

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні Приймальної комісії
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»

Протокол № 4
від « 25 » березня 2021 р.

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Вченою радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 6
від « 11 » лютого 2021 р.

Голова Приймальної комісії

_____ Омельченко С.О.

М.П.

**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ
(ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ)**

для вступників на денну(заочну) форму навчання
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)**

на базі повної загальної середньої освіти

Слов'янськ – 2021р.

УКЛАДАЧІ ПРОГРАМИ:

Віцько С. М. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МВСПД
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Холодний О. І. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМОФВіР
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Щелкунов А. О. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри МВСПД ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Зміст

Пояснювальна записка	4
Форма проведення творчого заліку (фізична підготовленість)	4
Критерії оцінок	5
Програма проходження практичного тестування з фізичної підготовленості	5
Порядок проходження практичного тестування з фізичної підготовленості	6
Тести для оцінювання стану фізичної підготовленості	6
Тест № 1 (силові якості)	6
Тест № 2 (швидкісне-силові якості)	7
Тест № 3 (гнучкість)	8
Тест № 4 (спритність)	9
Тест № 5 (координаційні якості)	10
Умови оцінювання стану фізичної підготовленості абітурієнтів	10
Вимоги до спортивної форми	13
Програма проходження теоретичного тестування.	13
Зміст навчального матеріалу	14
Теоретичне тестування	15
Ключ відповідей	21
Рекомендована література	22

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого заліку (фізична підготовленість) зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), складено відповідно до нормативних документів:

1. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні". Проблеми фізичного виховання в початковій національній школі // Матеріали першої республіканської наукової конференції Луцьк, 1994.
2. "Концепція профільного навчання в старшій школі", затверджена рішенням колегії Міністерства освіти і науки України від 25.09.2003р №10/12-2
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура (10-11 класи) // Профільний рівень. Рівень стандарту. К – 2010. – 127 с.
5. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. – К.: Початкова школа. – 2009. – 112 с.
6. Контрольні нормативи оцінки стану фізичної підготовленості учнів 5-11-х класів / Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №11-12. – С. 15-16.

Програма творчого заліку (фізична підготовленість) зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) дозволяє комісії оцінити професійну здатність абітурієнта, що дає змогу виключити елемент спонтанності в виборі фаху, та надає дозвіл на участь у конкурсному відборі.

ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ

ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ (ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ)

Творчий залік (фізична підготовленість) складається з тестів для визначення рівня розвитку силових здібностей, швидкісне-силових здібностей, гнучкості, та координаційних здібностей.

Творчий залік (фізична підготовленість) проводиться впродовж одного дня. Протоколи результатів тестування додаються до залікових відомостей та здаються до приймальної комісії у останній день прийому документів.

Випробувати себе майбутні абітурієнти можуть декілька разів: під час виїзних засідань фахової комісії, днів відкритих дверей та профорієнтаційної роботи ВНЗ.

Незалежно від конкурсної ситуації для осіб, яким надане таке право умовами вступу до ВНЗ України та правилами прийому до ДДПУ, а саме спортсмени-інваліди, та спортсмени високих спортивних досягнень (майстри спорту) творчий залік (фізична підготовленість) проводиться у формі теоретичного тестування, що проводиться за шкільною програмою з фізичної культури 1-11 класів, чи за програмою з фізичного виховання вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації.

КРИТЕРІЇ ОЦІНОК

Основним критерієм оцінки творчого заліку є результат показаний вступником під час комплексного тестування з фізичної підготовленості, або теоретичного тестування, які проводяться згідно з існуючими правилами і умовами виконання.

- Отриманий результат в тестуванні повідомляється вступнику після кожної вправи.

- Підсумковий бал з творчого заліку (фізична підготовленість) виставляється на основі сумарної кількості залікових балів, яку набрав вступник під час комплексного тестування плюс 100 балів.

Результати творчого заліку (фізична підготовленість) оцінюються за 200-бальною шкалою:

- 140 -200 балів - абітурієнт має право на вступ за обраною спеціальністю,
- менше 140 балів – не має право на вступ.

Якщо вступник отримує за будь-який вид програми тестування з фізичної підготовленості менше 1 бала, він має право на участь в інших видах тестування.

ПРОГРАМА ПРОХОДЖЕННЯ ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ (ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ)

Творчий залік (фізична підготовленість) проводиться у формі практичного тестування фізичних якостей, окремо серед чоловіків і жінок. Усі вступники послідовно виконують:

1. Тест на оцінювання розвитку силових якостей

(чоловіки – підтягування у висі, жінки – згинання та розгинання рук в упорі лежачи).

2. Тест на оцінювання швидкісно-силових якостей

(стрибок у довжину з місця, см.).

3. Тест на оцінювання розвитку гнучкості

(нахил тулуба вперед із положення сидячи см.).

4. Тест на оцінювання розвитку спритності

(човниковий біг – 4 / 9м. с.).

5. Тести на оцінювання розвитку координаційних якостей (за вибором)

5.1 Ведення м'яча та удар по воротах (футбол);

5.2 Ведення м'яча, «подвійний крок» та кидок у кільце (баскетбол);

5.3 Жонглювання та передача м'яча (волейбол).

ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.

1. Вступник повинен з'явитися до спортивного залу або стадіону з документом який засвідчує його особу, переодягнутися у спортивну форму та самостійно під наглядом членів фахової комісії виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку), які входять до складу елементів програми практичного тестування.

2. Під час виконання вправ обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки (самострахування та страхування), які повідомляються членами фахової комісії на консультаціях.

5. Перед виконанням кожного виду програми вступник повинен проінформувати членів фахової комісії про свою готовність до виконання вправ підняттям угору прямої правої руки.

6. Результати оцінюються відповідно до поданої таблиці.

ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТЕСТ № 1 (СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ)

Ч.- підтягування у висі, Ж – згинання та розгинання рук в упорі лежачи
(к-ть разів)

Нормативні вимоги

Бали	Чоловіки		Жінки	
	17-29 років	Від 30 років	17-29 років	Від 30 років
20	20	15	20	15
19	19	14	19	14
18	18	13	18	13
17	17	12	17	12
16	16	11	16	11
15	15	10	15	10
14	14	9	14	9
13	13	8	13	8
12	12	7	12	7
11	11	6	11	6
10	10	-	10	-
9	9	5	9	5
8	8	-	8	-
7	7	4	7	4
6	6	-	6	-
5	5	3	5	3
4	4	-	4	-
3	3	2	3	2
2	2	-	2	-
1	1	1	1	1

ТЕСТ № 2 (ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ)

Стрибок у довжину з місця, см.

Нормативні вимоги

Бали	Чоловіки		Жінки	
	17-29 років	Від 30 років	17-29 років	Від 30 років
20	250	220	210	180
19	245	215	205	175
18	240	210	200	170
17	235	205	195	165
16	230	200	190	160
15	225	195	185	155
14	220	190	180	150
13	215	185	175	145
12	210	180	170	140
11	205	175	165	135
10	200	170	160	130
9	195	165	155	125
8	190	160	150	120
7	185	155	145	115
6	180	150	140	110
5	175	145	135	105
4	170	140	130	100
3	165	135	125	90
2	160	130	120	85
1	155	125	115	80

ТЕСТ № 3 (ГНУЧКІСТЬ)

Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.

Нормативні вимоги

Бали	Чоловіки		Жінки	
	17-29 років	Від 30 років	17-29 років	Від 30 років
20	15	5	20	10
19	14	4	19	9
18	13	3	18	8
17	12	2	17	7
16	11	1	16	6
15	10	0	15	5
14	9	-1	14	4
13	8		13	3
12	7	-2	12	2
11	6		11	1
10	5	-3	10	0
9	4		9	-1
8	3	-4	8	
7	2		7	-2
6	1	-5	6	
5	0		5	-3
4	-1	-6	4	
3	-2		3	-4
2	-3		2	
1	-4	-7	1	-5

ТЕСТ № 4 (СПРИТНІСТЬ)

Човниковий біг -4 / 9 м., с.

Нормативні вимоги

Бали	Чоловіки		Жінки	
	17-29 років	Від 30 років	17-29 років	Від 30 років
20	8.9	9.9	10.3	11.3
19	9.0	10.0	10.4	11.4
18	9.1	10.1	10.5	11.5
17	9.2	10.2	10.6	11.6
16	9.3	10.3	10.7	11.7
15	9.4	10.4	10.8	11.8
14	9.5	10.5	10.9	11.9
13	9.6	10.6	11.0	12.0
12	9.7	10.7	11.1	12.1
11	9.8	10.8	11.2	12.2
10	9.9	10.9	11.3	12.3
9	10.0	11.0	11.4	12.4
8	10.1	11.1	11.5	12.5
7	10.2	11.2	11.6	12.6
6	10.3	11.3	11.7	12.7
5	10.4	11.4	11.8	12.8
4	10.5	11.5	11.9	12.9
3	10.6	11.6	12.0	13.0
2	10.7	11.7	12.1	13.1
1	10.8	11.8	12.2	13.2

ТЕСТ № 5 (КООРДИНАЦІЙНІ ЯКОСТІ)

(за вибором)

- 5.1 Ведення м'яча та удар по воротах (футбол);
- 5.2 Ведення м'яча, «подвійний крок» та кидок у кільце (баскетбол);
- 5.3 Жонглиювання та передача м'яча (волейбол).

Критерії оцінювання. (за 20 – бальною шкалою)

Оцінка у балах	Зміст відповіді
16 - 20	Вправа виконана без технічних помилок, вступник обґрунтовано проявляє творчий рівень своїх координаційних здібностей
11 - 15	Вправа виконана практично без технічних помилок, мають місце окремі неточності, або незначні помилки, але вступник проявляє елементи творчого підходу при вирішенні поставленої задачі.
6 - 10	Вправа виконана з технічними помилками, але вступник взагалі вирішує поставлену задачу.
1 - 5	Вступник практично не володіє технікою виконання вправ. має суттєві помилки при веденні та жонглиюванні м'ячом

УМОВИ ОЦІНЮВАННЯ

СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АБИТУРІЄНТІВ

ТЕСТ №1 (СИЛОВІ ЯКОСТІ)

Підтягування (чоловіки – виконання вправи 1 хвилина).

Обладнання. Горизонтальна перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Перекладина повинна бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки почергово.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 2 секунди, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази поспіль.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (жінки-виконання вправи 1 хвилина).

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступні 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.

ТЕСТ № 2 (ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ)

Стрибок у довжину з місця, (виконання вправи 2 хвилини).

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах (кращий із двох спроб).

Загальні вказівки та зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

ТЕСТ № 3 (ГНУЧКІСТЬ)

Нахил тулуба вперед із положення сидячи см.

Обладнання. Вимірювальна лінійка.

Виконується з початкового положення сидячи на підлозі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сідає на край накресленої лінії так, щоб його п'яти опинилися на лінії (відстань між п'ятами 20–30 см, ступні паралельні, руки вперед, долоні вниз). Учасник тестування виконує 2 попередніх повільних нахилу, ковзаючи долонями рук уздовж лінійки, на 3 нахилі затримується не менше чим на 3 с.

Результатом. Результат визначається по позначці, досягнутій кінчиками зімкнутих середніх пальців рук, і визначається з точністю до 1 см.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише одна спроба. Під час нахилу коліна не згинаються. Виконання вправи 1 хвилина.

ТЕСТ № 4 (СПРИТНІСТЬ)

Човниковий біг -4 / 9 м., с.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), кубики або кеглі.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасники тестування стають на стартову лінію в положенні високого (низького) старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію 4 рази по 9 метрів з доторканням підлоги в зазначеному місті.

Результатом тестування 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» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Майданчик, на якому відбуватиметься тестування, повинен бути в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

ТЕСТ № 5 (КООРДИНАЦІЙНІ ЯКОСТІ)

Володіння м'ячом

Обладнання. М'ячи (футбольні, баскетбольні, волейбольні), фішки.

Опис проведення тестування. За сигналом екзаменатора абітурієнт повинен продемонструвати володінням м'ячом.

Результатом тестування є зразкове (з технічної сторони) володінням м'ячом.

Загальні вказівки та зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ФОРМИ

Місце проведення: спортивний зал або спортивний майданчик.

Для чоловіків: спортивні труси або короткі шорти, майка або футболка, кросівки.

Для жінок: трико, футболка, кросівки.

ПРОГРАМА

ПРОХОДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ.

Творчий залік (фізична підготовленість) проводиться у формі теоретичного тестування яке охоплює навчальний матеріал шкільної програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура», «Безпека життєдіяльності», «Анатомія», «Біологія».

Для виявлення якості знань, засвоєних вступниками при вивченні вище перелічених тем, пропонуються тестові завдання відкритого і закритого типів.

Тестове завдання закритого типу (коли абітурієнту пропонується вибрати правильну відповідь із декілька можливих) має різносторонню внутрішню структуру при збереженні загального дидактичного смислу завдання. Це дозволяє створювати усілякі варіанти тесту на одному і тому самому дидактичному матеріалі, але з різними якісними та кількісними характеристиками. 20 запитань (з 1 по 20) – по 1 балу та 25 запитань (з 21 по 45) – по 2 бали.

Тестове завдання відкритого типу (10 запитань (з 46 по 55) – по 3 бали) не мають варіантів відповіді. Завдання в ньому може сформулюватися у вигляді запитання або висловлювання. В останньому випадку для виконання завдання необхідно продовжити (доповнити) або вставити недостатню частину твердження, щоб воно стало дійсним. Результат оцінюється за повнотою відповіді від 0 до 3 балів.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ.

ТЕМА № 1 Соціально-історичні основи фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізична культура. Олімпійський спорт в Україні.

ТЕМА № 2 Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності.

Види спорту. Психолого-педагогічні основи спортивної діяльності.

ТЕМА № 3 Медико-біологічні основи фізкультурно-спортивної діяльності.

Основні відомості про будову та функції основних систем організму. Основи особистої та суспільної гігієни, гігієни праці та відпочинку, харчування, загартування. Правила попередження травматизму під час занять та змагань. Засоби відновлення у спорті.

ТЕМА № 4 Основи теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності.

Основні поняття теорії фізичного виховання. Засоби фізичного виховання. Основи організації та суддівства змагань ігрових видів спорту. Основні поняття та терміни видів спорту. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Костел Г.О., Хоменко В.Х. «Розвиток гімнастики в Україні». Навч. посібник - Харків 1994. 344 с.
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи за ред. Круцевіч Т.Ю., 2012 р. – 294 с.
http://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/srednjaja_shkola/navchalna_programa_z_fizichnoji_kulturi_dlja_zagalnoosvitnikh_navchalnikh_zakladiv_5_9_klasi/10-1-0-116
3. Навчальна програма «Фізична культура». Профільний рівень 10 – 11 класи за ред. Єрмолова В., 2010 р. – 138 с.
http://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/starshaja_shkola/programma_fizichna_kultura_profil_10_11_klasi_2010/11-1-0-45
4. Петрина Р.Л., Бубела О.Ю. «Основна гімнастика» Навчально методичний посібник Львів «Українські технології» 2002.– 114 с.
5. Фальков О.П., Сергієнко Л.П. «Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів». – Навчальний посібник – Херсон. «Наддніпрянська правда» 1994. – 208 с.
6. Фізична культура «Програма для навчально освітніх навчальних закладів» за ред. Круцевіч Т. Ю., 2011 р. – 55 с.
http://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/mladshaja_shkola/1_4_klasi_zagalnoosvitnikh_navchalnikh_zakladiv/9-1-0-66
7. Худoley О.М. «Основи методики викладання гімнастики». – Навчальний посібник. У 2-х томах–4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС» 2008.- Т.1. - 408 с.
8. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. «Теория и методика гимнастики». – М., «ФиС» 1979.– 362 с.