

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Директор ККФВ

В.І. Чибісов
«22» _____ 2020 р.



**УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
за спеціальністю: 014 «Середня освіта (фізична культура)»
напрям підготовки: Освіта
(загальна фізична підготовка та обрані види спорту)
на 2020 рік
(денна форма навчання)**

Розроблено цикловою комісією
гімнастики, плавання та східних
одноборств і ухвалено на засіданні
приймальної комісії

Протокол № _____ від «22» _____ 2020 р.



Голова приймальної комісії
В.І. Чибісов

м. Кам'янське
2020 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс для вступу на навчання до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання за освітньо-професійною програмою підготовки та освітньо-кваліфікаційної характеристики молодших спеціалістів (спеціальність 014 «Середня освіта (фізична культура)» проводиться у відповідності до затвердженої спеціалізації «гімнастика».

Програма складена у відповідності до вимог програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл затверджених Міністерством освіти і науки України, Єдиної спортивної класифікації України, передбачає виконання завдань з класифікаційної програми зі спортивної гімнастики категорії « Б » хлопці III, II розряд: вільні вправи, перекладина, кільця, бруси, кінь-махи, опорний стрибок (кінь у довжину висота - 125 – 135 см), та з класифікаційної програми зі спортивної гімнастики категорії « Б » дівчата III, II розряд: вільні вправи, бруси, колода, опорний стрибок (кінь у ширину висота - 110 см).

Результати творчого конкурсу з виду спорту оцінюються за 10 – бальною шкалою (шість видів багатоборства у хлопців, та чотири у дівчат) для абітурієнтів що вступають на базі базової загальної середньої освіти.

Вступники, які не з'явилися на творчий конкурс, до участі у конкурсному відборі не допускаються.

Творчий конкурс проводиться в одну сесію за розкладом, який затверджує приймальна комісія.

Перескладання творчого конкурсу з виду спорту не допускається.

КЛАСИФІКАЦІЙНА ПРОГРАМА
ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ
II, III розряди КАТЕГОРІЇ «Б»

Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії « Б »

хлопці ІІІ розряд

№	Зміст вправ	Бали
ВІЛЬНІ ВПРАВИ		
	В.п. – основна стійка	
1.	2 -3 кроки з розбігу – стрибок вгору -	1,0 б.
2.	Перекид вперед -	1,5 б.
3.	Силою зігнувшись стійка на голові та руках (утримати) -	2,0 б.
4.	Силою прогнувшись опускання в упор лежачі - упор присівши – встати -	1,5 б.
5.	Рівновага на одній нозі, руки в сторони – махом поворот на 180° в основну стійку -	1,5 б.
6.	2 кроки – 2 перевороти боком (« колесо»).	3,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
ПЕРЕКЛАДИНА		
1.	3 розмахування у висі – підйом розгином -	3,0 б.
2.	Мах назад -	1,0 б.
3.	Оберт назад в упорі -	2,0 б.
4.	Мах дугою у вис -	2,0 б.
5.	Махом назад зіскок прогнувшись з поворотом на 90 *.	2,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
КІЛЬЦЯ		
1.	З вису глибоким хватом - підйом силою в упор -	3,0 б.
2.	Упор кутом -	3,0 б.
3.	Спад назад у вис зігнувшись -	1,0 б.
4.	Мах дугою і мах назад -	1,0 б.
5.	Мах вперед – махом назад зіскок прогнувшись.	2,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
БРУСИ		
1.	3 розмахування в упорі на руках - підйом махом назад -	2,5 б.
2.	Махом вперед упор «кутом» (утримати) -	2,0 б.
3.	Силою - стійка на плечах -	2,5 б.
4.	Випрямлюючи руки – упор та мах вперед -	1,0 б.
5.	Махом назад зіскок прогнувшись в сторону.	2,0 б.
	Загальна сума	10,0 б.
КІНЬ – МАХИ		
1.	Зі стрибка коло правою -	3,0 б.
2.	Перемах правою -	2,0 б.
3.	Перемах правою назад -	1,0 б.
4.	Перемах лівою –	2,0 б.
5.	Перемахом лівою - зіскок .	2,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
ОПОРНИЙ СТИБОК		
КІНЬ У ДОВЖИНУ (висота - 125 см)		
1.	Стрибок ноги нарізно	10 б.
2.	Стрибок зігнувши ноги	10 б.

Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії « Б »

хлопці

II розряд

№	Зміст вправ	Бали
ВІЛЬНІ ВПРАВИ		
	В.п. – основна стійка	
1.	Рівновага на лівій -	2,0 б.
2.	Стійка на руках -	2,0 б.
3.	Переворот вперед або назад –	2,0 б.
4.	З'єднання з 2 – 3 акробатичних елементів.	4,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
ПЕРЕКЛАДИНА		
1.	Два різних підйоми -	4,0 б.
2.	Оберт в упорі -	1,0 б.
3.	Елемент з поворотом на 180* –	2,0 б.
4.	Елемент з перехватом руками.	3,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
КІЛЬЦЯ		
1.	Підйом в упор: махом, розгином або переворотом -	3,0 б.
2.	Упор «кутом» (утримати) -	2,0 б.
3.	Викрут –	3,0 б.
4.	Зіскок: сальто вперед або назад, ноги нарізно або оборотом з упору.	2,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
БРУСИ		
1.	Два різних підйоми -	4,0 б.
2.	Стійка на плечах -	2,0 б.
3.	Упор «кутом» –	2,0 б.
4.	Елемент з поворотом на 180* .	2,0 б.
	Загальна сума	10,0 б.
КІНЬ – МАХИ		
1.	Коло однією ногою -	3,0 б.
2.	Різнойменний круг однією -	1,0 б.
3.	Схрещення –	4,0 б.
4.	Елемент з поворотом 180*	2,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
ОПОРНИЙ СТИБОК		
КІНЬ У ДОВЖИНУ (висота - 125 – 135 см)		
1.	Стрибок ноги нарізно з замахом або -	10 б.
2.	Стрибок зігнувши ноги з замахом	10 б.

Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії «Б»

дівчата III розряд

№	Зміст вправ	Бали
ВІЛЬНІ ВПРАВИ		
(або вільні вправи з перерахованими елементами)		
	В.П. – основна стійка	
1.	Кроком вперед - рівновага на правій (лівій) нозі –	2,0
2.	Випрямляючись в о.с. - кроком вперед, два перекиди вперед –	3,0
3.	Перекатом назад - стійка на лопатках –	1,0
4.	Перекатом вперед стійка на правій (лівій), ліву (праву) вперед на носок -	0,5
5.	Переворот в сторону («колесо») –	3,0
6.	Приставляючи праву (ліву), напівприсід, руки вниз-назад, стрибок вгору прогнувшись	1,0
	Загальна сума балів	10,0 б.
БРУСИ		
1.	Із вису наскок в упор –	1,5
2.	Перемах правою в упор верхом -	1,5
3.	Перехват правою (лівою) в хват знизу за в/ ж, перемахом правою (лівою) вліво поворот наліво кругом у вис лежачи позаду на н/ ж –	1,5
4.	Піднімаючи та згинаючи ліву, вис присівши на лівій (правої) і махом правою (лівою), поштовхом лівою (правою) переворот в упор на н/ ж –	2,5
5.	Спад у вис лежачи на н/ж і поворот в сід на стегні, руки хватом за н/ ж, інша в сторону –	1,5
6.	Перехват за н/ ж, зіскок в сторону прогнувшись –	1,5
	Загальна сума балів	10,0 б.
КОЛОДА		
1.	Із стійки з опорою руками - стрибком - упор, права в сторону на носок -	1,0 б.
2.	поворотом наліво - стійка на лівому коліні, права назад – напівшпагат, руки в сторони –	1,0 б.
3.	Опорою попереду, випрямляючи ліву ногу, упор лежачи –	0,5 б.
4.	Поштовхом двома упор присівши, встати в о.с. –	2,0 б.
5.	Кроком вперед рівновага на лівій (правій), тримати –	1,5 б.
6.	Випрямляючись в о.с., крок польки з правої з лівої –	1,5 б.
7.	Приставляючи праву, напівприсід, встати в о.с., поворот на 90 ⁰ в стійку вздовж –	1,0 б.
8.	Зіскок вперед прогнувшись –	2,0 б.
	Загальна сума балів	10,0 б.
ОПОРНИЙ СТИБОК		
	КІНЬ У ШИРИНУ (висота - 110 см)	
1.	Стрибок зігнувши ноги	10 б.
2.	Стрибок боком	10 б.

Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії «Б» дівчата II розряд

№	Зміст вправ	Бали
ВІЛЬНІ ВПРАВИ (або вільні вправи з перерахованими елементами)		
1.	Темповий переворот вперед або назад -	3,5 б.
2.	«Міст», або повільний переворот вперед, назад -	1,5 б.
3.	Рівновага на правій (лівій) -	1,0 б.
4.	Акробатичне з'єднання (2 – 3 вправи).	4,0 б.
Загальна сума балів		10,0 б.
БРУСИ (комбінація з перерахованих вправ)		
1.	Будь – який варіант підйому однією або двома -	3,0 б.
2.	З в.п. – будь-який упор - оберт верхом -	3,0 б.
3.	Будь який підйом на верхню жердину -	2,0 б.
4.	Вправа з поворотом на 180*	2,0 б.
Загальна сума балів		10,0 б.
КОЛОДА (комбінація з перерахованих вправ)		
1.	Рівновага на однієї нозі -	1,0 б.
2.	Будь яка вправа з поворотом на 180* -	2,0 б.
3.	Танцювальні кроки (не менш 2 -3 кроків) -	3,0 б.
4.	Будь який варіант зіскоку: переворотом або більш складаний зіскок.	4,0 б.
Загальна сума балів		10,0 б.
ОПОРНИЙ СТИБОК		
КІНЬ У ШИРИНУ (висота - 110 см)		
1.	Стрибок зігнувши ноги або стрибок ноги нарізно з попереднім замахом	10 б.
2.	Більш складний стрибок	10 б.

Розглянуто і ухвалено на засіданні
циклової комісії гімнастики, плавання та східних одноборств
Протокол № 10 від 18.03 2020 р.
Голова циклової комісії
_____ М.П. Шаповал