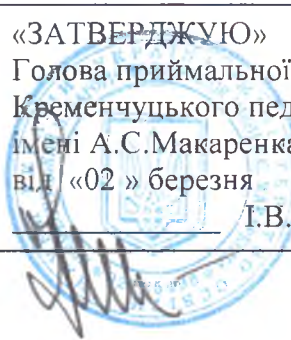


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Департамент освіти і науки Полтавської обласної державної адміністрації  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ  
імені А.С.МАКАРЕНКА

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії  
Кременчуцького педагогічного коледжу  
імені А.С.Макаренка  
від «02» березня 2020 року  
І.В.Гальченко



**ПРОГРАМА**  
вступного творчого заліку  
з фізичної культури  
для здобувачів освітнього ступеня Бакалавр  
на основі повної загальної середньої освіти


Галузь знань:

01 Освіта\Педагогіка


Напрями підготовки:

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри Теорії і методики  
фізичного виховання Кременчуцького  
педагогічного коледжу імені  
А.С.Макаренка  
протокол № 5 від 9 січня 2020 р.  
Зав.кафедри  Т.І.Кудряшова

СХВАЛЕНО

вченою радою Кременчуцького  
педагогічного коледжу  
імені А.С.Макаренка  
протокол № 8 від 02 березня 2020 р.  
Секретар вченої ради  Н.М. Деньга

м. Кременчук  
2020 рік

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Творчий залік із фізичної культури проходить згідно з графіком проведення вступних випробувань, затвердженим приймальною комісією коледжу, у формі залікових завдань. 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 й бігу на 1000 м. На кожному із занять обов'язковим є інструктаж з техніки виконання завдань, що передбачені програмою заліку:

Результати кожного тестового завдання для вступників оцінюються за двадцятип'ятибальною шкалою. Нормативна програма творчого заліку з фізичної культури для вступників денної та 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 заліку виставляється на підставі сумарної кількості залікових балів, які одержані з кожного виду багатоборства за шкалою 100 балів. Максимальна сума балів для вступників денної та заочної форм навчання – 100. Вступники, які набрали менше 60 балів, до участі в конкурсі не допускаються.

Вступники, які вступають на форму навчання (денна та заочна) за кошти фізичних чи юридичних осіб, складають вступне випробування з фізичної культури на тих же умовах, що й вступники, які претендують на місце регіонального замовлення. Не допускається введення до творчого конкурсу завдань, що виходять за межі програми.

**Нормативи тестових завдань для абітурієнтів (вік до 30 років)**

**Таблиця 1**

№ 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

**Нормативи тестових завдань для абітурієнтів (вік 30 років і більше)**

**Таблиця 2**

№ 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