

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією ЗНУ

Протокол № 2 від 02.04.2024

Колова Приймальної комісії



Олена ФРОЛОВ

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

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Спеціальність: 017 фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма: фізичне виховання

Запоріжжя, 2024

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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступаючи до ВСП «Економіко-правничий фаховий коледж Запорізького національного університету», вступник повинен пройти вступне випробування – творчий конкурс «Вправи з багатоборства». Творчий конкурс проводиться після завершення прийому документів вступників, які виявили бажання навчатися на спеціальності 017 фізична культура і спорт, освітньо- професійна 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.

У зв'язку з воєнним станом в Україні та для виконання вимог безпеки творчий конкурс з фізичної культури для вступу на спеціальність 017 фізична культура і спорт у 2024 році може бути проведений у дистанційному форматі на платформі ZOOM. Обов'язковою умовою є чітка відеотрансляція. Учасники заздалегідь обирають спортивний майданчик, де вони зможуть виконати всі умови вступних випробувань. Ті вступники, які мають можливість скласти в очній формі виконують вступне випробування на території ЕПФК ЗНУ.

1. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ 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 вступник підходить до гімнастичного приладу (гімнастичної стінки) та за дозволом екзаменатора 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 виконуючий норматив 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° .

- 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» (вправу виконують хлопці)

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, вступник 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 виконуючий норматив 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 використовувати розгойдування грифу перекладини.
- Явна відмінність швидкості виконання (підймання 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 Легкоатлетичні вправи

Стрибки на скакалці на двох ногах за 30 секунд

Особливість стрибків на скакалці у тому, що під час їх виконання задіяні практично всі групи м'язів. Під час заняття напружуються м'язи живота, ніг і рук.

Умови виконання:

Вступник обирає безпечне місце на спортивному майданчику, стає у вихідне положення: стійка ноги разом, скакалка в двох руках за стопами, за командою МАРШ учасник починає стрибати через скакалку на двох ногах одночасно, після команди СТОП- вступник зупиняється.

Результат: кількість підскоків з повним обертом скакалки за 30 секунд.

Зауваження: після вимушеної зупинки під час стрибків, дозволяється продовжувати виконання вправи.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

- Стрибки виконувались не одночасно на двох ногах
 - Під час одного оберту скакалки учасник підстрибував декілька разів
- Присідання на одній нозі (правій та лівій по черзі).**

Присідання на одній нозі – це ефективне вправи для розвитку м'язів ніг, що також зміцнює прес, розвиває відчуття рівноваги, підвищує спритність і силу.

Умови виконання: вихідне положення

(в.п.) – учасник стоїть боком до гімнастичної стінки, тримається рукою за опору:

1. Присідає на одній нозі, інша витягнута вперед;
2. Повертається у в.п.

Триматися тільки кистю, лікоть опускається вниз. П'ята не відривається від підлоги!

Результат: кількість присідань на одній із ніг, але не більше ніж 14.

Результати присідання на правій і лівій нозі сумуються.

Зауваження: присід робити глибокий, під час виконання присіду не спиратися на передпліччя.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

- Нога, яка не є опорною зігнута у коліні
- Під час присіду учасник відриває п'яту
- Під час присіду учасник спирається на передпліччя
- Під час виконання вправи учасник став на дві ноги

З рекомендаціями і особливостями виконання вправ ви можете ознайомитися на YouTube каналі коледжу ЕПФК TV.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вправи з багатоборства	Вік	Нормативні вимоги, бали																					
		хлопці											дівчата										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Підтягування в висі на перекладині хватом зверху, к-ть разів	≤16	16	15	14	13	12	11	9	7	4	2	<2											
	≥16	18	17	16	15	14	12	10	8	6	3	<3											
Піднімання ніг до кута 90° за 30 сек у висі на гімнастичній стінці, к-ть разів	≤16												25	24	22	20	18	15	12	10	7	5	<5
	≥16												25	24	22	20	18	15	12	10	7	5	<5
Стрибки на скакалці за 30 сек, к-ть разів	≤16	75	72	70	68	65	63	60	57	55	50	<50	80	78	75	72	70	68	65	62	60	55	<55
	≥16	80	77	75	72	70	68	65	62	60	55	<55	85	82	80	77	75	72	70	67	65	60	<60
Присідання на одній нозі(по черзі на правій та лівій)сума	≤16	30	28	26	24	22	20	18	16	15	14	<14	28	26	24	22	20	18	17	16	15	14	<14
	≥16	32	30	28	26	24	22	20	18	16	15	<15	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	<16

Сумарна кількість залікових очок	Підсумковий бал за тестування по фізичній підготовленості
30	100
29	98
28	96
27	94
26	92
25	90
24	87
23	84
22	81
21	78
20	75
19	72
18	69
17	66
16	63
15	60
14	57
13	54
12	51
11	48
10	45
9	42
8	39
7	36
6	33
5	30
4	27
3	24
2	22
1	20

Результати кожної вправи оцінюються в залікових очках. Підсумкова оцінка за творчий конкурс з фізичної підготовленості виставляється за 200-бальною системою на підставі сумарної кількості залікових очок (при цьому 100 балів вступник має на момент складання випробування).

3. Особливі умови при вступі на спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Якщо вступник має посвідчення **Майстра спорту України** з будь-якого виду спорту-він (вона) звільняється від складання творчого конкурсу, а кількість балів за вступне випробування отримує максимальне -**200** балів.

Особам, які є **членами збірних команд України** та брали участь у **міжнародних олімпіадах** (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), **Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх** (за поданням Міністерства молоді та спорту України), зараховується оцінка **200** балів.