

**ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**



М. О. Фролов

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(на основі повної загальної середньої освіти)**

Освітній ступінь (освітньо-кваліфікаційний рівень): молодший спеціаліст

Спеціальність: 017 фізична культура і спорт

Освітня програма: фізичне виховання

Запоріжжя, 2019

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (на основі повної загальної середньої освіти)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступаючи до Економіко-правничого коледжу Запорізького національного університету, абітурієнт повинен пройти вступне випробування – творчий конкурс. Творчий конкурс проводиться після завершення прийому документів абітурієнтів, які виявили бажання навчатися на спеціальності 017 фізична культура і спорт, освітня програма фізичне виховання.

Програма містить розділи «Правила виконання екзаменаційних вправ» і «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки з багатоборства».

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з фізичної культури були: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та єдина спортивна класифікація з видів спорту задіяних у тестуванні з багатоборства.

1. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

1.1. Гімнастичні вправи

Піднімання ніг до прямого кута (90⁰) з вихідного положення «вис на гімнастичній стінці» за 30 сек (вправу виконують дівчата)

Піднімання ніг на гімнастичній стінці є вправою, під час виконання якої задіяна нижня частина тулуба (м'язи черевного пресу, частково-спини та стегон).

Початкове положення. Після виклику екзаменатора абітурієнт підходить до гімнастичного приладу (гімнастичної стінки) та за його дозволом приймає вихідне положення «вис на гімнастичній стінці» на одній з верхніх рейок (останній, або передостанній).

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Руш!». Треба підіймати прямі ноги, згинаючись у тазо-стегневому суглобі до прямого кута (90⁰).

Для спрощення виконання нормативу екзаменатор може використовувати орієнтири (долонь, гімнастична палиця, тощо) для торкання ногами та обмеження амплітуди руху уверх.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо абітурієнт не в змозі більше виконувати безпомилкових повторень, після другого попередження екзаменатора про не зарахований повтор, або при закінченні ліміту часу, який становить 30 секунд. Екзаменатор зобов'язаний попереджати виконуючого норматив про не зараховані спроби.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

- При русі вгору ноги випрямляються не повністю, тобто мають явний вигин у колінному суглобі.

- При русі вгору або вниз ноги розводяться у будь-які сторони, є такими що не повністю прилягають одна до одної.
- При опусканні ніг виконуючий не вертає їх у вихідне положення, тобто не торкається нижньої рейки.
- Явна відмінність швидкості виконання (підймання і опускання) або паузи відпочинку між повтореннями.
- При русі вгору ноги не торкаються орієнтовної позначки або не доходять до кута 90^0 .
- При русі вгору явно використовуються допоміжні темпові рухи тулубом, руками або іншими частинами тіла (наприклад: розгойдування тощо).

Підтягування на високій перекладині (турніку) з вихідного положення «вис на перекладині на прямих руках»

Підтягування на високій перекладині (турніку) є вправою, під час виконання якої задіяна виключно (!) верхня частина тулуба (м'язи плечей та плечового поясу).

Початкове положення. Після виклику екзаменатора абітурієнт підходить до гімнастичного приладу (перекладини) та за його дозволом приймає вихідне положення «вис на перекладині на прямих руках хват зверху (виключно), дорівнює відстані ширині плечей».

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Руш!». Треба підіймати згинати руки без допоміжних рухів будь-якою частиною тіла до моменту, коли підборіддя з'явиться над перекладиною. Після цього виконуючий норматив зобов'язаний без зайвих рухів повернутися у вихідне положення.

Для спрощення виконання нормативу екзаменатор може використовувати обмеження амплітуди руху ногами для запобігання розгойдуванню.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо абітурієнт не в змозі більше виконувати безпомилкових повторень, після другого попередження екзаменатора про не зарахований повтор.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати виконуючого норматив про не зараховані спроби.

Екзаменатор зобов'язаний втрутитися у виконання вправи, якщо виконуючий не прийняв або систематично не повертається у вихідне положення, намагається виконувати вправу не за рахунок сили вказаних груп м'язів, а за рахунок темпових рухів та розгойдувань. Екзаменатор має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

- Відсутнє вірне (описане вище) вихідне положення.
- При русі вгору ноги здійснюють хлистоподібні допоміжні рухи.

- Руки згинаються/випрямляються (або перше і друге разом) не повністю.
- При русі вгору або вниз ноги розводяться у будь-які сторони, є такими що не повністю прилягають одна до одної або перехрещуються.
- При опусканні вниз виконуючий не вертається у вихідне положення, тобто не фіксує його, намагаючись використувувати розгойдування грифу перекладини.
- Явна відмінність швидкості виконання (підіймання і опускання) або паузи відпочинку між повтореннями.
- При русі вгору явно використовуються допоміжні темпові рухи тулубом, або іншими частинами тіла (наприклад: розгойдування тощо).

1.2 Легкоатлетична вправа

Вимоги до бігу на 100 м

Старт

Старт у бігу на 100 м повинен бути позначено білою лінією шириною 5 см. Біг починається з команди або вистрілу стартера, після того, як стартер переконався, що всі учасники зайняли правильне стартове положення і не рухаються.

Але, як що, по якійсь причині стартер не задоволений ступенем готовності учасників до старту після того, коли всі учасники зайняли свої місця, він повинен вимагати, щоб вони зійшли зі своїх позицій та знову вишуквалися на лінії старту.

В бігу на 100 м стартер вимовляє наступні команди: «На старт!», «Увага!», «Руш!» або подає постріл стартовим пістолетом.

Використання низького старту та стартових колодок в бігу на 100 м обов'язково. Після команди «На старт!» учасник повинен підійти до лінії старту та зайняти позицію за лінією строго по своїй доріжці. Обидві руки та одно коліно повинно торкатися землі, а обидві ноги – зафіксовані у стартових колодках. При команді «Увага!» учасники повинні піднятися та зафіксувати останню позицію, зберігаючи при цьому опору руками на доріжку та контакт ніг зі стартовими колодками. Руки та ноги учасників повинні бути розташовані до лінії старту та не торкатися її. Не виконання цих команд вважається як фальстарт після того, як пройшов визначений період часу.

Якщо учасник починає рух до вистрілу стартера, він отримує попередження. Дозволяється тільки один фальстарт без дискваліфікації учасника (учасників), які допустили фальстарт. Любий учасник, який допустив наступний фальстарт, дискваліфікується.

Біг по дистанції

У бігу на 100 м біг проводиться по окремим доріжкам, де кожен бігун повинен від старту до фінішу бігти по своїй доріжці.

Якщо спортсмена штовхає суперник, чим змушує його бігти не по своїй

доріжки і при цьому спортсмен не отримав ніякої реальної переваги, то спортсмен не буде дискваліфікованим.

Якщо спортсмен біжить на фінішній прямій не по своїй доріжки, або біжить по віражу за межами зовнішньої лінії своєї доріжки, не отримує при цьому ніякої реальної переваги і не мішає іншому учаснику, він також не буде дискваліфікованим.

Спортсмен після самовільного залишення доріжки більш не допускається до продовження дистанції.

Фініш

Фініш повинен бути об означений білою лінією шириною 5 см. Місця приходу учасників повинні визначатися в такому порядку, щоб тулуб (але ні голова, шия, рука, нога, кість або стопа) «доторкнувся» вертикальної площини, яка проведена від ближнього краю лінії фінішу.

Офіційними признані два способи хронометражу:

- ручний хронометраж;
- повністю автоматизований хронометраж з системою фотофінішу.

Ручний хронометраж.

Хронометристи повинні розташовуватися уздовж лінії фінішу за межами доріжки. Вони повинні використовувати хронометри, або електронні секундоміри з цифровими показниками і ручним управлінням. Відлік часу починається з моменту появи спалаху або диму після пострілу пістолету до того моменту, коли люба частина тулуба (але ні голова, шия, рука, нога, кість або стопа) «доторкнулась» вертикальної площини, яка проведена від ближнього до старту краю лінії фінішу.

У бігу на 100 м, який проводяться по доріжках стадіону, при ручному хронометражу час повинен округлятися з точністю до 1/10 секунди в бік збільшення. Якщо використовується хронометр з точністю до 1/100 секунди або електронний ручний цифровий хронометр, то весь час, який не закінчується на нуль в секундному виміру, округляється до 1/10 секунди в бік збільшення (наприклад: результат 10.11 округляється до 10.2).

Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією для відштовхування та розміткою в сантиметрах.

Стрибки виконуються у секторі, який має розмітку збоку від орієнтовного місця приземлення. Лінія відштовхування, шириною 5 см, повинна бути чіткою, рівною. Місце виконання стрибка у довжину з місця повинно розташовуватись на відстані від зайвих предметів, які можуть перешкодити виконанню стрибка у довжину з місця.

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

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 0,01м в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає

цілого сантиметра.

Результат вимірюються від лінії для відштовхування до найближчої точки на місці приземлення, залишеною частиною тіла стрибуна, самої близької до зони відштовхування. Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування.

Загальні вказівки і зауваження. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Спроби. Спроба не зараховується, якщо учасник:

- торкається пола між лінією для відштовхування та місцем для приземлення;
- відштовхується збоку від лінії;
- застосовує в стрибку любий варіант сальто;
- покидає місце для приземлення таким чином, що перший контакт з підлогою за межами місця приземлення робиться ближче до лінії вимірювання. Це включає любий слід, який залишений в результаті втрати рівноваги та більш близький до лінії відштовхування, чим початковий слід, який залишений на місці приземлення.

Не є помилкою, якщо учасник іде назад через сектор для приземлення після того, як він правильно з нього вийшов.

Кожен учасник може зробити пробні спроби в секторі для стрибків до початку змагань. Кожному учаснику надається дві контрольні спроби. У кожній спробі час, який надається для її виконання, по правилам встановлює 1 хвилину і цей час не можна перевищувати.

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

2. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З БАГАТОБОРСТВА

Вправи з багатоборства	Нормативні вимоги, очки											
	хлопці						дівчата					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Підтягування в висі на перекладині хватом зверху, к-ть разів	20	16	10	6	3	<3	-	-	-	-	-	-
Піднімання ніг до кута 90° за 30 с у висі на гімнастичній стінці, к-ть разів	-	-	-	-	-	-	25	22	18	10	5	<5
Біг 100 м, сек	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	>14,5	13,8	14,2	15,2	15,8	16,4	>16,4
Стрибок у довжину з місця, см	275	255	240	230	220	<220	235	220	200	180	160	<160

Результати кожної вправи оцінюються в залікових очках. Підсумкова оцінка за екзамен з фізичної підготовленості виставляється за 12-бальною системою на підставі сумарної кількості залікових очок.

Сумарна кількість залікових очок за спортивне багатоборство	Підсумковий бал за тестування по фізичній підготовленості
15	200 балів
14	190 балів
13	180 балів
12	170 балів
11	160 балів
10	150 балів
9	140 балів
8	130 балів
7	120 балів
6	110 балів
5	100 балів
4	80 балів
3	60 балів
2	40 балів
1	20 балів
0	0 балів