д)</i>	8.50	8.47	8.44	8.41	8.38	8.35	8.30	8.25	8.20	8.15	8.10	8.05	8.00	7.55	7.50	7.45	7.40

**Критерії оцінки обов'язкових спортивних нормативів
(гімнастика), база 11 класів.**

Гімнастичні вправи	Бали											
	25	27	29	31	33	35	37	39	41	44	47	50
<i>Підтягування на перекладині (Ю.),</i> кількість разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (Д),</i> кількість разів	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Піднімання тулуба в сід за 1хв</i> кількість разів <i>(Ю.)</i>	20	25	30	35	40	45	48	50	52	54	56	58
<i>(Д.)</i>	20	25	30	35	40	42	45	47	49	53	53	55

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксьонова, О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 25-32.
2. Андросчук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
3. Єднак В. Легка атлетика. (частина І). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2010, – 100 с.
4. Єднак В. Легка атлетика. (частина ІІ). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2011. – 157 с.
5. Івашенко О.В., Худолій О.М., Карпунець Т.В. Загальнорозвиваючі вправи. Методичний посібник. – Харків.: ТОВ “ОВС”, 2000. – 60 с.
6. Левченко В.Я. – Використання спеціальних вправ у навчанні техніці стрибка у довжину учнів середніх класів в умовах сучасної школи. – Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. - №4. – С. 21 – 24.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
8. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. - Львів: - 1993. - 130 с.
9. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
10. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 212 с.
11. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрик [та ін.] ; НАПН України, Інститут проблем виховання. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 204 с.
12. Присяжнюк Станіслав Іванович. Фізичне виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
13. Спортивна медицина і фізична реабілітація : [навч. посіб. для студ. вищ. медичних закл. освіти ІV рівня акредитації] / авт. кол.: В. А. Шаповалова, В. М. Коршак, В. М. Халтагарова. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.