

Київський університет імені Бориса Грінченка

Університетський коледж

ПРОГРАМА

творчого конкурсу фізичних здібностей

Галузь знань:	0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
Спеціальність:	5.01020101 Фізичне виховання
ОКР:	молодший спеціаліст
На базі:	ОКР «кваліфікований робітник»

Київ – 2017

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Завдання творчого конкурсу фізичних здібностей передбачає є перевірку загальної фізичної підготовки вступника та виконання тестового завдання з фундаментальної та професійно-практичної підготовки дисциплін навчального плану.

Творчий конкурс для вступників на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «кваліфікований робітник» проводиться у два тури:

1 Тур – загальна фізична підготовка

2 Тур – тестове завдання з фундаментальної та професійно-практичної підготовки дисциплін навчального плану.

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 за 12-бальною шкалою, яка переводиться у 200- бальну шкалу .

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

творчого конкурсу фізичних здібностей для вступників

Кількість балів	Якісна оцінка фізичної підготовленості
200	12
191	11
181	10
172	9
167	8
166	7
153	6
143	5
133	4
132	3
112	2
100	1
99-1	0

Мінімальна кількість балів для успішного складання випробування - 100 бали.

Другий тур вступного випробування

Тестове завдання з фундаментальної та професійно-практичної підготовки дисциплін навчального плану.

Фахове вступне випробування проводиться у формі тестування. Програма містить критерії оцінювання результатів тестування. Конкурсний бал обчислюється за 10-бальною шкалою.

Перелік питань складається з 50 тестових завдань.

Кожному вступнику дається варіант з 20 тестових завдань. Максимальна кількість балів -200. Мінімальна кількість балів для успішного складання випробування - 100 балів.

Критерії оцінювання відповіді абітурієнта

Кількість балів	Кількість правильних відповідей
200-167	20-18
166-133	17-15
132-100	14-10
99-0	9

Мінімальна кількість балів для успішного складання випробування - 100 балів.

Оцінка за творчій конкурс обчислюється як середнє арифметичне балів отриманих за кожен тур. Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого приймальною комісією бала на одному з них, не допускаються до участі в наступному та конкурсному відборі до навчання.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

І ТУР

1. Швидкість - біг на 60м.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна 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, виміряна 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

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

4. Спритність - «Човниковий» біг (4х9 метрів)

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 кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному спортивно-технічному стані.

5. Швидкісно - 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.

II ТУР.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Вступ до спеціальності

Освітнє середовище. Життєвий і творчий шлях Б. Грінченка. Історія розвитку університету імені Бориса Грінченка. Професійний портрет викладача фізичного виховання. Етапи професійного зростання. Компетентнісні виміри професії вчителя фізичної культури.

Тема 2. Теорія та методика фізичного виховання

Вихідні поняття теорії фізичного виховання. Фізичне виховання і спорт.

Програмні, нормативні та організаційні основи системи фізичного виховання. Умови функціонування та мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Характеристика рухів. Принципи побудови процесу фізичного виховання. Методи фізичного виховання.

Тема 3. Гімнастика з методикою викладання

Історія розвитку гімнастики в Україні та світі. Правила запису гімнастичних вправ, вправ на гімнастичних приладах, акробатичних вправ.

Володіти методикою проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ.

Запобіжні заходи та профілактика травматизму на заняттях із гімнастики.

Тема 4. Баскетбол з методикою викладання

Історія розвитку баскетболу і його сучасний стан в Україні. Класифікація, термінологія, характеристика техніки і тактики гри. Техніка виконання і методика навчання техніко-тактичним прийомам гри баскетбол. Організація і проведення змагань, правила змагань, жестикуляцію судій.

Тема 4. Волейбол з методикою викладання

Історія розвитку волейболу і його сучасний стан в Україні. Класифікація, термінологія, характеристика техніки і тактики гри. Техніка виконання і методика навчання техніко-тактичним прийомам гри волейбол. Вимоги до місця проведення змагань, правила змагань, жестикуляція судій.

Тема 6. Психологія

Предмет психології, її завдання і методи. Розвиток психіки та свідомості. Поняття про свідомість, її особливості та функції. Загальне поняття про особистість та діяльність. Теорії особистості. Особистість як суб'єкт і об'єкт міжіндивідних взаємин. Самосвідомість, її функції та структура. Поняття про спілкування, його структура. Увага. Відчуття і сприймання. Пам'ять. Мислення і мовлення. Уява. Емоції та почуття. Воля. Темперамент.

Тема 6. Педагогіка

Виникнення і становлення педагогіки як науки. Предмет і об'єкт педагогіки, її функції і завдання. Методи науково-педагогічних досліджень. Дидактика – теорія освіти і навчання. Двосторонній характер процесу навчання. Зміст освіти. Поняття про закономірності, принципи та правила навчання. Сутність форми організації навчання. Передовий педагогічний досвід.

Тема 6. Анатомія

Значення анатомії для підготовки спеціаліста з фізичної культури.

Характеристика понять “рефлекс” і “рефлекторна дуга”. Будова та функції спинного мозку. Будова системи органів травлення людини. Будова та функції органа слуху. Будова та функції хребта. Будова очного яблука людини. Будова органів дихання. Будова серцево-судинної системи людини. Будова сечовидільної системи людини. Будова імунної системи людини. Скелет людини, його вікові зміни. Будова нервової системи людини. Будова ендокринної системи людини. Будови м'язової системи людини.

Тема 6. Загальна фізіологія

Нервова регуляція організму. Фізіологія центральної нервової системи. Будова та функції периферичної та вегетативної нервової системи. Фізіологія вищої нервової діяльності. Фізіологія м'язів та м'язової діяльності. Регуляція функцій в організмі. Гормональна регуляція функцій організму. Морфо-функціональні особливості м'язової тканини. Фізіологія кардіо-респіраторної системи. Фізіологія системи кровообігу. Фізіологія системи дихання. Фізіологія обміну речовин та енергії. Фізіологія системи виділення. Фізіологія системи травлення. Фізіологія терморегуляції.

Критерії оцінювання

Кількість балів	Критерії
167 – 200	Відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
133 – 166	Достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
100 – 132	Посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
До 99	Незадовільний рівень знань (умінь)

Рекомендована література Базова

1. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / Гацко О.В., Диба Т.Г., Гнутова Н.П. – Київ: КУ імені Бориса Грінченка, 2012. – 148 с.
2. Г.І. Коляденко Анатомія людини: Підручник.-Київ:Либідь, 2009. -390с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
4. Диба Т.Г. Вступ до спеціальності: фізичне виховання. Модуль 2: навч. посіб. - Київ.: ун-т ім. Б. Грінченка, 2011.-108 с.
5. Дубенчук А.І. Баскетбол. Харків.: Ранок. 2010. 144с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. – Харків. «Ранок», 2010. 112с.
7. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. - К.: Каравела, 2011. - 464 с.
8. Зайченко І.В. Педагогіка: Навчальний посібник. / І.В.Зайченко. – К.: Освіта України, КНТ, 2016. – 528 с.
9. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
10. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
11. Кузьмінський А.І. Педагогіка: Підручник. - 3-тє вид., випр. / А.І.Кузьмінський, В.Л.Омеляненко— К.: Знання-Прес, 2008. - 447 с.
12. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2009. – 98 с.
13. Кучерук О.С. Фізіологія людини: Ч.І. Нейрогуморальна регуляція функцій організму людини/ О.С. Кучерук, П.Д. Плахтій– Кам'янець-Подільський: КПДПУ, інформ.-видав. відділ, 2009.- 210 с. 2.
14. Л.Ю. Поплавский. Баскетбол. Київ.: Олімпійська література. 2004. -447с.

- 15.Лящук Р.П. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). / Р.П. Лящук, Огнистий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2010.
- 16.Навчальні програми для загальноосвітніх навч.закл.із навчанням українською мовою. 1-11 класи. – К.: Видасничий дім «Освіта», 2012. – 392 с.
- 17.Плахтій П.Д. Фізіологія людини: Ч II. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності / П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, інформ.-видав. відділ, 2005. – 176 с.
18. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. / М.В. Савчин. - К.: Академвидав, 2011. - 464 с.
- 19.Черненко О.Є. «Різновиди гімнастики» : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / О. Є. Черненко,Н.Ю. Смірнова, Н.Л. Корж. – З.:ЗДУ, 2004. – с. 184
20. Шиян Б.М. теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль:Навчальна книга – Богдан, 2001.-272с./ Частина 2. – Тернопіль:Навчальна книга – Богдан, 2002.-248с.
21. Я – студент: Навчальний посібник / [Жильцов О.Б., Караман С.О., Левітас Ф.Л., Линьов К.О. та ін. ; За заг. ред. Огнев'юка В.О.] – Київ. Київськ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2013. – 228с.