

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор ВСП «ЖТЕФК ДТЕУ»

Григорій ГУБАРЄВ

«...» квітня 2023 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
для вступників спеціальності
017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відповідно до Правил прийому ВСП «Житомирський торговельно-економічний фаховий коледж ДТЕУ» у 2023 році обов'язковим для участі в конкурсному відборі на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт» є складання творчого конкурсу.

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю «017 Фізична культура і спорт» на основі базової та повної загальної середньої освіти для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, яка передбачає перевірку відповідності знань, умінь та навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості.

Складниками творчого конкурсу є фізичні вправи та нормативи з фізичної культури і спорту.

Творчий конкурс проводиться у періоди передбачені Правилами прийому.

Особи, що беруть участь у творчому конкурсі з фізичної культури повинні мати медичну довідку 0-86-у і зараховані до основної групи з фізичної культури.

Незалежно від результату абітурієнт не може повторно перескласти творчий конкурс.

Абітурієнти, які не пройшли творчий конкурс втрачають право участі у загальному конкурсі щодо вступу на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт»

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Програма творчого конкурсу для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» на основі базової та повної загальної середньої складена у відповідності до вимог навчальної програми «Фізична культура» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти затверджених Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 01.09.2018), Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (редакції постанови Кабінету Міністрів України від 6 червня 2018 р. № 461), наказу Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 року за № 1207/32659.

Програму вступного випробування на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» складають фахові вправи і нормативи, що відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і базуються на основних розділах шкільної програми, в залежності від вікових категорій, а саме: 14-21 рік.

Для даної вікової категорії вступні випробування складаються з таких 4-ти вправ – стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв., човниковий біг.

Правила виконання випробувань з фізичної культури

На кожен вид спортивного тестування абітурієнт повинен мати паспорт та екзаменаційний лист виданий приймальною комісією. Для виконання тестів в залах слід мати при собі спортивну форму та змінне спортивне взуття.

1. Стрибок у довжину з місця

Стрибок у довжину з місця виконується секторі для стрибків. У місті відштовхування забезпечується якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає вихідне положення (далі – 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. Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

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

Виконання вправи здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з місця. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - 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 або контактної платформи, 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

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 мати;
- розімкнення пальців із «замка»;
- зміщення таза.

4. Човниковий біг 4×9.

Човниковий біг проводиться у спортивному залі. Максимальна кількість учасників забігу - 2 особи.

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

З низького старту за командою «На старт!» учасники піднімають таз та за командою «Руш!» з відмашкою прапорцем якнайшвидше долають дистанцію 9м, беруть кубик і повертаються до стартової точки, кладуть (не кидають) кубик за лінією та повторюють вправу ще раз.

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

Час кожного учасника фіксується окремо. Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Творчий конкурс для вступників на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт» проходить у передбачений Правилами прийому на території навчального корпусу ВСП «ЖТЕФК ДТЕУ» за адресою м. Житомир, вул. Чуднівська, 101.

Абітурієнт має змогу прийти і здати всі випробування з фізичної культури в один із днів екзаменаційного періоду згідно графіку проведення творчого конкурсу.

Для здачі творчого конкурсу абітурієнти при собі повинні мати документ, що посвідчує особу, екзаменаційний квиток, медичну довідку форми 0-8бу, спортивну форму та спортивне взуття.

Перед іспитом проводиться консультація, щодо умов виконання випробувань та техніки безпеки та підготовка до виконання фізичних вправ

Результати творчого конкурсу заносяться у залікову відомість та екзаменаційний лист. Кількість набраних балів творчого конкурсу впливає на конкурсний бал під час вступу до ВСП «ЖТЕФК ДТЕУ».

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Оцінювання творчого конкурсу проводиться за шкалою від 100 до 200 балів окремо за кожну вправу з фізичної культури. Якщо результат виконання вправи складає менше ніж 100 балів, вона не зараховується. Загальний бал за творчий конкурс розраховується як середнє арифметичне отриманих балів за формулою:

$$ЗБ = \frac{\text{бал. впр. 1} + \text{бал. впр. 2} + \text{бал. впр. 3} + \text{бал. впр. 4}}{4}$$

Для оцінювання результатів випробувань застосовується таблиця переведення нормативів з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл обчислених за 12-ти бальною шкалою, в шкалу 100-200 балів, згідно додатку 1-4.

Таблиця оцінювання випробувань з фізичної підготовки

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Оцінка рівня фізичної підготовленості	Низький Незадовільно			Середній Задовільно			Достатній Добре			Високий Відмінно		
1. Стрибок в довжину з місця, см												
чоловіки	150	160	170	180	190	200	205	210	215	220	225	230
жінки	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
2 Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разі												
чоловіки	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
жінки	2	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18
3. Піднімання й опускання тулуба за 1 хв., разів												
чоловіки	28	30	32	35	37	39	41	44	46	48	50	54
жінки	28	30	32	34	35	36	37	39	41	42	44	46
4. Човниковий біг, хв.												
чоловіки	12,0	11,9	11,7	11,6	11,5	11,2	11,0	10,6	10,3	10,0	9,6	9,4
жінки	12,8	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,5	11,3	11,2	11,0	10,8	10,5

Оцінювання фізичної вправи – «Стрибок у довжину з місця»

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Нормативи см.												
чоловіки	150	160	170	180	190	200	205	210	215	220	225	230
жінки	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190

чоловіки		жінки	
Кількість см.	бали	Кількість см.	бали
160	100	140	100
161	101	141	102
162	102	142	104
163	103	143	106
164	104	144	108
165	105	145	110
166	106	146	112
167	107	147	114
168	108	148	116
169	109	149	118
170	110	150	120
171	111	151	122
172	112	152	124
173	113	153	126
174	114	154	128
175	115	155	130
176	116	156	132
177	117	157	134
178	118	158	136
179	119	159	138
180	120	160	140
181	121	161	142
182	122	162	144
183	123	163	146
184	124	164	148
184	125	165	150
186	126	166	152
187	127	167	154
188	128	168	156
189	129	169	158
190	130	170	160
191	131	171	162
192	132	172	164
193	133	173	166
194	134	174	168
195	135	175	170
196	136	176	172
197	137	177	174
198	138	178	176

199	139	179	178
200	140	180	180
201	142	181	182
202	144	182	184
203	146	183	186
204	148	184	188
205	150	185	190
206	152	186	192
207	154	187	194
208	156	188	196
209	158	189	198
210	160	190	200
211	162		
212	164		
213	166		
214	168		
215	170		
216	172		
217	174		
218	176		
219	178		
220	180		
221	182		
222	184		
223	186		
224	188		
225	190		
226	192		
227	194		
228	196		
229	198		
230	200		

**Оцінювання фізичної вправи – «Згинання розгинання рук в упорі лежачи,
разів»**

Тести	Бали											
	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Бали за шкалою ЗНО												
нормативи												
чоловіки	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
жінки	2	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18

чоловіки		жінки	
Кількість разів	бали	Кількість разів	бали
5	100	5	100
6	103	6	110
7	107	7	120
8	110	8	130
9	113	9	140
10	117	10	150
11	120	11	160
12	123	12	170
13	127	13	175
14	130	14	180
15	133	15	185
16	137	16	190
17	140	17	195
18	143	18	200
19	147		
20	150		
21	153		
22	157		
23	160		
24	163		
25	167		
26	170		
27	173		
28	177		
29	180		
30	183		
31	187		
32	190		
33	193		
34	197		
35	200		

Додаток 3**Оцінювання фізичної вправи - «Піднімання й опускання тулуба за 1 хв., разів»**

Бали	100	102	105	110	113	117	120	125	130	135	140	145	150	153	157	160	165	170	175	180	185	190	192	195	198	200
чоловіки	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54

Бали	100	102	105	110	115	120	130	140	150	155	160	165	170	180	185	190	195	200
жінки	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

Оцінювання фізичної вправи – «Човниковий біг, хв.»

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	12,0	11,9	11,7	11,6	11,5	11,2	11,0	10,6	10,3	10,0	9,6	9,4
жінки	12,8	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,5	11,3	11,2	11,0	10,8	10,5

чоловіки		жінки	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
11,80	105	12,50	105
		12,40	108
		12,20	115
11,40	135	12,10	118
11,30	138		
		11,90	125
11,10	145		
		11,70	135
10,90	153		
10,80	155		
10,70	158	11,40	155
10,50	165		
10,40	168	11,10	175
10,20	175	10,90	185
10,10	178		
		10,70	195
9,90	183	10,60	198
	185		
9,70	188		
9,50	195		

ЛІТЕРАТУРА

1. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2010, – 100 с.
2. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2011. – 157 с.
3. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
4. Круцевич Т. Ю. «Теорія і методика фізичного виховання» - Київ 2015
5. Ажиппо О. Ю. Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів; Теорія та методика фізичного виховання. – 2011.