

Міністерство освіти і науки України

Педагогічний коледж

Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича

«Затверджую»
Директор коледжу
О. І. Чернюх



«Погоджено»
Заступник директора з
навчальної роботи
М. І. Сичова
26.03.2019 рік

Програма

вступних випробувань з фізичної культури на спеціальність 017 Фізична
культура і спорт на основі базової загальної середньої освіти, повної
загальної середньої освіти
(денна та заочна форма навчання)

Розглянуто та схвалено
на засіданні циклової комісії
викладачів фізичного виховання з
методиками викладання
Протокол № 7 від 5.03.2019 р.
Голова комісії І. М. Паньків

м. Чернівці, 2019 р.

Пояснююча записка

Фізична культура – складова частина загальної культури, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування її особистості та розвитку активної життєдіяльності.

Фізична культура є важливим засобом у системі підготовки молодших спеціалістів – вчителів молодших класів, формування в них основ здорового способу життя, рухових вмінь і навичок, інтересу і переконань до систематичних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, оволодіння необхідними знаннями фізкультурної освіти, набуття вмінь і навичок для їх професійної підготовки організації урочної та фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня з фізичного виховання дітей різного шкільного віку.

Фізичне виховання, що стало невід'ємною частиною навчання і професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів, виступає як засіб соціального становлення майбутнього спеціаліста, активного вдосконалення особистісних і професійно значущих якостей студентів, як засіб досягнення ними фізичної досконалості, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Вступник повинен знати:

- правила техніки безпеки під час проведення занять з фізичної культури;
- основні вихідні положення рухів головою, руками, тулубом та ногами;
- основи техніки виконання технічних прийомів в легкій атлетиці, гімнастиці, спортивних іграх в обсязі програми;
- основні правила змагань із видів спорту, що вивчаються згідно шкільної програми.

Вступник повинен вміти:

- самостійно виконувати комплекси фізичних вправ ранкової гімнастики;
- виконувати технічні вправи з гімнастики, легкої атлетики та спортивних ігор;

- використовувати вивчені технічні прийоми з видів спорту, передбачених програмою, під час здачі нормативів та змагань.

Програма

У педагогічний коледж на спеціальність 017 Фізична культура і спорт можуть поступати випускники, які не мають відхилень у здоров'ї, добре фізично підготовлені, досконало володіють шкільною програмою з фізичної культури. Прийом на навчання для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста здійснюється з урахуванням фізичних здібностей вступників. На іспиті з фізичної підготовки абітурієнти здають наступні нормативи:

база 9 класів

юнаки: підтягування на перекладині, біг 100 м, крос 2 км.

дівчата: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 100 м, крос 1,5 км.

база 11 класів

юнаки: підтягування на перекладині, біг 100 м, крос 2 км.

дівчата: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 100 м, крос 2 км.

Порядок здачі нормативів з фізичної підготовки

Підтягування на перекладині у висі (юнаки)

Абітурієнт 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, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.

Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Результатом нормативу є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Кожному абітурієнту дозволяється лише один підхід до перекладини.

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

Здача нормативу припиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)

Абітурієнтка приймає упор лежачи з упором в гімнастичну стінку ногами (положення тіла витягнуте, упор рук на долоні, погляд спрямований вперед).

За командою «Можна» абітурієнтка розпочинає виконання вправи, згинаючи при цьому руки в ліктьових суглобах і не прогинаючись при цьому у поперековому суглобі.

Спроба зараховується, коли абітурієнтка вірно виконувала вправу (не прогиналася в поперековому суглобі, повністю згинала і розгинала руки в ліктях, не опускала голову вниз, грудьми торкалася опори).

Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил.

Кожна абітурієнтці дозволяється тільки один підхід на виконання вправи.

Здача нормативу припиняється, якщо учасниця робить зупинки на 2 і більше секунди, порушує техніку виконання вправи (не повністю розгинає руки у ліктьових суглобах, прогинається у поперековому суглобі, не торкається грудьми місця опори).

Біг 100 метрів

При здачі нормативу з бігу на 100 м кожний абітурієнт повинен бігти по своїй доріжці. У забігу можуть брати участь не менше двох і не більше шести абітурієнтів (у зв'язку з обмеженою кількістю доріжок на стадіоні «Буковина»). Бігова доріжка повинна бути прямою.

Біг розпочинається з команди стартера з положення низького старту. Пересвідчившись, що учасники забігу готові до бігу, стартер подає команди: «**На старт!**», «**Увага!**» і, коли учасники зайняли нерухоме положення, дає команду «**Руш!**» з одночасним змахом прапорця для сигналу хронометристам.

Якщо абітурієнт починає рух до команди «Руш!», це вважається фальстартом. Абітурієнт, що допустив фальстарт, отримує попередження. Наступний фальстарт цього ж учасника призводить його до дискваліфікації.

Абітурієнт, який під час бігу заважає іншому (перебігає доріжки), підлягає дискваліфікації.

Закінчення дистанції фіксується в момент перетину уявної площини фінішу якоюсь частиною тулуба, за виключенням голови, шиї, рук та ніг.

Порядок закінчення дистанції та результати абітурієнтів визначаються часом із зупинкою секундоміра екзаменаторами на фініші. Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Абітурієнтам дозволяється тільки одна спроба.

Крос

- база 9 класів (*юнаки – 2 км, дівчата – 1,5 км*)
- база 11 класів (*юнаки – 2 км, дівчата – 2 км*)

Перед здачею нормативу з кросу учасники розподіляються на забіги (окремо юнаки та дівчата), в якому повинно бути не менше 10 учасників і не більше 15. Перед здачею нормативу екзаменатор ознайомлюють абітурієнтів з маршрутом дистанції.

За командою «На старт!» учасники приймають положення високого старту за стартовою лінією й зберігають нерухомий стан. Пересвідчившись, що всі учасники правильно прийняли нерухоме положення високого старту, стартер подає команду «Руш!».

Результатом нормативу є подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Час кожного учасника фіксується окремо.

Абітурієнтам надається тільки одна спроба. Забороняється під час бігу заважати один одному на дистанції.