МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

ПОГОДЖЕНО
на засіданні вченої ради
факультету фізичного виховання
Протокол № 5 від «24» грудня 2019 року

Декан _____ Анатолій ТУРЧАК

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ ЦДПУ імені Володимира Винниченка
від 27.12.2019 р. № 112-ун
Голова приймальної комісії

Ректор _____ Олег СЕМЕНЮК

Обговорено і затверджено
на засіданні кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Протокол № 4 від «18» листопада 2019 року

Завідувач кафедри _____ Ольга ШЕВЧЕНКО

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ
з фізичної культури

для оцінювання фізичної підготовки осіб,

які вступають на І курс

денної, заочної форм навчання

на основі повної загальної середньої освіти

для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

за спеціальністю: **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Кропивницький – 2019

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий залік – форма вступного випробування що передбачає визначення достатності рівня фізичної підготовки вступника для участі в конкурсному відборі на певну конкурсу пропозицію у випадках, передбачених переліком конкурсних предметів, творчих заліків та творчих конкурсів для вступу на навчання на здобуття освітнього рівня бакалавра.

Програма творчого заліку передбачає виконання п’яти тестових практичних завдань з фізичної підготовки.

Творчі заліки мають кваліфікаційний характер та в підсумку оцінюється за двобальною шкалою – «склав»/«не склав». При цьому:

а) для проміжного оцінювання використовується 200-бальна шкала;

б) мінімальна позитивна оцінка складає 100 балів;

в) до екзаменаційної відомості вноситься оцінка 0 (нуль), якщо абітурієнт отримав оцінку нижчу ніж 100 балів і оцінка 1 (один), якщо абітурієнт отримав оцінку 100 або більше балів.

Абітурієнт, який не склав творчий залік не допускається до участі в конкурсному відборі за спеціальністю, за якою він передбачений та на яку він подав документи.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВСТУПНИКА:

1. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Нековзка поверхня з розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, виконує змах руками назад, потім енергійно виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

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

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

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата)

Обладнання. Рівний дерев’яний або земляний майданчик.

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

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

Загальні вказівки. 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 2 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.

2. Підтягування на перекладині (хлопці)

Обладнання. Перекладина, діаметром 2-3 сантиметри, лава, магнезія, повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стрибком набуває положення вису хватом зверху (долонями вперед), руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім вступник повністю випрямлює руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника тестування вистачить сил.

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

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

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

Тестування припиняється, якщо учасник зупинився на 2 і більше секунд або йому не вдається зафіксувати необхідного положення більше як 2 рази підряд.

3. Піднімання в сід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями ніг – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні ніг так, щоб п'ятки торкалися підлоги. Після команди «Можна!» вступник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є максимальна кількість безпомилкових піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

4. Нахили тулуба вперед з положення сидячи

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сідає на підлогу босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20-30 сантиметрів, ступні ніг вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі, між колінами, долонями донизу. За командою «Можна!» учасник тестування плавно виконує нахил вперед, не згинаючи ніг, і намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці у сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

5. Човниковий біг (4х9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною

лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник тестування займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш», він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і знову кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки. Результат учасника тестування визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, у належному стані, неслизькою.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ТА СТРУКТУРА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ ОЦІНКИ

Види випробувань	стать	Нормативи, бали				
		40	**32**	**24**	**16**	**8**
Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ж	22	17	13	9	5
Підтягування на перекладині, разів	ч	14	12	10	8	7
Стрибок у довжину з місця, см	ч	250	231	214	197	180
	ж	200	186	174	162	150
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	18	15	12	9	6
	ж	20	17	13	9	6
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	51	45	38	32	26
	ж	45	40	35	31	26
Човниковий біг 4х9 м, с	ч	9,0	9,4	9,9	10,4	10,9
	ж	10,4	10,8	11,3	11,7	12,2