КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор Класичного приватного університету,
голова приймальної комісії
_____ Віктор ОГАРЕНКО
«13» березня 2022 р.

ПРОГРАМА

творчого конкурсу

Спеціальність 017 - Фізична культура і спорт

освітня програма «Фізична культура і спорт»

ступінь – „бакалавр”

Запоріжжя, 2022

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
II. ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

І. 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 закладів загальної середньої освіти та державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.

ІІ. 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.

Вправа 3. Вправа на визначення сили м’язів біцепса і трицепса, плеча, грудей, преса

Сила м’язів біцепса і трицепса, плеча, грудей, преса визначається за кількістю віджимань від підлоги (для хлопців) та віджимання від підлоги з колін (для дівчат).

ІІІ. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Вправа з фізичної підготовленості №1	Вік	Нормативні вимоги, залікові очки											
		хлопці						дівчата					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго"), с	16-17	< 5	5	8	11	15	20	<9	9	13	18	22	24
	Від 18	< 4	4	7	10	14	18	<7	7	10	14	18	25

Вправа з фізичної підготовленості №2	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

Вправа з фізичної підготовленості №3	Нормативні вимоги, залікові очки										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Піджимання від підлоги (хлопці)	30	29-27	26-24	23-21	20-18	17-15	14-12	11-9	8-6	5-3	2-0
Піджимання від підлоги з колін (дівчата)	20	19-18	17-16	15-14	13-12	12-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1-0

Результати кожної вправи оцінюються в залікових очках. Після проведення вправ залікові очки сумують. Підсумкова оцінка за творчий конкурс виставляється за шкалою від 0 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
20	200
19	190
18	180
17	170
16	160
15	150
14	140
13	130
12	120
11	110
10	100
9	90
8	80
7	70
6	60
5	50
4	40
3	30

Сумарна кількість очок за виконання вправ	Сумарна кількість балів за творчий конкурс з фізичного виховання
2	20
1	10
0	0