

Тернопільська обласна рада  
Департамент освіти і науки Тернопільської обласної військової адміністрації  
Фаховий коледж Кременецької обласної  
гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

Роман ДУБРОВСЬКИЙ

« 15 » квітня 2023 р.

**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ  
«ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ»**

для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

(на основі базової загальної середньої освіти)

Розглянуто і схвалено на засіданні  
циклової комісії фізичного виховання  
(протокол № 10 від 12 квітня 2023 р.)

Голова циклової комісії

Олександр ГУРКОВСЬКИЙ

Кременець, 2023

**Укладачі:**

**Олександр Гурковський** – голова циклової комісії фізичного виховання

**Катерина Єрусалимець** – викладач циклової комісії фізичного виховання

Програма творчого конкурсу «Перевірка фізичних здібностей»  
014 Середня освіта (Фізична культура)  
*(Курс на основі базової загальної середньої освіти)*

**(ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР)**

Програма розроблена для вступників, які бажають здобути освітньо-кваліфікаційний рівень фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) у Кременецькому фаховому коледжі Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.

Завдання спрямовані на визначення у вступників перевірки рівня фізичних здібностей.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного

відпочинку;

- формування високих моральних якостей.

**Програма вступного іспиту складена відповідно до навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи).**

Основне завдання програми вступного випробування з фізичної культури спрямоване на виявлення ступеня перевірки фізичних здібностей абітурієнтів.

## **СТРУКТУРА ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

### **ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

Творчий конкурс з фізичної культури передбачають виконання тестових вправ для визначення функціональної та фізичної підготовленості вступників. Тестові вправи проводяться для оцінки розвитку фізичних якостей: спритності, сили, витривалості, швидкості. Загальна сума балів складається з кількості балів, набраних за виконання кожної вправи окремо. Сума балів, отримана вступником за результатами вступних випробувань складає рейтинг вступника.

### **Правила виконання тестових завдань**

#### **1. Біг на 60 м виконується з низького старту.**

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Дозволяється тільки одна спроба.

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

#### **2. Стрибок в довжину з місця**

Вихідне положення – ступні паралельно, носки ніг перед стартовою лінією. Стрибок виконується за рахунок одночасного поштовху ногами та змаху рук. Приземлення здійснюється на обидві ноги. Вимір довжини стрибка здійснюється від найближчої до стартової лінії точки торкання місця приземлення. Оцінюється довжина стрибка.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб.

### **3. Метання малого м'яча 150 г – юнаки і дівчата**

Учасник тестування виконує метання м'яча з прямолінійного розбігу в сектор прямокутної форми («коридор», шириною 10 м) на дальність. За лінію виходити забороняється.

Результатом тестування є дальність метання в метрах у кращій з трьох спроб.

### **4. Підтягування (юнаки)**

Учасник тестування береться за перекладину хватом зверху на ширині плечей, руки прямі. За командою „Можна”, згинаючи руки, підтягується до такого положення, коли підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім необхідно повністю випрямити руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки у учасника вистачить сил. Не дозволяється розгойдування під час підтягування, зайві рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд. Кожному учаснику дозволяється лише єдиний підхід до перекладини.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

### **Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів (дівчата)**

Учасниця тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасниця починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. При згинанні рук торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

### **5. Біг на витривалість (1000м– юнаки, дівчата)**

Біг на витривалість виконується з високого старту. За командою «На старт!» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» вони починають біг, намагаючись закінчити

дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

**Тестування проводиться протягом одного дня, послідовність виконання тестових завдань пропонується в такому порядку:**

- ✓ Стрибок в довжину з місця
- ✓ Підтягування (юнаки) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)
- ✓ Біг 60м
- ✓ Метання малого м'яча
- ✓ Біг на витривалість 1000м

Учасники, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття.

При виконанні тестових завдань обов'язкова присутність лікаря.

**Тест з загальної фізичної підготовки  
ЮНАКИ**

№ п/п	Види вправ	Бали					
		40	36	32	28	24	20
1.	Біг 60м (сек.)	7,8	8,0	8,4	8,8	9,2	9,6
2.	Стрибки в довжину з місця (см)	230	220	210	205	195	185
3.	Підтягування на високій перекладині у висі (разів)	12	11	10	9	8	6
4.	Метання малого м'яча (150г, м)	50	46	42	38	34	30
5.	Біг 1000м (хв., сек.)	3.30,0	3.50,0	4.10,0	4.30,0	4.50,0	5.10,0

**ДІВЧАТА**

№ п/п	Види вправ	Бали					
		40	36	32	28	24	20
1.	Біг 60м (сек.)	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0
2.	Стрибки в довжину з місця (см)	190	180	170	165	160	155
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	20	18	17	16	14	10
4.	Метання малого м'яча (150г, м)	36	34	30	26	22	18
5.	Біг 1000м (хв., сек.)	4.00,0	4.20,0	4.40,0	5.00,0	5.20,0	5.40,0

## Критерії і норми оцінювання, умінь і навичок абітурієнтів:

### ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Результати перевірки фізичних здібностей для вступників на основі базової загальної середньої освіти оцінюються від 1 до 12 балів.

**Максимальна сума складає 200 балів, які в свою чергу відповідають на певну кількість балів за 12-тибальною шкалою:**

Від 1 - 20 = «1»      61 - 80 = «4»      116 - 129 = «7»      160 - 174 = «10»  
21 - 40 = «2»      81 - 100 = «5»      130 - 144 = «8»      175 - 189 = «11»  
41 - 60 = «3»      101 - 115 = «6»      145 - 159 = «9»      190 - 200 = «12»

Загальна оцінка за вступне випробування визначається перевіркою фізичних здібностей.

### ТАБЛИЦЯ

переведення кількості набраних балів оцінки за шкалою від 100 до 200 балів

Кількість тестових балів	Шкала оцінювання від 100 до 200 балів
≤ 20	100
40	105
60	110
80	115
100	120
102	122
104	124
106	126
108	128
110	130
112	132
114	134
116	136
118	138
120	140
122	141
124	142
126	143
128	144
130	145
132	146
134	147
136	148
138	149
140	150
142	161
144	162
146	163

Кількість тестових балів	Шкала оцінювання від 100 до 200 балів
148	164
150	165
152	166
154	167
156	168
158	169
160	170
162	181
164	182
166	183
168	184
170	185
172	186
174	187
176	188
178	189
180	190
182	191
184	192
186	193
188	194
190	195
192	196
194	197
196	198
198	199
200	200