

Міністерство освіти і науки України
Бердянський економіко-гуманітарний коледж університет
Бердянського державного педагогічного університету



Затверджено
Вченою радою БДПУ
Протокол № 10
« 31 » березня 2016 р.
Голова вченої ради, ректор

В.А. Зарва

ПРОГРАМА
творчого конкурсу з дисципліни
«Спортивне багатоборство»

Освітньо-кваліфікаційний рівень: молодший спеціаліст

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Бердянськ, 2016 р.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	4
2. Зміст творчого конкурсу	5
3. Критерії оцінювання	9
4. Список рекомендованої література	10
5. Додатки	12

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу з дисципліни «Спортивне багатоборство» для абітурієнтів денної форми навчання Бердянського економіко-гуманітарного коледжу спеціальності 017 Фізична культура і спорт складена у відповідності з навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання, як обов'язкову дисципліну в навчальному закладі. Підготовка молодшого спеціаліста буде забезпечувати як професійний, так і особистий розвиток фахівця і буде спрямована на формування його творчої індивідуальності, професійної компетентності, здійснюватиметься на методологічних принципах якісної підготовки

Головна мета програми визначити та оцінити рівень рухових здібностей та розвиток основних фізичних якостей абітурієнтів, сформованих в процесі занять фізичною культурою та спортом під час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Для досягнення мети передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- виявлення системи практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність абітурієнтів до життєдіяльності й обраної професії;
- виявлення досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- виконання державних або відомчих тестів та нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм;
- контроль та оцінка рівня практичних умінь та навичок абітурієнтів.

Для реалізації завдань програми абітурієнти повинні знати:

- засоби, методи та організаційні форми фізичного виховання;
- науково-методичні положення, що відбивають сучасний стан фізичного виховання, та створюють фундамент для подальшого вдосконалення професійної майстерності майбутнього фахівця.

Абітурієнти повинні вміти:

- виконувати акробатичні та гімнастичні вправи, які передбачені програмою загальноосвітніх шкіл;
- виконувати вправи з легкої атлетики, які передбачені програмою загальноосвітніх шкіл.

Творчий конкурс «Спортивне багатоборство» – включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України та основних розділів програми шкільної гімнастики: стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4 x 9 метрів), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки), підтягування (чоловіки), стрибки через скакалку за 30 секунд; комбінація визначених акробатичних за шкільною програмою.

Абітурієнти повинні мати основну групу здоров'я і бути допущеними до складання нормативів з фізичної підготовки. Для проходження тестування всі повинні мати при собі спортивну форму та спортивне взуття.

Максимальна кількість балів, яку може отримати абітурієнт під час проходження творчого конкурсу складає 12 балів. Мінімальний показник для зарахування на освітньо-кваліфікаційний рівень молодший спеціаліст складає 4 бали.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Творчий конкурс – спортивне багатоборство – включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Підтягування (чоловіки).

Опис проведення тестування. Абітурієнт стає па лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його 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.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки).

Опис проведення тестування. Абітурієнт набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою "Можна!" абітурієнт починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

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

Стрибок у довжину з місця.

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

Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Човниковий біг (4 x 9 метрів).

Опис проведення тестування. Абітурієнт за командою «На старт!» займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!»

пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом є час від старту до моменту коли абітурієнт поклав другий кубик в стартове коло.

Стрибки через скакалку за 30 секунд.

Опис проведення тестування. Абітурієнт приймає вихідне положення основна стійка, скакалка позаду. За командою «Старт!» абітурієнт починає обертати скакалку ззаду вгору, вперед, вниз. Внизу скакалка продовжує рух назад і коли вона виявляється в крайньому нижньому положенні, абітурієнт перестрибує через неї. Скакалка виявляється позаду, що зараховується за один стрибок. Далі абітурієнт продовжує здійснювати стрибки протягом 30 секунд до команди «Стоп!».

Результатом є максимальна кількість стрибків за 30 секунд.

Акробатика.

Опис проведення тестування. Абітурієнт виконує послідовно акробатичні вправи згідно комбінації. Комбінація повинна бути динамічною, виразною, виконуватись з пересуванням по всій акробатичній доріжці у різних напрямках. Повинна підкреслювати гармонію рухів та індивідуальні якості абітурієнта.

Результатом акробатичної комбінації є загальна сумарна оцінка кожної акробатичної вправи.

Програма та умови виконання нормативів зі спортивного багатоборства для чоловіків

№ з/р	Нормативи	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Силова підготовка. Підтягування хватом зверху (кількість разів).	8 і менше	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 і більше
2	Стрибок у довжину з місця, см	155 і менше	160	170	175	180	185	190	200	210	220	225	230 і більше
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с.	10,5 і більше	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3 і менше
4	Стрибки через скакалку	16	18	20	25	30	35	40	45	50	55	58	60 і більше
5	Акробатика. Комбінація визначених акробатичних вправ за шкільною програмою. Оцінка за 10-ти бальною школою. (Додаток №1)	6,0	6,3	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	11,0	12,0

Програма та умови виконання нормативів зі спортивного багатоборства для жінок

№ з/р	Нормативи	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Силова підготовка. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	5 і менше	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17 і більше
2	Стрибок у довжину з місця, см	130 і менше	140	145	150	155	160	170	175	180	200	205	210 і більше
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с.	11,7 і більше	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8-	10,7	10,6	10,5 і більше
4	Стрибки через скакалку	18 і менше	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70 і більше
5	Акробатика. Комбінація визначених акробатичних вправ за шкільною програмою. Оцінка за 10-ти бальною шкалою. (Додаток №3)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ СПОРТИВНЕ БАГАТОБОРСТВО

Творчий конкурс «Спортивне багатоборство» – включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України та основних розділів програми шкільної гімнастики: стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4 x 9 метрів), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки), підтягування (чоловіки), стрибки через скакалку за 30 секунд; комбінація визначених акробатичних за шкільною програмою.

Максимальна кількість балів, яку може отримати абітурієнт з кожного виду спортивного багатоборства, складає 12 балів. Розподіл балів за виконання кожного виду багатоборства представлено у таблиці для чоловіків та жінок.

Оцінка творчого конкурсу – спортивне багатоборство – виставляється як середнє арифметичне кількості балів набраних абітурієнтами в кожному виді спортивного багатоборства. Максимальна кількість балів, яку може отримати вступник, який правильно виконає вправи, дорівнює «12».

Майстри спорту і майстри спорту міжнародного класу при наявності відповідних документів автоматично отримують в кожному виді програми з фізичної підготовки 12 балів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. – М.: “ФиС”, 1978. – 222 с..
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. / Л.В.Волков. – К.: Здоровье, 1984. – 144 с.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. / В.М.Качашкин. [Учебн. пособие для учащихся пед. училищ - 5-е изд. доп.] - М.: Просвещение, 1980. – 304 с.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. / Т.Ю.Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
5. Матвеев Д.П. Методика физического воспитания с основами теории. / Д.П.Матвеев, С.Б.Мельников. – М.: Просвещение. 1991. – 192 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки./ Л.П.Матвеев. [Учеб. пособие для институтов физической культуры]. – М.: “ФиС”, 1977. – 271 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П.Матвеев. - М.: “ФиС”, - 1991. -544 с.
8. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников. / Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян [Уч. пособие для студентов пед. спец. высших учеб. заведений]. - М.: Просвещение, 1989. -222 с.
9. Общие основы теории и методики физического воспитания. / Под. ред. Новикова А.Д., Матвеева Л.П. – М.: “ФиС”, 1967. – 397 с.
10. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. / В.И.Платонов. - К.: Вища школа, 1984. - 349 с.
11. Романенко В.А. Двигательные способности человека. / В.А.Романенко Донецк : “Новый мир”, УКЦентр, 1999.-336 с.
12. Теория и методика физического воспитания / Под. ред. Ашмарина Б.Н. М.: Просвещение, 1988. -224 с.
13. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта. /А.А.Тер-Ованесян, И.А.Тер-Ованесян. - К.: Здоровье, 1986. – 208 с.
14. Тагліна О. В. Основи здоров'я: Підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів / О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна. – Х.: Вид-во «Ранок», 2009. – 176 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений]. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 480 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

Додаткова література:

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу выносливость: Пособие для воспитателя детсада. / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. / Л.В.Волков. – К.: Здоровье, 1984. – 144 с.
3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно-методические и организационные основы. / В.И.Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.
4. Каледин С. Физическая подготовка юных спортсменов. / С.Каледин. – М.: “ФиС”, 1968. – 52 с.
5. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. / А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. [Учеб. пособие для студентов пединститутов]. – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.
6. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. / В.Н.Кряж. - Мн.: Высшая школа, 1982. – 120 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК №1

Акробатичні вправи (чоловіки)

Вихідне положення: основна стійка	
1. Перекид вперед стрибком.	0,5
2. Перекид вперед зігнувшись в сід, руки в сторони.	0,5
3. Нахил, руки вперед.	0,5
4. Перекатом назад, стійка на лопатках без опори (тримати 3 сек.)	1,0
5. Перекат в упор присівши.	0,5
6. Стійка на голові і руках (тримати 3 сек.)	2,0
7. Упор присівши.	0,5
8. Перекид назад.	1,0
9. Переворот убік.	2,0
10. Приставляючи ногу, поворот на 90 гр.	0,5
11. Перекид вперед у темпі.	0,5
12. Стрибок вгору прогнувшись ноги нарізно.	0,5
	10 балів

ДОДАТОК № 2

Акробатичні вправи (жінки)

Вихідне положення: основна стійка	
1. Перекид вперед.	0,5
2. Перекид вперед зігнувшись в сід, руки в сторони.	0,5
3. Нахил, руки вперед.	0,5
4. Перекатом назад, стійка на лопатках без опори (тримати 3 сек.).	1,0
5. Перекатом в положення лежачи на спині, руки вгору.	0,5
6. Міст з положення лежачи або стоячи (тримати 3 сек.).	2,0
7. Поворот на 180 в упор присівши.	0,5
8. Перекид назад.	1,0
9. Переворот убік.	2,0
10. Приставляючи ногу, поворот на 90 гр.	0,5
11. Перекид вперед у темпі.	0,5
12. Стрибок вгору прогнувшись.	0,5

10 балів

**Визначення помилок під час виконання стрибків через
скакалку**

1. Стрибки виконано не на одному місці.	0,5
2. Часте збивання з ритму стрибків..	0,3
3. Вихід з зазначеного кола.	0,5
4. Зупинки під час виконання стрибків.	1,0