

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

квітня 2023 р.

ПРОГРАМА

ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

«ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ»

для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

(на основі повної 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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Творчий конкурс з фізичного виховання передбачає виконання тестових вправ для визначення функціональної та фізичної підготовленості вступників. Проводяться тестові вправи по оцінці 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 100м виконується з низького старту згідно правил змагань.

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 у 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 гранати на дальність вагою 700г – юнаки, 500г - дівчата.

Учасник тестування виконує метання гранати з прямолінійного розбігу в сектор прямокутної форми („коридор", шириною 10м) 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 (дівчата), разів.

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.

3. 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 100м;
- ✓ метання гранати;
- ✓ 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**

№	Види вправ	Бали										
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
1.	Біг 100м (сек.)	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5
2.	Стрибок в довжину з місця (см)	255	251	248	245	241	238	235	231	228	225	221
3.	Підтягування на високій поперечині у висі (раз)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
4.	Метання гранати (700г, м)	45	42	39	36	33	30	28	26	24	22	20
5.	Біг 1000м. (хв., сек.)	3.00,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0

**Тест з загальної фізичної підготовки
ДІВЧАТА**

№	Види вправ	Бали										
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
1.	Біг 100м (сек.)	14,5	14,8	15,1	15,3	15,5	15,7	15,9	16,1	16,3	16,5	16,7
2.	Стрибок в довжину з місця (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
4.	Метання гранати (500г, м)	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15
5.	Біг 1000м. (хв., сек.)	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	5.00,0	5.10,0

Критерії і норми оцінювання, умінь і навичок абітурієнтів:

Результати перевірки фізичних здібностей для вступників на основі базової загальної середньої освіти оцінюються за від 1 до 12 балів, які переводяться у 200-бальну систему таким чином:

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

Загальна оцінка за вступне випробування визначається перевіркою фізичних здібностей.

ТАБЛИЦЯ
переведення кількості набраних балів оцінці 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