

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Департамент освіти і науки Полтавської обласної державної адміністрації
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ
імені А.С.МАКАРЕНКА



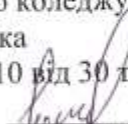
ПРОГРАМА
творчого конкурсу з предмета
«Фізична культура»
для вступників за ОКР «Молодший спеціаліст»
на основі базової загальної середньої освіти


Галузь знань:

01 «Освіта»

Напрямок підготовки:

014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

СХВАЛЕНО
на засіданні ПЦК викладачів
фізичної культури Кременчуцького
педагогічного коледжу імені
А.С.Макаренка
протокол № 10 від 30 травня 2018 р.
Голова ПЦК  Ю.С.Прокопенко

СХВАЛЕНО
науково-методичною радою
Кременчуцького педагогічного коледжу
імені А.С.Макаренка
протокол № 5 від 23 травня 2018 р.
Голова науково-
методичної ради  Ю.В.Малюк

м. Кременчук
2018 рік

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» дозволяє оцінити професійну здатність абітурієнта, що дає змогу виключити елемент спонтанності у виборі спеціальності.

Програма призначена для визначення фізичної та технічної підготовленості під час виконання фізичних вправ та подальшого оцінювання.

Програма містить розділи: «Завдання творчого конкурсу» та «Критерії оцінювання результатів творчого конкурсу абітурієнтів».

Творчий конкурс з фізичної культури проходить у дві сесії згідно з вимогами державних тестів. У першій сесії проводиться тестування на швидкість, силу ніг (стрибок у довжину з розбігу) і витривалість; у другій сесії - на володіння елементами техніки у вибраному виді спортивних ігор (волейбол або баскетбол).

Нормативною базою для розробки програми творчого конкурсу з предмета фізична культура були програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та державні тести й нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожну сесію конкурсу. Вступники, які отримали оцінку, нижче встановленого Правилами прийому рівня, не допускаються до участі в наступній сесії творчого конкурсу та конкурсному відборі на навчання.

Абітурієнти, які вступають на контрактну форму навчання, складають вступне випробування з фізичного виховання на тих же умовах, що й абітурієнти регіонального замовлення.

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

ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Спринтерський біг (100 метрів)

Обладнання.

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

Опис проведення.

За команду «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту й зберігають нерухомий стан.

За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом виконання є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки та зауваження.

Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета, подається команда «Руш!» із одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє й більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою та розділеною на окремі доріжки.

Тестування має проводитися за таких погодних умова, за яких учасники могли б показати свої найкращі результати.

Стрибки в довжину з розбігу

Обладнання.

Не слизька поверхня з лінією й розміткою в сантиметрах.

Опис проведення.

Учасник виконує розбіг, відштовхується від планки однією ногою, стрибає якомога далі й приземляється на дві ноги.

Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із трьох спроб.

Загальні вказівки та зауваження.

Місця відштовхування й приземлення повинні перебувати на одному рівні, пісок у стрибковій ямі спущений.

Біг на 1000 метрів

Обладнання.

Секундоміри, виміряна дистанція (вимірювати дистанцію слід до лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішньої доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування.

Для юнаків і дівчат умови тестування однакові.

За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією в положенні високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом) починають бігти, намагаючись закінчити дистанцію якнайшвидше.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції із точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження.

Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета, подається команда «Руш!» із одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє й більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою та розділеною на окремі доріжки.

Тестування має проводитися за таких погодних умов, за яких учасники могли б показати свої найкращі результати.

Волейбол

Обладнання.

Випробування проводиться в спортивній залі зі стандартним обладнанням та спортивним інвентарем.

Опис проведення.

Учасник стає в центральне коло й виконує 12 передач двома руками над собою та 12 прийомів м'яча двома руками знизу над собою, не виходячи за межі кола. Передачі виконуються на висоту не менше 1 м над руками.

Оцінюється техніка виконання передач.

Баскетбол

Обладнання.

Випробування проводиться в спортивній залі зі стандартним обладнанням та спортивним інвентарем.

Опис проведення.

Учасник виконує 5 спроб ведення м'яча з 6-метрової лінії правою рукою, два кроки й атакує кошик. Теж саме виконує лівою рукою з лівої сторони баскетбольного щита.

Оцінюється техніка виконання ведення м'яча, двох кроків та кількість попадань у кошик.

Учасник виконує 10 штрафних кидків (кидки м'яча знизу не зараховуються). Кидки з відстані 5 м 80 см оцінюються від 7 до 12 балів, а з відстані 5 м 30 см – від 1 до 6 балів.

Загальна оцінка зі спеціалізації виставляється з урахуванням оцінок з легкої атлетики та спортивних ігор.

Творчий конкурс оцінюється у 12-бальній системі.

**Нормативи творчого конкурсу з предмета «Фізична культура»
для абітурієнтів Кременчуцького педагогічного коледжу імені
А.С.Макаренка
Спеціальність – 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»**

Легка атлетика

Вид		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Біг 60 м	юнаки	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,8	8,6	8,4	8,0
	дівчата	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,1	9,8
Біг 1000 м	юнаки	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22
	дівчата	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,36	4,34	4,32	4,30	4,28	4,24	4,20
Стрибки в довжину з розбігу	юнаки	355	360	365	370	375	380	385	390	400	410	420	440
	дівчата	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	350	360

**Спортивні ігри
(Баскетбол)**

Вид	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Човниковий біг	36 сек	35 сек	34 сек	33 сек	32 сек	31 сек	30 сек	29 сек	28 сек	27 сек	26 сек	25 сек
	Техніка ведення лівою та правою рукою			Техніка ведення лівою та правою рукою			Техніка ведення лівою та правою рукою			Техніка ведення лівою та правою рукою		
Подвійний крок				1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 10-ти спроб, ведення зліва та справа	Техніка ведення + техніка кидка			Техніка ведення + попадання зліва та справа			Техніка ведення + попадання зліва та справа			Техніка ведення + попадання лівою та правою		
Штрафні кидки	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
3 6-ти спроб	3 відстані 5 м 30 см			3 відстані 5 м 45 см			3 відстані 5 м 60 см			3 відстані 5 м 80 см		

(Волейбол)

Вид	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Верхня пряма подача	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9
3 10 спроб	У межі майданчика			У межі майданчика			У різні половини майданчика			У різні половини майданчика		
Передача м'яча двома руками зверху	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
1 спроба	Техніка + кількість передач без обмеження в просторі			Техніка + кількість передач без обмеження в просторі			Техніка + кількість передач у колі			Техніка + кількість передач у колі		

Прийом м'яча двома руками знизу	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
1 спроба	Техніка + кількість передач без обмеження в просторі			Техніка + кількість передач без обмеження в просторі			Техніка + кількість передач у колі			Техніка + кількість передач у колі		

Абітурієнт має право вибрати спортивну гру. Оцінка за виконання нормативів з обраного виду спорту виставляється з урахуванням техніки виконання та кількості вдалих спроб.

Загальна оцінка за творчий конкурс з фізичної культури виставляється з урахуванням оцінок з першої та другої сесії.

Зарахування абітурієнтів за регіональним замовленням відбувається відповідно до рейтингу за сумою результатів випробувань з української мови та творчого конкурсу з фізичного виховання. Ураховується середній бал успішності у свідоцтві про базову загальну середню освіту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 клас / Під ред. М.Д.Зубалія. – К: «Початкова школа», 2002. – 110 с.
2. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 клас / Під ред. С.І.Операйло – К: «Перун», 2005. – 272 с.
3. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів спортивного профілю. Фізична культура. 10-11 клас / Під ред. С.І.Операйло – К. // Фізичне виховання в школі. – 2004. - № 2. – 55 с.