

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о голови приймальної комісії  
Кам'янського фахового коледжу  
фізичного виховання

Олена ГОВОРУХА  
«*OL*» 04 2023 р.



**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

для вступу на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня  
Фахового молодшого бакалавра  
до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання у 2023 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 № 4  
Від «21» квітня 2023 р.  
Відповідальний секретар  
Приймальної комісії  
*MP* Марія ПОЛКОВНИКОВА

## I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до Правил прийому до Кам'янського фахового 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, 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 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:

Зі спортивної спеціалізації (відповідно до правил змагань) та 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).

Творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою з урахуванням сотих (протоколи додаються) за результатами якого виставляється одна позитивна оцінка за шкалою 100-200 (з кроком не менше ніж в один бал, додаток № 1 додається), або ухвалюється рішення про негативну оцінку вступника («незадовільно»); 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 фахового 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 фахового коледжу фізичного виховання допускаються тільки ті вступники, котрі склали творчий конкурс та отримали 100 балів на основі повної загальної середньої освіти і більше.

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх (за поданням Міністерства молоді та спорту України), зараховується оцінка 200 балів.

Проведення випускних екзаменів курсів з підготовки до вступу до закладу фахової передвищої освіти або вступних іспитів (фахових випробувань) до закладів фахової передвищої освіти, конкурсу творчих та/або фізичних здібностей вступників:

## 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. Біг на короткі дистанції:

**Базова загальна середня освіта - 100м.**

**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:**

**Базова загальна середня освіта:**

**1500м (юнаки); 1500м (дівчата)**

**Повна загальна середня освіта:**

**1500м (юнаки); 1500м (дівчата)**

**Обладнання.** Секундоміри, вимірювана 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, обігати 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. Випробування з бігу проводиться за правилами змагань з легкої атлетики.

### **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. Учаснику надається три спроби. В залік йде кращий результат у кращій із трьох спроб.

**Спроба не зараховується у разі:**

Заступ за лінію відштовхування або торкання до неї.

Виконання відштовхування з попереднього підскоку.

Відштовхування однією ногою, позачергове відштовхування ногами.

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

**Нормативні вимоги**

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

Бал и	Віджимання (кількість)		Стрибок у довжину з місця (см)		Біг 100м (сек.)		Крос 1500 м (м.хв.сек.)	
	юнак и	дівчат а	юнаки	дівчат а	юнак и	дівчат а	юнак и	дівчата
12	45	25	225см	180см	14,3	16,8	6.10,0	7.40,0
11	44	24	220см	175см	14,4	16,9	6.14,0	7.44,0
10	43	23	215см	170см	14,5	17,0	6.18,0	7.48,0
9	42	22	210см	165см	14,6	17,1	6.22,0	7.52,0
8	42	22	205см	162см	14,7	17,2	6.26,0	7.56,0
7	41	21	200см	160см	14,8	17,3	6.30,0	8.00,0
6	40	20	195см	158см	14,9	17,4	6.34,0	8.04,0
5	39	19	193см	155см	15,0	17,5	6.36,0	8.08,0
4	38	18	190см	152см	15,1	17,6	6.40,0	8.12,0
3	37	17	187см	150см	15,2	17,7	6.44,0	8.16,0
2	36	16	185см	148см	15,3	17,8	6.48,0	8.20,0
1	35	15	180см	145см	15,4	17,9	6.52,0	8.24,0

Кожне з випробувань загальної фізичної підготовки (4) оцінюється окремо за 12 бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та з обраного виду спорту виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів та переводиться в 200 бальну шкалу (додаток № 1).

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

**Зі спортивної спеціалізації «Легка атлетика»**

Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг 100 м	14,0	14,2	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4
Біг 200 м	29,0	29,4	29,8	30,2	30,6	31,0	31,4	31,8	32,2	32,6	33,0	33,4
Біг 400 м	1.07,0	1.08,0	1.09,0	1.10,0	1.11,0	1.12,0	1.13,0	1.14,0	1.15,0	1.16,0	1.17,0	1.18,0
Біг 1500 м	5.45,0	5.48,0	5.51,0	5.54,0	5.57,0	6.00,0	6.03,0	6.06,0	6.09,0	6.12,0	6.15,0	6.18,0
Стрибки у довжину (см.)	440	435	430	425	420	415	410	405	400	395	390	385
Стрибки у висоту (см.)	135	133	131	129	127	125	123	121	119	117	115	113
Метання диску (м)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
Метання спису (м)	23	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Штовхання ядра (м)	8	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5

**Юнаки**

**Нормативні вимоги.**

Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг 100 м	12,0	12,2	12,4	12,6	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Біг 200 м	25,5	25,9	26,3	26,7	27,1	27,5	27,9	28,3	28,8	29,2	29,6	30,0
Біг 400 м	56,0	1.00,0	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.16,0	1.20,0	1.24,0	1.26,0	1.30,0	1.34,0	1.38,0
Біг 1500 м	4.50,0	4.50,0	5.00,0	5.05,0	5.10,0	5.15,0	5.20,0	5.25,0	5.30,0	5.35,0	5.40,0	5.45,0
Стрибки у довжину (см.)	580	570	560	550	540	530	520	510	500	490	480	470
Стрибки у висоту (см.)	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
Метання диску (м)	30	29,5	29	28,5	28	27,5	27	26,5	26	25,5	25	24,5
Метання спису (м)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
Штовхання ядра (м)	9	8,8	8,6	8,4	8,2	8,00	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8

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

**Нормативні вимоги повна загальна середня освіта з «Футбол»  
(дівчата)**

№	Оцінка в балах Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Ведення м'яча з обведенням п'яти стійок з наступним ударом по м'ячу. Дистанція між стійками 3 м, перша стійка встановлюється на відстані 10 м від лінії старту. Час фіксується в момент удару по м'ячу (с). (час в сек)	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8
2	Жонгливання м'ячем (правою, лівою ногою, головою) – 2 спроби (разів).	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
3	Удар по нерухомому м'ячу на дальність по коридору шириною 20 м – 2 спроби (м).	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
4	Кидок футбольного м'яча однією рукою на дальність по коридору шириною 15 м – 2 спроби (м).	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

(хлопці)

№	Оцінка в балах Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Ведення м'яча з обведенням п'яти стійок з наступним ударом по м'ячу. Дистанція між стійками 3 м, перша стійка встановлюється на відстані 10 м від лінії старту. Час фіксується в момент удару по м'ячу (с). (час в сек)	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6
2	Жонгливання м'ячем (правою, лівою ногою, головою) – 2 спроби (разів).	50	49	48	47	46	41	40	39	38	37	36	35
3	Удар по нерухомому м'ячу на дальність по коридору шириною 20 м – 2 спроби (м).	42	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
4	Кидок футбольного м'яча однією рукою на дальність по коридору шириною 15 м – 2 спроби (м).	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17

У 2, 3 і 4 нормативах зараховується краща спроба.

Кожне з 4 випробувань оцінюється по 12-бальній системі. Загальна оцінка з обраного виду спорту (футбол) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (4).



**ТАБЛИЦЯ**  
переводу балу творчого конкурсу,  
обрахованого за 12-бальною шкалою,  
у 200-бальну шкалу

1,0	100	2,1	101	3,2	112	4,3	123	5,4	134	6,5	145	7,6	156	8,7	167	9,8	178	10,9	189
1,1	100	2,2	102	3,3	113	4,4	124	5,5	135	6,6	146	7,7	157	8,8	168	9,9	179	11,0	190
1,2	100	2,3	103	3,4	114	4,5	125	5,6	136	6,7	147	7,8	158	8,9	169	10,0	180	11,1	191
1,3	100	2,4	104	3,5	115	4,6	126	5,7	137	6,8	148	7,9	159	9,0	170	10,1	181	11,2	192
1,4	100	2,5	105	3,6	116	4,7	127	5,8	138	6,9	149	8,0	160	9,1	171	10,2	182	11,3	193
1,5	100	2,6	106	3,7	117	4,8	128	5,9	139	7,0	150	8,1	161	9,2	172	10,3	183	11,4	194
1,6	100	2,7	107	3,8	118	4,9	129	6,0	140	7,1	151	8,2	162	9,3	173	10,4	184	11,5	195
1,7	100	2,8	108	3,9	119	5,0	130	6,1	141	7,2	152	8,3	163	9,4	174	10,5	185	11,6	196
1,8	100	2,9	109	4,0	120	5,1	131	6,2	142	7,3	153	8,4	164	9,5	175	10,6	186	11,7	197
1,9	100	3,0	110	4,1	121	5,2	132	6,3	143	7,4	154	8,5	165	9,6	176	10,7	187	11,8	198
2,0	100	3,1	111	4,2	122	5,3	133	6,4	144	7,5	155	8,6	166	9,7	177	10,8	188	11,9	199
																		12,0	200