

**Київський університет імені Бориса Грінченка**  
**Університетський коледж**

**ПРОГРАМА**  
**творчого конкурсу фізичних здібностей**

**Галузь знань: *01 Освіта***

**Спеціальність: *014.11 Середня освіта***

**Предметна спеціалізація : *014.11 Середня освіта (Фізична культура)***

**ОКР: *молодший спеціаліст***

**На базі: *базової загальної середньої освіти***

**Київ-2017**

## Пояснювальна записка

Вступне випробування з фізичної культури розроблено з урахуванням вимог навчальних Програм з фізичної культури в школі, затверджених Міністерством освіти і науки молоді та спорту України (Наказ №1050 від 12.09.2011. Наказ № 664 від 06.06.2012р.). Конкурс фізичних здібностей - спортивне багатоборство, яке відображає рівень фізичної підготовки вступників і складається з вправ основних розділів шкільної програми: легкої атлетики, гімнастики та плавання. Вступне випробування проводиться у два тури протягом двох днів згідно з умовами виконання державних нормативів.

### Перший тур вступного випробування

№ п/п	Види випробувань	Показники балів			
		Юнаки		Дівчата	
		2	1	2	1
1.	Швидкість Біг на 60 м., (сек.)	8,6	10,0	9,6	11,0
2.	Витривалість юнаки біг на 1500м, (хв.)	6,30	7,30		
	Витривалість дівчата біг на 1000м,( хв.)			5,10	6,00
3.	Сила. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів) дівчата			18	14
	Сила. Підтягування на високій перекладині (кількість разів) юнаки	15	10		
4.	Спритність «Човниковий біг» 4x9м. (с.)	10,0	10,8	11,3	11,8
5.	Швидкісно-силові якості: Стрибок у довжину з місця, см.	220	200	185	170
6	Піднімання тулуба в сід за 60сек.(кількість разів)	55	50	50	45

Для оцінювання результатів підраховується сума балів з шести випробувань. Максимальна сума балів -12.

## Другий тур вступного випробування «Плавання»

№ п/п	Види випробувань	Показники балів			
		Юнаки		Дівчата	
		2	1	2	1
1.	Плавання 50м кролем на грудях (хв.)	0,42 і менше	0,45	0,45 і менше	0,47
	Плавання 50м кролем на спині (хв.)	0,50 і менше	0,55	0,55 і менше	1,00
2.	Пірнання у довжину з води за допомогою рук і ніг (метри)	12	10	10	8
3.	Спад у воду вниз головою із положення сидячи	помилки відсутні	незначні помилки	помилки відсутні	незначні помилки
4.	Старт із води	помилки відсутні	незначні помилки	помилки відсутні	незначні помилки
5.	Відкритий горизонтальний поворот «маятник» (при плаванні способом «брас на грудях»)	помилки відсутні	незначні помилки	помилки відсутні	незначні помилки
6	Спливання «поплавок» із затриманням дихання (хв.)	0,25	0,20	0,20	0,15

Для оцінювання результатів підраховується сума балів з шести випробувань. Максимальна сума балів -12.

Оцінка за творчі конкурси обчислюється як середнє арифметичне отримання балів за кожен тур. Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією бала на одному з них не допускаються до участі в наступному турі та конкурсному відборі до навчання.

## ОПИС ПРОВЕДЕННЯ ВИПРОБУВАНЬ

Випробування проводиться в два тури:

перший день – легкоатлетичні та гімнастичні випробування;

.другий день - плавання.

### Перший тур

#### **1. Швидкість - біг на 60м.**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, вимірююча дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

**Опис проведення тестування.** За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію, за командою «Увага!» набувають нерухомого стану. Після сигналу стартера або команди «руш» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

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

**Загальні вказівки та зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолету подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем.

У забігу фіксується час кожного учасника окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою та в належному спортивно-технічному стані.

#### **2. Витривалість - біг на витривалість**

**Обладнання.** Секундоміри, вимірююча дистанція (вимірювати дистанцію необхідно вздовж лінії, що проходить на відстані 15сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

**Опис проведення тестування.** Для юнаків і дівчат умови тестування однакові (різниця лише в дистанції).

За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. В разі готовності до старту за командою «Руш!» або пострілом учасники починають бігти,

намагаючись пробігти дистанцію якомога швидше. У разі потреби (за психофізичним станом) вступнику дозволяється переходити на ходьбу.

**Результатом** тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

**Загальні вказівки та зауваження.** Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному спортивно-технічному стані.

### ***3. Сила - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)***

**Обладнання.** Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені, на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг спираються на підлогу. За командою «Руш!» учасник починає згинати і розгинати руки з повною амплітудою.

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

**Загальні вказівки та зауваження.** Кут згинання рук має бути не менше 90°. Не дозволяється торкатися опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг (ноги разом), перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, згинати і розгинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

### ***Сила – підтягування на високій перекладині (юнаки)***

**Обладнання.** Висока перекладина.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування приймає вихідне положення вис (хватором зверху на ширині плечей, руки прямі). За командою «Можна», одночасно згинаючи обидві руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім абітурієнт повністю випрямляє руки, опускаючись у вихідне положення (вис). Вправа повторюється стільки разів, скільки в абітурієнта вистачить сил або до команд «вправу завершено».

**Результатом** є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна вимога до техніки виконання.

**Загальні вказівки і зауваження.** Кожному учаснику надається лише одна спроба.

Під час підтягування не дозволяється розгойдуватися, робити зайві рухи ногами чи тулубом для допомоги собі. Після кожного повторення вправи слід повністю розігнути руки в ліктьових і плечових суглобах (зайняти положення «вис»).

Підтягування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди, змінює хват або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

#### **4. Спритність - «Човниковий» біг (4х9метрів)**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією проводиться півкола радіусом 50см., в центрі лежать 2 дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів).

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

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

**Загальні вказівки та зауваження.** Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо необхідно покласти, а не кидати. Якщо кубик кинуте, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному спортивно-технічному стані.

### ***5. Швидко - силові якості - стрибок у довжину з місця***

**Обладнання.** Неслизька поверхня відштовхувальної дошки з лінією і розміткою в сантиметрах, яма для стрибків у довжину.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає носками до лінії, робить рух руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

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

**Загальні вказівки та зауваження.** Тестування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

### ***6. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід***

**Обладнання.** Рівний дерев'яний або земляний майданчик., туристичний килимок (карімат).

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування приймає вихідне положення (лягає на спину, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою в замок і торкаються поверхні). Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Руш» вступник піднімається у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення.

**Результатом** тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи за одну хвилину.

**Загальні вказівки і зауваження.** Відштовхуватися ліктями з вихідного положення та відривати таз від поверхні забороняється. Вступник повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки випробовування можна продовжувати.

## **Другий тур**

### ***Плавання***

**Обладнання.** Басейн 25 метрів.

**Опис проведення тестування.**

Оцінюються техніка виконання плавальних вправ та пропливання дистанції з урахуванням часу. Під час проведення випробування вступникам необхідно суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

#### ***1. Пропливання дистанції 50м. спортивним стилем***

**Результатом випробування** є час за який вступник пропливає дистанцію 50м. одним із двох стилів спортивного плавання.

**Загальні вказівки та зауваження.** Поворот виконується з обов'язковим торканням стінки басейну відповідно правилам змагань з плавання. При подоланні дистанції змінювати стиль плавання не дозволяється.

#### ***2. Пірнання у довжину з води***

**Результатом випробування** є дистанція.

**Загальні вказівки та зауваження** Вступник виконує вправу знаходячись у воді біля стінки басейну. Після відштовхування від стінки пропливає під водою за допомогою рук і ніг відповідно вимогам техніки виконання.

#### ***3. Спад у воду вниз головою із положення сидячи***

**Результатом тестування** є оцінка техніки виконання.

**Загальні вказівки та зауваження.** Вступник знаходиться в положенні сидячи на стартовій тумбочці. По команді «Руш» плавець виконує підготовчі вправи, відштовхується, входить у воду і продовжує ковзання по воді.

#### ***4. Старт із води***

**Результатом випробування** є техніка виконання.

**Загальні вказівки та зауваження.** Вступник входить у воду на своїй доріжці. Підпливає до стартового щита чи стінки басейну. По команді займає вихідне положення для старту: взявшись руками за поручні або

вирізи в стартовій тумбочці, плавець сильно згинає ноги і спирається ними в щит або стінку басейну. Плечі і коліна знаходяться над водою. По команді «Руш» вступник виконує старт.

### **5. Відкритий горизонтальний поворот «маятник»**

**Результатом випробування** є техніка виконання

**Загальні вказівки та зауваження** При підпливанні до стінки басейну способом брас на грудях вступник торкається її двома руками одночасно на одному рівні близько до поверхні води. Одночасно виконується групування, обертання, почергове відштовхування руками потім ногами. В момент відштовхування тіло розвертається, приймає горизонтальне положення з подальшим ковзанням по воді.

### **6. Спливання «поплавок» із затриманням дихання**

**Результатом випробування** є техніка виконання та тривалість затримання дихання.

**Загальні вказівки та зауваження** Вступник стоїть у воді по груди, робить глибокий вдих, присідає, обхвачує руками коліна, притискує до них підборіддя. В такому положенні (не роблячи видиху) знаходиться у воді 15-25 сек.

Рекомендація до зарахування за наслідками конкурсу фізичних здібностей проводиться згідно з Правилами прийому до Київського університету імені Бориса Грінченка у 2017 році на конкурсній основі.

