

**Міністерство освіти і науки України
ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж
Рівненського державного гуманітарного університету»**



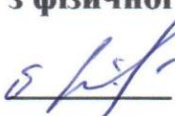
ЗАТВЕРДЖУЮ

**Голова приймальної комісії,
керівник ВСП «Сарненський
педагогічний фаховий коледж РДГУ»
Петро ГОРКУНЕНКО**

19 квітня 2023 р.

**ПРОГРАМА
вступного випробування (творчий конкурс з фізичної культури)
для вступу на навчання за освітньо-професійним ступенем
фахового молодшого бакалавра
на основі базової загальної середньої освіти**

**Розглянуто і схвалено на засіданні
предметної екзаменаційної комісії
з фізичної культури**

 **Віталій ЖАБЧИК**

Протокол № 8 від «19» квітня 2023 р.

Шановний абітурієнте!

Якщо ти молодий, енергійний і завзятий, якщо ти володієш силою духу, хочеш вдосконалювати свої фізичні, інтелектуальні та вольові якості, прагнеш привити всім оточуючим любов до фізичної культури чи мрієш здобути високі спортивні вершини або ж здолати нелегкі рубежі, запрошуємо тебе до ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» на відділення «Фізичного виховання».

В цій розробці ти знайдеш докладну інформацію, а також відповіді на запитання, що пов'язані зі складанням вступного випробування (творчого конкурсу) з фізичної культури.

Вступне випробування із фізичної культури є профілюючим для спеціальності «Фізична культура», проводиться в один день у формі творчого конкурсу і передбачає складання тестів загальної фізичної підготовленості (ЗФП практична частина), що включають: біг 100м, стрибок у довжину з розбігу, підтягування на перекладині (юнаки), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) та оцінку рівня спортивних досягнень абітурієнта, виявлення спортивної орієнтації (теоретична частина).

Результати творчого конкурсу оцінюються за 200-бальною шкалою (100-200 балів) згідно наведених у програмі критеріїв і виводиться як середній бал із практичної (3 тести ЗФП) та теоретичної частини.

До участі у творчому конкурсі на зарахування до ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» на відділення «Фізичного виховання» допускаються лише ті абітурієнти, які склали вступне випробування з оцінкою не нижче 100 балів.

**ПОЛОЖЕННЯ
ПРО ВСТУПНЕ ВИПРОБОВУВАННЯ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У ВСП «САРНЕНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РДГУ»**

Загальні положення

1. ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» проводить набір студентів на основі базової загальної середньої освіти (9 класів) та на основі повної загальної середньої освіти (11 класів, на вакантні місця 2-го курсу).
2. Склад екзаменаційної комісії призначаються головою приймальної комісії коледжу виключно з викладачів циклової комісії з фізичного виховання.
3. Творчий конкурс з фізичної культури, що включає теоретичну та практичну частини, є профілюючим екзаменом на спеціальність «Фізична культура».
4. Практична частина творчого конкурсу (тести ЗФП) – показник наявного рівня фізичної підготовленості вступників на спеціальність «Фізична культура».
5. Вимоги теоретичної частини спрямовані на оцінку рівня спортивних досягнень, виявлення спортивної орієнтації абітурієнта та рівня сформованості мотивації до занять спортом.
6. Основною метою тестів з фізичної підготовленості є виявлення спортивних здібностей абітурієнтів та їхньої обдарованості з фізичної культури та спорту.
7. Заходи спрямовані на проведення тестування фінансуються за рахунок коштів коледжу.
8. До тестування допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-860), чітко усвідомили його специфіку, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час тестування.
9. Результати творчого конкурсу фіксуються у відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії коледжу.
10. Остаточна оцінка за творчий конкурс з фізичної підготовленості визначається як середній бал набраний з практичної та теоретичної частини ($1+2+3+4:4$ = середній бал).
11. Мінімальний середній бал 100 балів.
12. Прохідний бал визначається за конкурсом.
13. Тестування проводяться у вигляді змагань. Вступники під час тестування повинні бути в спортивному одязі і взутті (спортивне взуття, спортивний костюм або футболка, шорти).
14. Вступники, які мають звання «Майстер спорту України», спортивний розряд «Кандидат у майстри спорту України» з видів спорту і є діючими спортсменами вступне випробування із загальної фізичної підготовленості не складають і отримують максимальний бал.
15. Для підтвердження рівня спортивних досягнень в обраному виді спорту, абітурієнт зобов'язаний надати відповідні документи (посвідчення, грамоти, дипломи).
16. Голова приймальної комісії має право позбавити абітурієнта права складати вступні державні іспити в разі недотримання норм суспільної моралі та свідоме грубе порушення правил техніки безпеки під час складання абітурієнтами вступних іспитів.

ПРОГРАМА
вступного випробування з фізичної культури
для абітурієнтів на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня
«фаховий молодший бакалавр»
за спеціальністю 014 Середня освіта. Фізична культура (нормативи)
1. Спринтерський біг 100 метрів (юнаки, дівчата).

Обладнання. Секундомір, що фіксує десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

Опис проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту (носок лівої (правої) ноги знаходиться на відстані довжини стопи від стартової лінії, права (ліва) нога ставиться на коліно у точці на відстані півтори стопи від стартової лінії; руки ставляться до лінії) і зберігають нерухомий стан. За командою «Увага!» таз при піднімається вгору, ноги трохи розгинаються в колінних суглобах. За сигналом стартера (команда «Руш!» або постріл пістолета) вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.



Мал. 1. Старт та стартовий розгін

Таблиця 1

Технічний аналіз бігу на короткі дистанції

Фаза	Критерій спостереження
Установлення стартових колодок 	<ul style="list-style-type: none"> Передня колодка ставиться на відстані $1 \frac{1}{2}$ довжини стопи за лінією старту. Задня колодка ставиться на відстані $1 \frac{1}{2}$ довжини стопи за передньою колодкою. Передня колодка ставиться більш плоско. Задня колодка ставиться під великим кутом
Положення "На старт!" 	<ul style="list-style-type: none"> Обидві стопи знаходяться в контакт з колодками й доріжкою. Коліно розташовано позаду ноги торкається землі. Руки торкаються доріжки на відстані ширини плечей, пальці розведені. Потилиця знаходиться на рівні спини, погляд спрямований прямо вниз
Позиція "Увага!" 	<ul style="list-style-type: none"> Стопа (п'ята) контактує з колодкою і давить на неї. Коліно розташовано попереду ноги зігнуте під кутом 90°. Коліно розташовано позаду ноги зігнуте під кутом $120-140^\circ$. Кульшовий суглоб трохи вище від плечей, тулуб нахилений уперед
Відштовхування 	<ul style="list-style-type: none"> Тулуб випрямлений і піднімається, обидві стопи сильно тиснуть на колодки. Руки одночасно відриваються від доріжки і здійснюють по чергові махові рухи. Коліно й стегно повністю випрямлені під час закінчення відштовхування. Попитовх позаду розташованої ноги - сильний і короткий, попитовх другого ногою - більш тривалий. Позаду розташована нога виконує швидкий маховий рух, а тіло направляється вперед
Прискорення 	<ul style="list-style-type: none"> Передня стопа, під час першого кроку швидко здійснює відштовхування від доріжки. Зберігається прагнення вперед. Гомілки проносяться вперед паралельно доріжці. Довжина й частота кроку зростає з кожним кроком. Тулуб поступово після 20-30 м бігу випрямляється

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

1. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу біг на дистанцію 100м (юнаки та дівчата).

Юнаки		Дівчата	
Час	Бали	Час	Бали
12,0	200	13,8	200
12,1	198	14,0	198
12,2	196	14,1	196
12,3	194	14,2	194
12,4	192	14,3	192
12,5	190	14,4	190
12,6	188	14,6	188
12,7	186	14,8	186
12,8	184	14,9	184
12,9	182	15,0	182
13,0	180	15,2	180
13,1	178	15,4	178
13,2	176	15,5	176
13,3	174	15,6	174
13,4	172	15,8	172
13,5	170	16,0	170
13,6	168	16,1	168
13,7	166	16,2	166
13,8	164	16,4	164
13,9	162	16,5	162
14,0	160	16,7	160
14,1	158	16,8	158
14,2	156	17,0	156
14,3	154	17,2	154

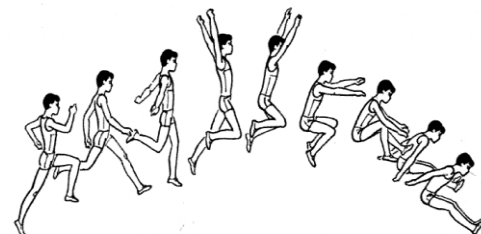
14,4	152	17,3	152
14,5	150	17,4	150
14,6	148	17,6	148
14,7	146	17,8	146
14,8	144	18,0	144
14,9	140	18,3	140
15,0	136	18,2	136
15,1	132	18,3	132
15,2	128	18,4	128
15,3	124	18,5	124
15,4	120	18,6	120
15,5	116	18,7	116
15,6	110	18,8	110
15,7	108	18,9	108
15,8	104	19,0	104
16,0	100	19,2	100

2. Стрибок у довжину з розбігу (юнаки, дівчата).

Обладнання. Рулетка, граблі, лопата.

Опис проведення тестування.

Учасник тестування розпочинає розбіг 15-20 м з прискоренням. Прискорення збільшується за три-чотири кроки до поштовху (результат у стрибках залежить від швидкості розбігу і сили поштовху). Відштовхування виконується з поштовхової лінії (планки) або не доходячи до неї. Заступання за поштовхову лінію (планку) вважається не вдалою спробою. Під час відштовхування махова нога, різко зігнута в коліні, енергійно рухається вперед-вгору, допомагаючи відштовхуванню. Руки рвучко йдуть вгору. В цей час починається зліт. У зльоті обидві ноги, зігнуті в колінах, підтягуються до грудей, а перед приземленням випрямляються вперед. Тулуб до часу приземлення нахилиється вперед. Руки в зльоті йдуть вниз-назад, а під час приземлення різко виходять вперед. Приземлятися треба на зігнуті ноги, щоб не впасти назад.



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

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу.

2. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу стрибок у довжину з розбігу(юнаки та дівчата).

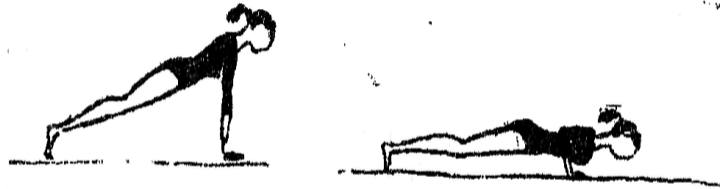
Юнаки		Дівчата	
Результат	Бали	Результат	Бали
510	200	430	200
505	198	425	198
500	196	420	196
495	194	415	194
490	192	410	192
485	190	405	190
480	188	400	188
475	186	395	186
470	184	390	184
465	182	385	182
460	180	380	180
455	178	375	178
450	176	370	176
445	174	365	174
440	172	360	172
435	170	355	170
430	168	350	168
425	166	345	166
420	164	340	164
415	162	335	162
410	160	330	160
405	158	325	158
400	156	320	156
395	154	315	154
390	152	310	152
385	150	305	150
380	148	290	148
375	146	285	146
370	144	280	144
365	140	275	140
360	136	270	136
355	132	265	132
350	128	260	128
345	124	255	124
340	120	250	120
335	116	245	116
330	110	240	110
325	108	235	108
320	104	230	104
315	100	225	100

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата).

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою "Можна!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

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



Мал. 6. Упор лежачи

Мал. 7. Упор лежачи на зігнутих руках

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

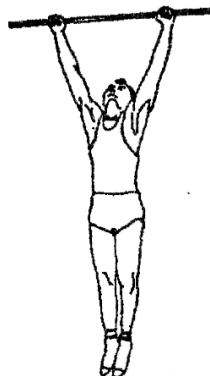
Підтягування на високій перекладині (юнаки).

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.



Мал. 8. Хват зверху



Мал. 9. Вис на перекладині



Мал. 10. Вис на зігнутих руках (підтягування)

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

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи тулубом чи ногами.

**3. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
юнаки – підтягування на перекладині з положення вис;
дівчата – згинання розгинання рук в упорі лежачи.**

Юнаки		Дівчата	
Кількість	Бали	Кількість	Бали
20	200	40	200
19	195	38	195
18	190	36	190
17	185	34	185
16	180	32	180
15	175	30	175
14	170	28	170
13	165	26	165
12	160	24	160
11	155	22	155
10	150	20	150
9	145	18	145
8	140	16	140
7	135	14	135
6	130	12	130
5	125	10	125
4	120	8	120
3	115	6	115
2	110	4	110
1	100	2	100

ПРИМІТКА:

- Якщо абітурієнт відмовився від складання будь-якого нормативу – бали не нараховуються, абітурієнт позбавляється права подальшої участі у фаховому вступному іспиті та конкурсі на зарахування до ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» на відділення «Фізичне виховання».
- Усі питання, пов'язані з прийомом до ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» на відділення «Фізичне виховання», вирішуються приймальною комісією.
- Правила прийому обговорені та затверджені на засіданні приймальної комісії.

ПРОГРАМА
вступного випробування з фізичної культури
для абітурієнтів на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня
«фаховий молодший бакалавр»
за спеціальністю 014 Середня освіта. Фізична культура
(теоретична складова)

Теоретична частина вступного випробування спрямована на оцінку рівня спортивних досягнень, виявлення спортивної орієнтації абітурієнтів, рівня сформованості мотивації до занять спортом, можливості їх подальшого навчання (засвоєння та опанування передбаченими навчальними програмами знаннями, уміннями та навичками) у ВСП «Сарненський педагогічний фаховий коледж РДГУ» за спеціальністю «Фізична культура».

1. Переможець обласних змагань, всеукраїнських турнірів або I-III спортивний розряд (200 балів);
2. Призер обласних змагань або I юнацький спортивний розряд (180 балів);
3. Переможець або призер районних змагань (160 балів);
4. Переможець або призер турніру районного, обласного рівня з виду спорту (140 балів);
5. Переможець загальношкільних змагань (120 балів);
6. Учасник інших змагань не вказаних вище (110 балів).
7. У змаганнях участі не брав, спортивний розряд відсутній (100 балів).

Абітурієнт повинен вказати свій кращий спортивний результат в обраному виді спорту, підтверджений відповідними документами (посвідчення, грамоти, дипломи).

Максимальна кількість балів яку може отримати вступник за теоретичну частину – 200 балів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Арефев В.Т., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - К.: ІЗМН, 1997. - 152 с.
2. Борисов О.О. Основи теорії і методики викладання волейболу. – К.: Люскар, 2004. – 664 с.
3. Бузюн О.І., Гімнастика в школі. – Луцьк: Надстир`я, 1998. – 79с.
4. Буклів І.М., Войтович М.Х. Гімнастика в школі.- Самбір, СДПК, 2006. - 44 с.
5. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою викладання - Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008 – 216 с.
6. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів. – К.: ІЗМН, 1998. - 230 с.
7. Віхров К.Л. Футбол в школі: Навчально-метод. посібник. – К: Комбі АТД., 2002. – 256 с.
8. Волков Л.В. Виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1990. -102 с.
9. Грубник В. Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі. – Харків: Ранок, 2007. – 288 с.
10. Демчишин А.П. Волейбол - гра для всіх. - К.: Здоров'я, 1986. – 120 с.
11. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - Київ: Освіта, 1992. - 175 с.
12. Коробченко В.В. Легка атлетика. - К.: Вища школа, 1988. - 300 с.
13. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі. – Т.: Підручники і посібники, 2011. - 112 с.
14. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 207 с.
15. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах). - Тернопіль: ТДПУ, Ч. 1. - 2000. - 164 с.
16. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах). - Тернопіль: ТДПУ, Ч. 2. - 2001. - 214 с.
17. Мозола Р.С., Приступа Е.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. – Львів, 1993. – 90 с.
18. Огніста К.М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). - Тернопіль: ТДПУ, 2003. - 164 с.
19. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. - Тернопіль: Збруч. - 2000 - 248 с.
20. Поляковський В.І. Баскетбол в школі: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир`я, 1998. - 168 с.
21. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції Української національної фізичної культури - Львів: Світ, 1991.-240 с.
22. Присяжнюк Д.С. Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні та підвідні вправи в легкій атлетиці. – Вінниця: Друк.лаб. ВДПУ, 2001. – 104 с.
23. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі. – Вінниця, 2002. – 154 с.
24. Присяжнюк Д.С., Дерев'яно В.В. Легка атлетика 1-12 класи. – Х.: Ранок, 2008. – 128 с.
25. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура» 5-9 кл. - К.: 2009. - 60 с.
26. Фізична культура в школі: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176с.

- 27.Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. - Луцьк: Настир'я, 1984. -110 с.
28. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с.
- 29.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 248 с.

Допоміжна

1. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта в школі. – К.: НОКУ, 2009. – 88 с.
2. Мурза В.П. Вправи зі скакалкою. – К.: Здоров'я, 1991. – 68 с.
3. Подоляк-Шумило Н.П. Шкільна гігієна. - К.: Вища школа, 1981. - 230 с.
4. Рощенко В., Столітенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами // Фізичне виховання в школі. - 1998. - №3. - С. 15-18.
5. Царенко Л.В., Ящук Г.Ф. Валеологія: Навчальний посібник. - К.: Генеза, 1991.-180 с.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. -220 с.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). - Львів: Світ, 1993. - 184 с.
8. Язловецький В.С., Поярков В.О., Івасюта Ю.М. Формування валеологічних знань та навичок здоров'я в учнів на уроках фізкультури. – Кіровоград, 1995. – 150 с.