

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 2 від 15.02.2021 року

Голова Приймальної комісії

Марія БРАТКО



Програма

конкурсу з фізичних здібностей

Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	014 Середня освіта
Предметна спеціалізація:	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійна програма:	Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійний ступінь:	фаховий молодший бакалавр
На основі:	повної загальної середньої освіти

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної та
начальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні циклової комісії
фізичного виховання

протокол від 10.02.2021 р. №7

Голова циклової комісії Надія КОЛОСКОВА

Київ – 2021

Пояснювальна записка

Вступне випробування з фізичної культури розроблено з урахуванням навчальних вимог Програми з фізичної культури в ЗЗСО, затвердженої Міністерством освіти і науки України (наказ від 23.10.2017 №.1407). Конкурс фізичних здібностей - спортивне багатоборство, яке відображає рівень фізичної підготовки вступників і складається з фізичних вправ варіативних модулів шкільної програми з фізичної культури: загальна фізична підготовка. Вступне випробування проводиться в один тур протягом одного дня згідно з умовами виконання державних нормативів.

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Тестування проводиться в один тур:

- Біг 60м.;
- Біг 1500м. (юнаки), 1000м. (дівчата);
- Піднімання тулуба в сід за 30 сек.;
- Підтягування на високій перекладині (юнаки);
- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)
- Човниковий біг (4х9метрів).

До тестування допускаються лише ті абітурієнти, які мають медичні довідки 086/о .

Для проходження випробування при собі необхідно мати:

- на стадіоні (спортивний одяг, спортивне взуття, головний убір).

ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИПРОБУВАННЯ

Під час загального оцінювання абітурієнта, оцінки, одержані ним за окремі види випробування, спочатку перемножують на коефіцієнти, а потім підсумовують (табл. 1).

Розрахунок індивідуальної оцінки випробування

№	Види випробувань	Формула перерахунку результатів випробування у конкурсні бали	Максимальний бал	Максимальна сума балів за тур
1	Біг 60м.	$\text{бал (за табл.2)} \times 4 + 20$	40	200
2	Біг 1500м. (юнаки)	$\text{бал (за табл.2)} \times 4 + 20$	40	
	Біг 1000 м. (дівчата)			
3	Піднімання тулуба в сід за 30 сек.	$\text{бал (за табл.2)} \times 4 + 20$	40	
4	Підтягування на високій перекладині (юнаки)	$\text{бал (за табл.2)} \times 4 + 20$	40	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)			
5	Човниковий біг (4х9метрів)	$\text{бал (за табл.2)} \times 4 + 20$	40	

Для оцінювання результатів підраховується сума балів з п'яти випробувань. Максимальна сума балів - 200.

Таблиця 2

Випробування	Стать	Бали				
		5	4	3	2	1
Біг 60м.	ю	8,10	8,40	9,10	10,00	10,30
	д	9,10	9,50	10,10	11,00	11,30
Біг 1500м	ю	6,00	6,20	7,00	7,30	8,00
Біг 1000 м.	д	5,00	5,20	5,40	6,00	6,30
Піднімання тулуба в сід за 30 сек.	ю	28	25	23	20	18
	д	26	23	20	18	16
Підтягування на високій перекладині	ю	15	13	10	8	5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	д	25	20	15	13	10
Човниковий біг (4х9метрів)	ю	9,70	9,50	9,80	10,00	10,30
	д	10,70	11,00	11,30	11,50	12,00

ОПИС ПРОВЕДЕННЯ ВИПРОБУВАНЬ

Випробування проводиться в один тур (один день).

1. Біг на 60м.

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

Опис проведення випробування. За командою «На старт!» учасники випробування стають за стартову лінію в положення високого/низького старту. За командою «Увага!» набувають нерухомого стану. Після сигналу стартера або команди «Руш» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом випробування 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.

Учасники стартують по 2 – 4 людини, час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою та в належному спортивно-технічному стані.

2. Біг 1500м. – юнаки, 1000м. – дівчата.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, виміряна дистанція (вимірювати дистанцію необхідно вздовж лінії, що проходить на відстані 15сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

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

За командою «На старт!» учасники випробування 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 випробування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

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

3. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 30 сек.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик., туристичний килимок (каремат), секундоміри, що фіксують десяті частки секунди.

Опис проведення випробування. Учасник випробування приймає ВП: лежачі на спині на гімнастичному килимку, руки за головою, пальці

зчеплені в «замок», лопатки торкаються килимка. Ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Після команди «Руш» вступник піднімається у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення.

Зараховуються тільки правильно виконані підйоми тулуба.

Для проведення випробування учасників ділять на пари, один із партнерів виконує випробування, інший утримує його ноги за ступні та гомілки.

Результатом випробування є кількість правильно виконаних підйомів тулуба з положення лежачи в положення сід за 30 секунд.

Загальні вказівки і зауваження.

Кожному учаснику надається лише одна спроба.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками підлоги;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза тулуба.

4 (1) Підтягування на високій перекладині (юнаки)

Обладнання. Висока перекладина, магnezія

Опис проведення випробування. Учасник починає випробування з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою «Можна», учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки. Опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 сек., продовжує виконання випробування. 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.

Спроба не зараховується у разі:

- Підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- Відсутності фіксації ВП;
- Почергового згинання рук;
- Розгойдування під час підтягування;

Випробування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше сек., або йому не вдається зафіксувати потрібне положення.

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

Обладнання. Рівна поверхня спортивного майданчику, гімнастичний килимок, секундоміри, що фіксують десяті частки секунди,.

Опис проведення випробування. Учасник випробування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені, на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг спираються на підлогу без опори. За командою «Руш!» учасник починає згинати і розгинати руки з повною амплітудою.

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

Загальні вказівки та зауваження.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб – ноги»;
- відсутність фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутність торкання грудьми платформи (висота платформи 5см.).

5. 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 у 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.

Рекомендація до зарахування за наслідками конкурсу фізичних здібностей проводиться згідно з Правилами прийому до Київського університету імені Бориса Грінченка у 2021 році на конкурсній основі.