

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



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

О. О. Камінська
О. О. Камінська

«*Березня*» 2021 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 18 березня 2021 р.)

Голова циклової комісії

Катерина Єрусалимець

м. Кременець, 2021

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Творчий конкурс з фізичного виховання передбачає 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 100 м виконується з низького старту.

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартовою лінією 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 почергово, 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 упродовж 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 (разів)	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

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

Результати творчого конкурсу для вступників на основі повної загальної середньої освіти оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів.