

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Голова приймальної комісії
Директор ККФВ

Йибісов В.І.
« 20 » травня 2018р.

для проведення конкурсних вступних випробувань
при вступі на навчання
до Кам'янського коледжу фізичного виховання
у 2018 році
освітньо-кваліфікаційний рівень - молодший спеціаліст;
напрямок підготовки 01 «Освіта»;
спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
(обраний вид спорту легка атлетика)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до правил прийому до Кам'янського коледжу фізичного виховання для проведення конкурсних вступних випробувань при вступі на навчання до Кам'янського коледжу фізичного виховання у 2018 році розроблена програма творчого конкурсу. Вона містить нормативи з обраного виду спорту та загальної фізичної підготовки, а також критерії оцінювання кожного випробування.

Програми творчих конкурсів розробляються і затверджуються Кам'янським коледжем фізичного виховання не пізніше ніж за три місяці до початку прийому документів. Не допускається введення до творчих конкурсів завдань, що виходять за межі зазначених програм. Програми творчих конкурсів обов'язково оприлюднюються на веб - сайті Кам'янського коледжу фізичного виховання. У програмах творчих конкурсів повинні міститися критерії оцінювання кожного випробування.

Творчий конкурс проводиться у формі здачі практичних нормативів, протоколи випробувань додаються до екзаменаційних відомостей вступних випробувань. Нормативні вимоги з обраного виду спорту та загальної фізичної підготовленості для вступників розроблені цикловою комісією, розглянуті на засіданні приймальної **комісії** і затверджені головою приймальної комісії, директором Кам'янського коледжу фізичного виховання.

Абітурієнти, які подали документи на денну форму навчання беруть участь у творчому конкурсі, що складається з двох сесій. Перша сесія — *тести з обраного виду спорту*. Друга сесія — *тести із загальної фізичної підготовки*.

Результати творчих конкурсів для вступників на основі повної загальної середньої освіти, оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Результати творчого конкурсу оцінюються за 200 - бальною шкалою окремо за кожну сесію творчого конкурсу.

Кожне з 4 випробувань оцінюється окремо за шкалою від 100 до 200 балів. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (4) для вступників на основі БЗСО.

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожну сесію конкурсу.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого приймальною комісією середнього арифметичного суми балів, не допускаються до участі у наступній сесії творчого конкурсу та конкурсному відборі на навчання.

До вступних випробувань з загальної фізичної підготовки на денну форму навчання допускаються особи, які пройшли медичний огляд і отримали допуск до складання практичних нормативів.

Особи, які без поважних причин не з'явилися на вступні випробування у визначений розкладом час, особи, знання яких було оцінено балами нижче

встановленого правилами прийому мінімального рівня, а також особи, які забрали документи після дати закінчення прийому документів, до участі в наступних вступних випробуваннях та у конкурсному відборі не допускаються.

Перескладання вступних випробувань не допускається. Вступник має право подати письмову апеляцію на результати вступних випробувань не пізніше наступного робочого дня після дня оголошення результатів вступного випробування.

Відомості щодо результатів творчих конкурсів формуються в Єдиній базі.

До творчого конкурсу допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до участі в ньому, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомились з технікою виконання вправ і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у випробуванні не рекомендується.

Випробування проводяться у вигляді змагань. Вступники повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

До програми творчого конкурсу з ЗФП входить:

Базова загальна середня освіта:

- стрибок в довжину з місця (юнаки, дівчата),
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (юнаки, дівчата),
- біг: 100 м (юнаки, дівчата), 1000м (юнаки); 1000м (дівчата).

Вимоги до виконання вправ, які входять до програми творчого конкурсу з загальної фізичної підготовки

1. Згинання та розгинання рук у положенні лежачи (юнаки, дівчата)

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи є вправою, під час виконання якої задіяна верхня частина тулуба (м'язи плечей та плечового поясу).

Обладнання. Рівний майданчик, платформа заввишки 5 см.

Вихідне положення. Учасник творчого конкурсу після виклику екзаменатора підходить до рівного майданчика і після дозволу займає вихідне положення: упору лежачи на підлозі, руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу.

Виконання починається після команди екзаменатора: «Приступити»•

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та зафіксувавши його на 0,5 сек. Продовжує виконання випробування (тесту).

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо вступник не в змозі більше виконувати безпомилково згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Екзаменатор зобов'язаний попереджати учасника тестування про не зараховані спроби. Екзаменатор має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук в упорі лежачи за одну спробу.

Спроба не зараховується: Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

1. Відсутнє торкання грудьми опори, платформи.
2. Торкання підлоги стегнами колінами, тазом..
3. Порушення прямого положення тіла « плечі – тулуб – ноги»
4. Відсутність фіксації вихідного положення
5. Почергове розгинання рук.
6. Розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів

2. Біг на короткі дистанції:

Повна загальна середня освіта - 100 м.

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

Опис проведення. За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Учасники не мають права, долаючи дистанцію переходити на іншу доріжку.

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 і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою та розділеною на окремі доріжки.

Оцінювання проводиться згідно правил змагань з легкої атлетики.

3. Біг на середні дистанції:

Повна загальна середня освіта:

1000 м (юнаки, дівчата).

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

Опис проведення випробування. Для чоловіків та жінок умови тестування однакові. За командою «На старт!» вступники вишиковуються на стартовій лінії, в положенні високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом) починають біг, намагаючись подолати дистанцію якнайшвидше. Під час бігу по дистанції, оббігати суперника необхідно з правого боку.

Результатом випробування є час подолання дистанції із точністю до десятих секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Забороняється переходити на ходьбу, У разі переходу з бігу на ходьбу, вступник знімається з даного випробування.

4. Стрибки у довжину з місця.

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце для відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям.

Обладнання. Лінія для відштовхування з неслизькою поверхнею.

Опис проведення. Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед, та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Результат. Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь- якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь якою частиною тіла учасника. Учанику надається три спроби. В залік йде кращий результат у кращій із трьох спроб.

Спроба не зараховується: У разі

1. Заступ за лінію відштовхування або торкання до неї.
2. Виконання відштовхування з попереднього підскоку.
3. Відштовхування однією ногою, позачергове відштовхування ногами.

Загальні вказівки та зауваження. Місця відштовхування й приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Випробування з бігу проводиться за правилами змагань з легкої атлетики.

**Умови творчого конкурсу
з загальної фізичної підготовки
Базова загальна середня освіта (9 класів)**

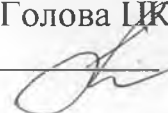
I Нормативні вимоги (таблиця № 1)

№ п / п	Види випробувань	Показники. Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Віджимання в упорі лежачи (разів)												
	Юнаки	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
	Дівчата	20	19	18	16	15	14	12	10	8	6	4	2
2	Стрибок в довжину місця (см)												
	Юнаки	240	235	230	225	220	215	205	200	190	185	180	175
	Дівчата	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
3	Біг 60 м (с)												
	Юнаки	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
	Дівчата	8,9	9,0	9,1	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
4	Крос (с)												
	Юнаки 1000м	3.17,0	3.25,0	3.30,0	3.37,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.10,0	4.15,0	4.20,0	4.25,0	4.30,0
	Дівчата 500м	2.00,0	2.02,0	2.05,0	2.10,0	2.12,0	2.15,0	2.20,0	2.22,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.40,0

Кожне з 4 випробувань творчого конкурсу з ЗФП оцінюється окремо. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом додавання оцінок за кожний норматив і виставляються відповідно до критеріїв оцінювання (табл. №2).

Критерії оцінювання (таблиця №2).

Оцінка	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
Сума балів	1 -4	5 - 8	9 -12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	41-44	45-48

Розглянуто і ухвалено
на засіданні циклової
комісії легкої та важкої атлетики
Протокол № 11 від 20.06. 2018 р.
Голова ЦК.
 М.А. БОРИСОВ

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
з легкої атлетики
Базова загальна середня освіта (9 класів)
дівчата

I. Нормативні вимоги з ОВС («Легка атлетика»)

Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
I. Біг												
100 м	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6
200 м	31,3	31,8	32,4	32,6	32,8	33,5	34,0	34,6	34,8	35,0	35,2	35,4
400 м	1.10,5	10.11,5	1.12,0	1.13,3	1.14,3	1.15,0	1.16	1.17,5	1.18	1.18,5	1.19	1.19,5
800 м	2.47	2.50	2.52	2.53,7	2.56,7	2.58	3.01,9	3.03	3.08	3.12	3.13	3.15
1500 м	5.54	5.58	6.05	6.10,2	6.20	6.25	6.30	6.35	6.40	6.45	6.50	6.55
с/ходьба 2000 м	12.50	13.00	13.15	13.28	13.48	14.00	14.14	14.20	14.25	14.30	14.35	14.40
II. Стрибки												
Довжину (см)	440	430	420	415	410	400	390	380	375	370	365	360
Висоту (см)	135	132	129	124	123	120	117	114	111	108	105	102
III. Метання												
Диску (1,5кг)	27,00	26,00	25,00	24,50	22,50	21,50	21,80	20,00	19,50	19,00	18,50	18,00
Спису (600г)	24,00	23,00	22,00	21,55	21,00	20,00	19,0	18,0	17,50	17,00	16,50	16,00
Ядро (5 кг)	8,50	8,25	8,00	7,80	7,65	7,25	6,95	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50

Розглянуто і ухвалено
на засіданні циклової
комісії легкої та важкої атлетики
Протокол № 11 від 20.06.2018 р.
Голова ЦК.

М.А. БОРИСОВ

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
з легкої атлетики
Базова загальна середня освіта (9 класів)
юнаки

I. Нормативні вимоги з ОВС («Легка атлетика»)

Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
I. Біг												
100 м	12,8	13,0	13,1	13,2	13,4	13,6	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,7
200 м	26,6	26,8	27,0	27,5	28,0	28,5	28,8	29,5	29,8	30,2	30,4	30,6
400 м	1.00,0	1.01,0	1.01,5	1.02,0	1.03,0	1.04,0	1.05,0	1.06,0	1.06,5	1.07,0	1.08,0	1.08,5
800 м	2.21,0	2.23,0	2.25,0	2.26,0	2.28,0	2.30,0	2.33,0	2.36,0	2.39,0	2.41,0	2.43,0	2.45,0
1500 м	4.50,0	4.53,0	4.57,0	5.01,0	5.05,0	5.10,0	5.14,0	5.17,0	5.20,0	5.23,0	5.26,0	5.30,0
3000 м	16.40,0	16.45,0	16.59,0	17.05,0	17.10,0	17.15,0	17.20,0	17.25,0	17.30,0	17.35,0	17.40,0	17.45,0
с/ходьба 3000 м	16.40,0	16.45,0	16.50,0	16.55,0	17.00,0	17.05,0	17.10,0	17.15,0	17.25,0	17.30,0	17.35,0	17.40,0
II. Стрибки												
Довжину (см)	525	515	510	500	490	480	470	460	450	440	420	410
Висоту (см)	155	152	149	146	143	140	137	134	131	128	125	122
III. Метання												
Диску (1,5кг)	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00
Спису (600г)	42,00	41,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00
Ядро (5 кг)	11,00	10,75	10,50	10,25	10,00	9,75	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25

Розглянуто і ухвалено
на засіданні циклової
комісії легкої та важкої атлетики
Протокол № 11 від 20.06.2018 р.
Голова ЦК.

М.А. БОРИСОВ