

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор Класичного приватного університету,
голова приймальної комісії

Віктор ОГАРЕНКО .

« 26 » Квітня _____ 2024 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧИЙ КОНКУРС

спеціальність - 017 – Фізична культура і спорт
Освітня програма – Фізична культура і спорт
Освітній рівень- бакалавр

Запоріжжя, 2024

Затверджено на засіданні кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Інституту здоров'я спорту та туризму імені Тетяни Самоленко

Протокол № 6 від 24 лютого 2024 р.

Затверджено на засіданні Вченої ради

Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко,

протокол № 9 від «10» березня 2024 р.

Укладачі: Корнілова Н.Ю.

Воскобойник.Т.А.

Матвеев К.М.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

II. ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу зі спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт» освітня програма «Фізична культура і спорт» дозволяє комісії оцінити професійну здатність вступника, що дає змогу виключити елемент спонтанності в виборі фаху.

Програма призначена для визначення фізичної підготовленості при виконанні фізичних вправ та оцінювання результатів тестування. Програма містить розділи «Завдання творчого конкурсу» та «Критерії оцінювання результатів творчого конкурсу абітурієнтів».

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з фізичної культури були: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.

II. ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

ВПРАВИ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ

Вправа 1. Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго")

Обладнання: сталевий брусок довжиною 50 см, висотою 4 см і шириною 3 см, (стійкість забезпечується двома опорами довжиною 15 см і шириною 2 см); секундомір з автоматичною установкою нуля.

Інструкції з тестування. Стоячи на одній нозі на повздовжній осі бруска, намагатися як можна довше зберігати рівновагу. Зігнути вільну ногу і захопити підошву рукою з тієї ж сторони, імітуючи положення "фламінго". Іншою рукою можна допомагати зберігати рівновагу. Для прийняття правильного положення варто обпертися на передпліччя екзаменатора. Тест починається, коли припиняєте обпиратися рукою. Постарайтеся зберегти рівновагу в цьому положенні протягом 1 хв. Тест припиняється і нараховуються штрафні бали за кожну втрату рівноваги (наприклад, якщо рука відпустила ногу) або при торканні частиною тіла підлоги. Після кожного переривання, тест починається спочатку і продовжується протягом однієї хвилини.

Вказівки для екзаменатора. Екзаменатор стає перед виконавцем тесту і дозволяє йому зробити одну спробу, щоб бути впевненим у правильності розуміння завдання. Потім приступають до тестування. Секундомір запускається в той момент, коли рука залишає опору, яка підтримує рівновагу. Кожного разу при втраті рівноваги виконуючим тест (опускання ступні або торкання підлоги будь-якою частиною тіла), секундомір зупиняється. Після кожного переривання варто допомогти виконавцю прийняти правильне вихідне положення.

Результат. Зараховується кількість спроб, необхідних для збереження рівноваги на бруску протягом 1 хв. Наприклад, виконавець зробив п'ять спроб і одержав п'ять балів.

Якщо тест переривається 15 разів протягом 30 сек, то він вважається закінченим і виконавець отримує 0.

Вправа 2. Вправа на визначення швидкості рухової реакції

Швидкість рухової реакції визначають за реакцією на падіння предмета. Вихідне положення - стійка, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці не стиснуті в кулак. Нульову позначку лінійки викладач розташовує вертикально на рівні нижнього краю розкритої долоні абітурієнта. Лінійку випускає з рук несподівано для абітурієнта, який повинен схопити її долонею. Чим менша віддаль від нульової позначки до нижнього краю долоні, тим краще розвинута рухова реакція.

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Вправи з фізичної підготовленості	Вік	Нормативні вимоги, залікові очки											
		хлопці						дівчата					
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго"),с	16-17	3	5	8	11	15	20	5	9	13	18	22	24
	Від 18	2	4	7	10	14	18	4	7	10	14	18	25

Вправи з фізичної підготовленості	Вік	Нормативні вимоги, залікові очки											
		хлопці						дівчата					
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Вправа на визначення швидкості рухової реакції, см	16-17	10	15	20	25	30	35	15	18	21	25	28	35
	Від 18	8	12	16	20	24	28	12	15	18	21	25	35

Результати кожної вправи оцінюються в залікових очках. Після проведення вправ залікові очки сумують. Підсумкова оцінка за творчий конкурс виставляється за шкалою від 100 до 200 балів на підставі сумарної кількості залікових очок. Максимальна кількість балів, яку вступник може отримати за творчий конкурс 200 балів. Вступник допускається до участі в конкурсному відборі, якщо кількість отриманих балів становить не менше 100 балів.

Сумарна кількість очок за виконання вправ	Сумарна кількість балів за творчий конкурс з фізичного виховання
10	200
9	190
8	180
7	170
6	160
5	150
4	140
3	124
2	110
1	100
0	0

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для викладачів і студентів факультетів фізичної культури педагогічних інститутів і університетів / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 446 с.
2. Артюшенко О.Ф. Основи спортивної підготовки : навчальний посібник для тренерів, викладачів і студентів факультетів фізичної культури / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 415 с.
3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. -314, [1] с.
4. Бобровник В.І. Легка атлетика / В.І. Бобровник, О.А. Єременко, О.К. Козлова, С.М. Миленька // Енциклопедія олімпійського спорту України [за ред. В. М. Платонова]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Ч. 3, розділ 1. – С. 310–324.
5. Бодибилдинг: личный опыт врача / К.С. Жижин. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 250 с.
6. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
7. Васьков Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: Торсінг плюс, 2006. – 192 с.
8. Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В.Е. Виноградов. – К.: Славутич-Дельфин, 2010. - 367с.
9. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008.- 912с.
10. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствование: Учебник / И. Л. Ганчар. – Одесса: ДРУК, 2006. – 696 с.
11. Гимнастика в школе: Учебное пособие / В.И. Загrevский, В.В. Шутов, Ю.Н. Бойко, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 202с.
12. Глущенко Н.В. Адаптація серцево-судинної системи організму до плавального навантаження кондиційного напрямку / Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – №4. – С. 119–121.
13. Глущенко Н.В. Особливості адаптації рухової підготовленості студентів до кондиційного плавання / Н.В. Глущенко, Є.З. Добродуб // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 8. – С. 41–43.
14. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб./ В.М.Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.

15. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. Ф. Сидорчук. – М.: Издательский центр Академия, 2008.– 464 с.

16. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / С.Т. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. – Харків: Торсінг плюс, 2006. – 560 с.

17. Коваленко О.П. Стратегічна логіка тренувального процесу юних баскетболістів. Методичний посібник. Запоріжжя : КПУ, 2014. – 280с.

18. Коваленко О.П. Теорія та методика викладання спортивних ігор. – Запоріжжя: ГУ "ЗІДМУ", 2007. – 120 с.

19. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: Навч. посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / Т.Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: 2005. – 195 с.

20. Максименко Г. М. Легка атлетика: навчання, тренування та відновлення спортсменів / Г. М. Максименко. – Луганськ: Альма Матер, 2006. – 172 с.

21. Максименко Г. Н. Начальная подготовка юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, И. М. Курлисюк, И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2007. – 266 с.

22. Неолімпійський спорт: навч.посіб. для студ. вищ. Навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є.В. Імас, С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова та ін.]. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 184 с.

23. Озерова О.А. Методика підвищення рівня тактичної підготовленості кваліфікованих плавців: Навчальний посібник для тренерів, викладачів і студентів вищих навчальних закладів. – К.: КНУБА, 2006. – 48 с.

24. Присяжник С.І. П75 Фізичне виховання: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

25. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. Реком. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

26. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: Монография / Т.В. Самоленко. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 248с.

27. Фізична рекреація : навч.посіб. для студ. вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н. Жданова О.М.Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред. Євгена Приступи.- Л.: ЛДУФК, 2010.- 447с.