

**МІНІСТЕРСТВО ОСІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНСЬКИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Кам'янського коледжу
фізичного виховання

В.І. Чибісов

«10» травня 2022 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступу на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня
Фахового молодшого бакалавра
до Кам'янського коледжу фізичного виховання у 2022 році
на основі повної загальної середньої освіти

Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Обговорено та затверджено
на засідання Приймальної
комісії

Протокол № 3

Від «10» травня 2022 р.

Відповідальний секретар
Приймальної комісії

Р.В. Клячковська

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Згідно з Правилами прийому до Кам'янського коледжу фізичного виховання прийом проводиться на конкурсній основі за результатами вступних випробувань.

Вступники денної форми навчання складають наступні випробування:

На спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»:

На основі повної загальної середньої освіти денної форми навчання:

- творчий конкурс - спортивна спеціалізація та загальна фізична підготовка (практично);

Вступники на основі повної загальної середньої освіти заочної форми навчання складають наступні випробування:

- творчий конкурс - загальна фізична підготовка (практично):

На спеціальність 014 «Середня освіта (фізична культура)»:

Вступники на основі повної загальної середньої освіти заочної форми навчання складають наступні випробування:

- творчий конкурс - загальна фізична підготовка (практично):

Вступники, які раніше здобули освітньо-кваліфікаційний рівень молодшого спеціаліста або ступені бакалавр, спеціаліст, магістр для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за іншою спеціальністю (спеціалізацією, напрямом) у межах вакантних місць ліцензованого обсягу складають наступні випробування:

- творчий конкурс - загальна фізична підготовка (практично):

До складання творчого конкурсу зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовки на денну та заочну форми навчання допускаються вступники, які пройшли медичну комісію та отримали відповідне повідомлення Приймальної комісії.

Творчий конкурс проводиться у формі змагань згідно з затвердженим розкладом.

Випробування з творчого конкурсу проводиться наступним чином:

1. Із загальної фізичної підготовки (проводиться відповідно до «Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» та «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України»). Включає виконання 4 тестових вправ (при цьому оцінки 100-119 балів, отримані за виконання окремих вправ, не враховуються). Та зі спортивної спеціалізації (відповідно до правил змагань).

Творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою з урахуванням сотих (протоколи додаються). Загальна оцінка виставляється як середньо арифметична за сумою оцінок зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовки (оцінки 100-119 балів, отримані за спортивну спеціалізацію або

загальну фізичну підготовленість, не враховуються).

Для вступників, які вступають на основі повної загальної середньої освіти, загальна оцінка за творчий конкурс оцінюється у 200-бальну шкалу, згідно додатку до Правил прийому до Кам'янського коледжу фізичного виховання.

Якщо вступник не з'явився на іспит або відмовився від складання нормативів, бали не нараховуються.

До участі в конкурсі на зарахування до Кам'янського коледжу фізичного виховання допускаються тільки ті вступники, котрі склали творчий конкурс та отримали 120 балів (на основі базової середньої освіти) а також (на основі повної загальної середньої освіти) і більше.

Норма часу (в астрономічних годинах) для обліку роботи педагогічних працівників для приймання творчого конкурсу – 0,25 години на одного вступника. Приймання творчого конкурсу одного вступника оцінює один член комісії.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Вимоги до виконання вправ

1. Згинання та розгинання рук в упорі 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 фіксує 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 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 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. Учаснику 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.

3. Піднімання тулуба з положення лежачи

Теоретичний опис виконання контрольного нормативу:

Піднімання тулубу в сід за 1 хв. Учасник тестування лягає спиною на підлогу (каримат, ковдра та ін.), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Ноги закріплені (можна закріпити ноги за допомогою партнера, чи іншим способом). Учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги (каримат, ковдра та ін.), після чого знову повертається в положення сидячи. Оцінюється кількість разів.

**Нормативні вимоги
загальна фізична підготовка
Повна загальна середня освіта (11 класів)**

Бали	Віджимання (кількість)		Стрибок у довжину з місця (см)		Піднімання тулуба із положення лежачи за 1хв.	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
200	45	25	250см	205см	58	55
199						
198						
197					57	54
196			245см			
195				200см		
194	44	24			56	53
193						
192						
191			240см		55	52
190				195см		
189	43	23				
188					54	51
187			235см			
186						

185				190см	53	50
184						
183	42	22	230см			
182					52	49
181						
180				185см		
179			225см		51	48
178						
177	41	21				
176					50	47
175			220см	180см		
174						
173					49	46
172						
171	40	20				
170			215см	175см	48	45
169						
168						
167					47	44
166	39	19	210см			
165				170см		
164					46	43
163						
162			205см			
161					45	42
160	38	18		165см		
159						
158			200см		44	41
157						
156						
155				160см	43	40
154	37	17	195см			
153						
152					42	39
151						
150			190см	155см		
149	36	16			41	38
148						
147						
146					40	37
145			185см	150см		
144						
143	35	15			39	36

142						
141			180см			
140				145см	38	35
139						
138						
137	34	14	175см		37	34
136						
135				140см		
134					36	33
133			170см			
132						
131	33	13			35	32
130				135см		
129			165см			
128					34	31
127						
126	32	12				
125					33	30
124			160см	130см		
123						
122					32	29
121	31	11				
120			155см	125см		
119					31	28
118						
117						
116	30	10	150см		30	27
115				120см		
114						
113					29	26
112			145см			
111	29	9				
110				115см	28	25
109						
108			140см			
107					27	24
106	28	8				
105				110см		
104			135см		26	23
103						
102						
101					25	22
100	27	7	130см	105см	24	21

Кожне з 3 випробувань оцінюється окремо за 200 бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (3).

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БАЗОВА ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА (11 КЛАСІВ)

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ Зі спортивної спеціалізації «Легка атлетика»

Дівчата

Нормативні вимоги

Бали	Біг 100 м	Біг 200 м	Біг 400 м	Біг 800 м	Біг 1500 м	Стрибки у довжину (см.)	Стрибки у висоту (см.)	Метання диску (м)	Метання спису (м)	Штовхання ядра (м)
200	14,0	29,0	1.07,0	2.55,0	5.45,0	440см	135см	29 м	23 м	8 м
199										
198			1.07,1							
197		29,1		2.56,0	5.46,0			28,5м		
196			1.07,2							
195	14,1					435см				
194		29,2	1.07,3	2.57,0	5.47,0					
193								28м		
192			1.07,4							
191		29,3		2.58,0	5.48,0					
190	14,2		1.07,5			430см		27,5м	22,5м	
189										
188		29,4	1.07,6	2.59,0	5.49,0					
187								27м		
186			1.07,7							
185	14,3	29,5		3.00,0	5.50,0	425см	130см			
184			1.07,8					26,5м		
183										
182		29,6	1.07,9	3.01,0	5.51,0					
181								26м		
180	14,4		1.08,0			420см			22м	7,5м
179		29,7		3.02,0	5.52,0					
178			1.08,1					25,5м		
177										
176		29,8	1.08,2	3.03,0	5.53,0					
175	14,5					415см		25м		
174			1.08,3							
173		29,9		3.04,0	5.54,0					
172			1.08,4							

171								24,5м		
170	14,6	30,0	1.08,5	3.05,0	5.55,0	410см	125см		21,5м	
169										
168			1.08,6					24м		
167		30,1		3.06,0	5.56,0					
166			1.08,7							
165	14,7					405см		23,5м		
164		30,2	1.08,8	3.07,0	5.57,0					
163										
162			1.08,9					23м		
161		30,3		3.08,0	5.58,0					
160	14,8		1.09,0			400см			21м	7м
159								22,5м		
158		30,4	1.09,1	3.09,0	5.59,0					
157										
156			1.09,2					22м		
155	14,9	30,5		3.10,0	6.00,0	395см	120см			
154			1.09,3							
153								21,5м		
152		30,6	1.09,4	3.11,0	6.01,0					
151										
150	15,0		1.09,5			390см		21м	20,5м	
149		30,7		3.12,0	6.02,0					
148			1.09,6							
147										
146		30,8	1.09,7	3.13,0	6.03,0			20,5м		
145	15,1					385см				
144			1.09,8							
143		30,9		3.14,0	6.04,0			20м		
142			1.09,9							
141										
140	15,2	31,0	1.10,0	3.15,0	6.05,0	380см	115см	19,5м	20м	6,5м
139										
138			1.10,1							
137		31,1		3.16,0	6.06,0			19м		
136			1.10,2							
135	15,3					375см				
134		31,2	1.10,3	3.17,0	6.07,0			18,5м		
133										
132			1.10,4							
131		31,3		3.18,0	6.08,0			18м		
130	15,4		1.10,5			370см			19,5м	
129										
128		31,4	1.10,6	3.19,0	6.09,0			17,5м		
127										
126			1.10,7							
125				3.20,0	6.10,0		110см			
124	15,5	31,5	1.10,8			365см		17м		6м
123										
122			1.10,9	3.21,0	6.11,0					

121		31,6						16,5м		
120	15,6		1.11,0			360см			19м	
119				3.22,0	6.12,0					
118		31,7	1.11,1					16м		
117										
116	15,7		1.11,2	3.23,0	6.13,0					
115		31,8				355см		15,5м		
114			1.11,3							
113				3.24,0	6.14,0					
112	15,8	31,9	1.11,4					15м		
111										
110			1.11,5	3.25,0	6.15,0	350см	105см		18,5м	5,5м
109		32,0								
108	15,9		1.11,6					14,5м		
107				3.26,0	6.16,0					
106		32,1	1.11,7							
105						345см				
104	16,0		1.11,8	3.27,0	6.17,0			14м		
103		32,2								
102			1.11,9							
101				3.28,0	6.18,0					
100	16,1	32,3	1.12,0	3.29,0	6.19,0	340см	100см	13,5м	18м	5м

Учасник конкурсу обирає 1 вид випробування і по його результатам нараховуються бали.

Юнаки **Нормативні вимоги.**

Бали	Біг 100 м	Біг 200 м	Біг 400 м	Біг 800 м	Біг 1500 м	Стрибки у довжину (см.)	Стрибк и у висоту (см.)	Метання диску	Метання спису	Штовхан ня ядра
200	12,0	25,5	56,0	2.20,0	4.50,0	580см	165см	30,50 м	40,00 м	9,30 м
199										
198			56,1	2.20,5	4.51,0					
197		25,6						30м	39,5м	
196			56,2	2.21,0	4.52,0					
195	12,1					575см				
194		25,7	56,3	2.21,5	4.53,0					
193								29,50м	39м	
192			56,4	2.22,0	4.54,0					
191		25,8								
190	12,2		56,5	2.22,5	4.55,0	570см		29м	38,5м	9,1м
189										
188		25,9	56,6	2.23,0	4.56,0					
187								28,5м		
186			56,7	2.23,5	4.57,0				38м	
185	12,3	26,0				565см				
184			56,8	2.24,0	4.58,0			28м		

183									37,5м	
182		26,1	56,9	2.24,5	4.59,0					
181								27,5м		
180	12,4		57,0	2.25,0	5.00,0	560см	160см			8,9м
179		26,2							37м	
178			57,1	2.25,5	5.01,0			27м		
177										
176		26,3	57,2	2.26,0	5.02,0				36,5м	
175	12,5					555см		26,5м		
174			57,3	2.26,5	5.03,0					
173		26,4								
172			57,4	2.27,0	5.04,0				36м	
171								26м		
170	12,6	26,5	57,5	2.27,5	5.05,0	550см				8,7м
169									35,5м	
168			57,6	2.28,0	5.06,0					
167		26,6								
166			57,7	2.28,5	5.07,0				35м	
165	12,7					545см		25,5м		
164		26,7	57,8	2.29,0	5.08,0					
163										
162			57,9	2.29,5	5.09,0			25м	34,5м	
161		26,8								
160	12,8		58,0	2.30,0	5.10,0	540см	155см			8,5м
159								24,5м		
158		26,9	58,1	2.30,5	5.11,0				34м	
157			58,2							
156					5.12,0			24м		
155	12,9	27,0	58,3			535см			33,5м	
154					5.13,0					
153			58,4					23,5м		
152		27,1		2.34,0	5.14,0				33м	
151			58,5							
150	13,0				5.15,0	530см		23м		8,3м
149		27,2	58,6							
148					5.16,0				32,5м	
147			58,7							
146		27,3		2.35,0	5.17,0			22,5м		
145	13,1		58,8			525см			32м	
144					5.18,0					
143		27,4	58,9					22м		
142					5.19,0					
141			59,0						31,5м	
140	13,2	27,5		2.35,5	5.20,0	520см	150см	21,5м		8,1м
139			59,1							
138					5.21,0				31м	
137		27,6	59,2					21м		
136					5.22,0					
135	13,3		59,3			515см				
134		27,7		2.36,0	5.23,0			20,5м	30,5м	

133			57,4							
132					5.24,0					
131		27,8	57,5					20м	30м	
130	13,4				5.25,0	510см				7,9м
129			57,6							
128		27,9		2.36,5	5.26,0			19,5м	29,5м	
127			57,7							
126					5.27,0					
125			57,8							
124	13,5	28,0		2.37,0	5.28,0	500см	145см	19м	29м	7,7м
123			57,9							
122					5.29,0					
121		28,1	58,0					18,5м		
120	13,6				5.30,0	495см			28,5м	7,5м
119			58,1							
118				2.37,5	5.31,0			18м		
117		28,2	58,2							
116	13,7				5.32,0				28,0м	
115			58,3			490см				
114				2.38,0	5.33,0			17,5м		
113		28,3	58,4							
112	13,8				5.34,0				27,5м	
111			58,5	2.38,5						
110					5.35,0	485см	140	17м		7,3м
109		28,4	58,6							
108	13,9				5.36,0				27,0м	
107			58,7	2.39,0						
106		28,5			5.37,0			16,5м		
105			58,8			480см	135см			
104	14,0				5.38,0				26,5м	
103		28,6	58,9	2.39,5						
102					5.39,0					
101										
100	14,1	28,7	59,0	2.40,0	5.40,0	475см	130см	16м	26м	7,1м

Учасник конкурсу обирає 1 вид випробування і по його результатам нараховуються бали.

ФУТБОЛ

1. Ведення м'яча з обведенням п'яти стоек (стійку можна замінити любим предметом)

Дистанція між стойками 3м, перша стойка встановлюється на відстані 10 м. від лінії старту. Час фіксується в момент удару по м'ячу (с).

За сигналом вступник обводить змійкою стойки, час фіксується після того як він перетне лінію на 30 м.

Дозволяється дві спроби

Бали	Час (сек)		Бали	Час (сек)	
	Юнаки	Дівчата		Юнаки	Дівчата
200	6,5	9,0	140	7,1	9,6
190	6,6	9,1	130	7,2	9,7
180	6,7	9,2	120	7,3	9,8
170	6,8	9,3	110	7,4	9,9
160	6,9	9,4	100	7,5	10,0
150	7,0	9,5	100	7,4	10,1

2. Жонгливання м'ячем (правою, лівою ногою, головою (кількість разів)

Дозволяється дві спроби

Бали	кількість разів		Бали	кількість разів	
	Юнаки	Дівчата		Юнаки	Дівчата
200	50	25	140	44	19
190	49	24	130	43	18
180	48	23	120	42	17
170	47	22	110	41	16
160	46	21	100	40	15
150	45	20	100	39	14

3. Човниковий біг 4х9м. За сигналом екзаменатора з високого старту треба пробігти 9м, торкнутися будь-якою рукою підлоги за лінією повернення, обернутися кругом і вернутися на лінію старту торкнутися підлоги і т. п., всього 4р (с.)

Одна спроба.

Бали	Оцінка	Час (сек)		Бали	Оцінка	Час(сек)	
		Юнаки	Дівчата			Юнаки	Дівчата
200	12	9,0	10,3	140	6	10,0	10,9
190	11	9,3	10,4	130	5	10,2	11,0
180	10	9,5	10,5	120	4	10,4	11,2
170	9	9,7	10,6	110	3	10,6	11,3
160	8	9,8	10,7	100	2	10,8	11,4
150	7	9,9	10,8	100	1	11,0	11,5

Кожне з 3 випробувань оцінюється по 200-бальній шкалі. Загальна оцінка з спортивної спеціалізації (футбол) виводиться шляхом ділення суми балів на кількість нормативів (3).

