

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Фаховий коледж Класичного приватного університету



ПРОГРАМА
творчого конкурсу

017 «Фізична культура і спорт» освітня програма «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійний ступінь – «фаховий молодший бакалавр»
(повна загальна середня освіта)

Запоріжжя, 2021

Затверджено на засіданні циклової комісії
«Фізична культура і спорт», протокол № 5 від 11.03.2021р.

Затверджено на засіданні Педагогічної ради
Фахового коледжу Класичного приватного університету,
протокол № 7 від 18 березня 2021 р.

Директор Фахового коледжу
Класичного приватного університету _____ Яценко Л.І.

Укладачі:

Чорна Т.В. старший викладач циклової комісії «Фізична культура і спорт»,
Зорба С.С. старший викладач циклової комісії «Фізична культура і спорт»,
Корховий О.В. викладач циклової комісії «Фізична культура і спорт».

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

II. ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу зі спеціальності "Фізична культура і спорт" дозволяє комісії оцінити професійну здатність абітурієнта, 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 обпіратися 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 екзаменатор 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
100	200
95	190
90	180
85	170
80	160
75	150
70	140
65	130
60	120
55	110
50	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. 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.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийский спорт, 2002. – 294 с.
4. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посібник.— К.: Вища шк., 1993.— 152 с.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
6. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОИУ, Одеса. – 2018.– 282 с.
7. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / С.Т. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. – Харків: Торсінг плюс, 2006. – 560 с.
8. 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.
9. Кожевникова Л. Формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів педагогічних спеціальностей / Л. Кожевникова, С. Федорчак, Г. Ванькова // Молода спортивна наука України: ст. – Львів, 2009. – Т. 2. – С. 60–65.
10. Максименко Г. М. Легка атлетика: навчання, тренування та відновлення спортсменів / Г. М. Максименко. – Луганськ: Альма Матер, 2006. – 172 с.
11. Максименко Г. Н. Начальная подготовка юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, И. М. Курлисюк, И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2007. – 266 с.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
13. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями « Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини»] / О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.
14. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов.– К.:Олимпийская литература, 1997.– 583 с.

15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

16. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5-9 класи / укл. Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко та ін. – К.: Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804 – 304 с.

17. Сергієнко Л. П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у студентів-юнаків. Сергієнко Л. П., Лишевська В. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 39.

18. УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація" <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> Назва з екрана

19. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. /В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик ; [за ред. М. Д. Зубалія]. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. — 172 с.

20. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.