

Міністерство освіти і науки України  
Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж державного  
закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»



Затверджую

Голова Приймальної комісії

Наталія МОТУНОВА

06 травня 2023 р.

**ПРОГРАМА**  
**ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**  
для спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)»  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
освітньо-професійний ступінь – «фаховий молодший бакалавр»

Погоджено  
Протокол засідання  
педагогічної ради № 09 від  
27.04.2022

Полтава – 2023

**014 «Середня освіта (фізична культура)»**  
**(ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ)**  
(на основі 9, 11 класів та КР)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Інтереси особистості, суспільства і виробництва вимагають від фахівця високого рівня профільованої особистої фізичної культури, що забезпечує добрий стан здоров'я, активність та багато у чому визначає прогрес особистості.

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у закладі фахової передвищої освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання віднесено до числа обов'язкових дисциплін закладів фахової передвищої освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого освітнього процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

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

У разі незадовільного самопочуття брати участь у творчому конкурсі не рекомендується. Особи повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

Програма творчого конкурсу з фізичної культури призначена для опису правил виконання фізичних вправ з багатоборства та оцінювання результатів тестування для підготовки фахівців зі спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)».

Програма містить розділи «Порядок проходження творчого конкурсу», «Регламент проведення творчого конкурсу», «Структура, зміст і характеристики творчого конкурсу», «Критерії оцінювання результатів

творчого конкурсу», «Правила виконання творчого конкурсу», «Контрольні нормативи та оцінювання фізичної підготовки за багатоборства».

Програму творчого конкурсу «Спортивні нормативи» для вступників на спеціальність 014 «Середня освіта (фізична культура)» ВСП «ФК ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», складено відповідно до нормативних документів:

1. Правил прийому до ВСП «ФК ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка» у 2023 році.

2. Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р., та наказу №201 від 10.02.2017.

3. Порядку прийому на навчання до закладів фахової передвищої освіти в 2023 році, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 15 березня 2023 року № 277 та зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 28 березня 2023 р. за № 518/39574

4. Наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017р. за № 195/30063.

## **ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

1. До виконання спортивних вправ з фізичної культури приймальною комісією допускаються вступники, які пройшли медичне обстеження (медична довідка 2023 року форма – 086-О, де обов'язковим є висновок лікаря про допуск до фізичних навантажень), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час виконання спортивних нормативів.

2. Вступники, з'явившись на місце проведення творчого конкурсу за розкладом приймальної комісії, повинні мати спортивну форму.

3. Переодягнувшись у спортивну форму та підключившись за посиланням, вступники, під наглядом членів екзаменаційної комісії, самостійно виконують спеціальні підготовчі вправи (розминку). Після закінчення розминки, яка триває 20 хв., вступників ознайомлюють з правилами виконання спортивних нормативів і порядком виклику на старт відповідно до списку в екзаменаційній відомості.

4. Під керівництвом членів екзаменаційної комісії вступники виконують дві вправи, передбачені програмою творчого конкурсу: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці, дівчата), піднімання тулуба в сід за 30 с./1 хв. (хлопці, дівчата).

5. Вступники, які запізнилися з поважної причини, до участі у творчому конкурсі допускаються за рішенням відповідального секретаря приймальної комісії.

6. Якщо вступник відмовився від складання однієї зі спортивних

вправ, то ухвалюється рішенням про негативну оцінку вступника (незадовільно).

## **РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

1. Для участі у творчому конкурсі фізичних здібностей вступник повинен пред'явити документ, який засвідчує його особу.

2. Вхід за посиланням починається не раніше, ніж за 15 хвилин до початку творчого конкурсу.

3. Забороняється:

- спізнення на спортивні випробування без поважних причин;
- відсутність спортивної форми та взуття.

## **СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ХАРАКТЕРИСТИКА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

Особи, що вступають на спеціальність 014 «Середня освіта (фізична культура)», складають творчий конкурс з гімнастики (2 види). Творчий конкурс проводиться в онлайн-режимі на платформі [meet.google.com](https://meet.google.com) або в аудиторії (спортивному залі, спортивному майданчику) з урахуванням вимог безпекової ситуації вступників. У вигляді складання нормативів згідно з діючими правилами. На творчий конкурс відводиться один день.

Послідовність творчого конкурсу наступна:

- піднімання тулуба в сід за 30 с. для вступників на основі базової середньої освіти (після 9 класів) та 1 хв. для вступників на основі повної загальної середньої освіти (після 11 класів) та освітньо-кваліфікаційного рівня «кваліфікований робітник»;

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Результати творчого конкурсу оцінюються за 100-200 бальною шкалою.

Особи, які не склали один з видів звільняються від подальшої участі в конкурсі.

Перескладання творчого конкурсу не дозволяється.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

1. Для оцінювання кожної з двох запропонованих вправ члени комісії користуються відповідними таблицями (Таблиця 1 і 2).

2. Підсумковий бал за творчий конкурс виставляється, як середнє арифметичне набраних балів за 2 види виконаних вправ, в оцінку за шкалою 100-200 балів (Таблиця 1,2).

3. Результати творчого конкурсу фізичних здібностей в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії.

4. 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.

## **ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

### **1.1. Гімнастичні вправи**

#### **Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.**

**Обладнання.** Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень спираються на підлогу. За командою “Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

**Результатом** тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

**Загальні вказівки та зауваження.** При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

#### **Піднімання в сід (виконання вправи за 30 секунд /1 хвилину).**

**Обладнання.** Секундомір, гімнастичний мат.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди “Можна!” учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 30 секунд /1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

**Результатом** тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 30 секунд /1 хвилини.

**Загальні вказівки та зауваження.** Відштовхуватися від мату ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи не зараховується.

**КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ З БАГАТОБОРСТВА  
(на основі 9,11 класів та КР)**

Результати кожного виду оцінюються за 100-200 бальною шкалою

<b>9 клас</b>	<b>200</b>	<b>190</b>	<b>181</b>	<b>171</b>	<b>162</b>	<b>152</b>	<b>143</b>	<b>133</b>	<b>124</b>	<b>118</b>	<b>112</b>	<b>106</b>
<b>Піднімання в сід</b>												
Хлопці	30	28	26	25	22	20	19	16	14	12	10	8
Дівчата	29	27	25	24	21	19	18	15	13	11	9	7
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи</b>												
Хлопці	27	25	26	23	20	18	16	14	12	10	8	6
Дівчата	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

(Таблиця 1)

**(на основі 11 класів, КР)**

Результати кожного виду оцінюються за 100-200 бальною шкалою

<b>11 клас, КР</b>	<b>200</b>	<b>190</b>	<b>181</b>	<b>171</b>	<b>162</b>	<b>152</b>	<b>143</b>	<b>133</b>	<b>124</b>	<b>118</b>	<b>112</b>	<b>106</b>
<b>Піднімання в сід</b>												
Хлопці	53	52	51	50	48	46	44	42	40	38	35	32
Дівчата	45	44	43	42	41	40	38	34	32	30	27	25
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи</b>												
Хлопці	36	34	33	32	30	28	25	21	18	16	14	12
Дівчата	20	18	16	14	13	12	10	9	8	7	6	4

(Таблиця 2)