

1

**Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки України
Полтавської обласної державної адміністрації
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А.С.Макаренка**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії Кременчуцького
педагогічного коледжу
імені А.С.Макаренка

від «15» березня 2017 року

Гальченко І.В.



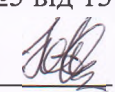
ПРОГРАМА

**ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ
З ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»
для вступників за ступенем «Бакалавр»
на основі повної загальної середньої освіти**

Галузь знань: 01 Освіта

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

СХВАЛЕНО
методичною радою Кременчуцького педагогічного
коледжу
імені А.С.Макаренка
протокол №5 від 13.03.2017 року

Голова методичної ради  Малюк Ю.В.

Кременчук

2017

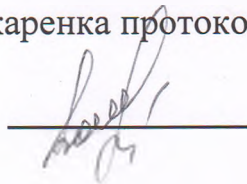
Ю.С.Програму творчого конкурсу з фізичної культури розроблено на підставі:

Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 клас / Під ред. М.Д.Зубалія. – К: «Початкова школа», 2002. – 110 с. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 клас /Під ред. С.І.Операйло – К: «Перун», 2005. – 272 с.

Програми для загальноосвітніх навчальних закладів спортивного профілю. Фізична культура. 10-11 клас / Під ред. С.І. Операйло – К. // Фізичне виховання в школі. – 2004. - № 2. – 55с.

Схвалено предметно-цикловою комісією Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С.Макаренка протокол № _____ від _____ 2017 р.

Голова ПЦК



Прокопенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу з фізичної культури для вступників, які вступають на денну та заочну форми навчання, включає чотири тестові завдання із загальної фізичної підготовки.

Творчий конкурс із фізичної культури проходить в два дні згідно з графіком проведення вступних випробувань, затвердженим приймальною комісією університету, у формі залікових знань. За вибором вступників залікові заняття можуть бути проведені в будь-який із днів або розділені на два дні. На першому занятті складаються нормативи із бігу на 100 м., підтягування на перекладині (згинання розгинання рук в упорі лежачи для дівчат); на другому – нормативи зі стрибків у довжину і бігу на 1000 м. На кожному із занять обов'язковим є інструктаж з техніки виконання завдань, що передбачені програмою конкурсу.

Результати кожного тестового завдання для вступників оцінюються за двадцяти п'яти бальною шкалою. Нормативна програма творчого конкурсу з фізичної культури для вступників денної і заочної форм навчання складена відповідно до вікових груп:

- 1) до 30 років (табл. 1)
- 2) 30 років і старші (табл. 2)

Підсумкова оцінка з творчого конкурсу виставляється на підставі сумарної кількості залікових балів, які одержано з кожного виду багатоборства за шкалою 100 балів. Максимальна сума балів для вступників денної і заочної форми навчання – 100. Вступники, які набрали менше 60 балів, до подальших вступних випробувань і участі в конкурсі не допускаються.

Вступники, які вступають на контрактну форму навчання (денна і заочна), складають вступне випробування з фізичної культури на тих же умовах, що і вступники, які претендують на місце державного замовлення. Не допускається введення до творчого конкурсу завдань, що виходять за межі програми.

Програму творчого конкурсу оприлюднено на веб-сайті Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка www.pu.org.ua

Нормативи тестових завдань для абітурієнтів

Таблиця 1

(вік до 30 років)

№ з/п	Тестові завдання	Оцінки в залікових балах												
		25	24	23	22	21	20	19	18	14	10	6	2	
1	Підтягування на перекладині (разів), чоловіки	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	
	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (разів), жінки	24	23	22	21	20	18	16	14	12	10	9	8	
2	Біг 100 м., (с)	Чоловіки	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9
		Жінки	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	16,9	17,0
3	Біг 1000 м (хв. с)	Чоловіки	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05
		Жінки	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50	4,55
4	Стрибок у довжину з місця (см.)	Чоловіки	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195
		Жінки	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145

Таблиця 2

Денна та заочна форми навчання (вік 30 років і більше)

№ з/п	Тестові завдання	Оцінки в залікових балах												
		25	24	23	22	21	20	19	18	14	10	6	2	
1	Підтягування на перекладині (разів), чоловіки	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	
	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (разів), жінки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	9	8	
2	Біг 100 м., (с)	Чоловіки	14,8	14,9	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,5	16,6
		Жінки	15,8	15,9	16,0	16,2	16,5	16,8	17,1	17,7	18,0	18,3	18,4	18,5
3	Біг 1000 м (хв. с)	Чоловіки	3.30	3,35	3,40	3,45	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,55
		Жінки	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5,30	5,35
4	Стрибок у довжину з місця (см.)	Чоловіки	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175
		Жінки	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135