

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНСЬКИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Голова приймальної комісії
Директор ККФВ

Чибісов В.І.
« 20 » травня 2018р.

ПРОГРАМА ТВОРЧИХ КОНКУРСІВ
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)»;
спеціальності 01017 «Середня освіта (Фізична культура і спорт)»
(заочна форма навчання)
(загальна фізична підготовка)

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 навчання без відриву від виробництва на заочне відділення беруть участь у *творчому конкурсі з 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 ПЗСО.

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

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною 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 заочну форми 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:

Повна загальна середня освіта:

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

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

1. Згинання та розгинання рук у положенні лежачи (чоловіки, жінки).

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 (чоловіки, жінки).

Обладнання. Секундоміри, вимірююча 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
Повна загальна середня освіта (11 класів)
Нормативні вимоги

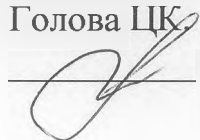
Бали	Віджимання		Стрибок у довжину з місця		Біг 100м		Крос 1000м	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
200	45	25	250см	205см	12,5	14,8	3.15,0	4.00,0
199								
198								
197								
196			245см				3.16,0	4.02,0
195				200см	12,6	14,9		
194	44	24						
193								
192							3.17,0	4.04,0
191			240см					
190				195см	12,7	15,0		
189	43	23						
188							3.18,0	4.06,0
187			235см					
186								
185				190см	12,8	15,1		
184							3.19,0	4.08,0
183	42	22	230см					
182								
181								
180				185см	12,9	15,2	3.20,0	4.10,0
179			225см					
178								
177	41	21						
176							3.21,0	4.12,0
175			220см	180см	13,0	15,3		
174								
173								
172							3.22,0	4.14,0
171	40	20						
170			215см	175см	13,1	15,4		
169								
168							3.23,0	4.16,0
167								
166	39	19	210см					
165				170см	13,2	15,5		
164							3.24,0	4.18,0
163								
162			205см					
161								
160	38	18		165см	13,3	15,6	3.25,0	4.20,0
159								

158			200см					
157								
156							3.26,0	4.22,0
155				160см	13,4	15,7		
154	37	17	195см					
153								
152							3.27,0	4.24,0
151								
150			190см	155см	13,5	15,8		
149	36	16						
148							3.28,0	4.26,0
147								
146								
145			185см	150см	13,6	15,9		
144							3.29,0	4.28,0
143	35	15						
142								
141			180см					
140				145см	13,7	16,0	3.30,0	4.30,0
139								
138								
137	34	14	175см					
136							3.31,0	4.32,0
135				140см	13,8	16,1		
134								
133			170см					
132							3.32,0	4.34,0
131	33	13						
130				135см	13,9	16,2		
129			165см					
128							3.33,0	4.36,0
127								
126	32	12						
125								
124			160см	130см	14,0	16,3	3.34,0	4.38,0
123								
122								
121	31	11						
120			155см	125см	14,1	16,4	3.35,0	4.40,0
119								
118								
117								
116	30	10	150см				3.36,0	4.42,0
115				120см	14,2	16,5		
114								
113								
112			145см				3.37,0	4.44,0
111	29	9						
110				115см	14,3	16,6		
109								

108			140см				3.38,0	4.46,0
107								
106	28	8						
105				110см	14,4	16,7		
104			135см				3.39,0	4.48,0
103								
102								
101								
100	27	7	130см	105см	14,5	16,8	3.40,0	4.50,0

Кожне з 4 випробувань оцінюється окремо за 200 бальною системою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (4).

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



М.А. БОРИСОВ