

**Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішення Приймальної комісії
Бердянського державного педагогічного
університету
27 березня 2020

ПРОГРАМА
творчого заліку

Освітній ступінь: бакалавр

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Бердянськ - 2020

1. Пояснювальна записка

Форма фахового випробування – творчий залік

Мета творчого заліку: визначення достатності рівня фізичних здібностей вступників для допуску до участі у конкурсному відборі при вступі на спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) на основі повної загальної середньої освіти.

Творчий залік проходить в один етап, під час якого вступники демонструють рівень набутих рухових умінь і навичок з дисципліни «Фізична культура».

2. Зміст програми

Творчий залік включає виконання вправ і нормативів з програми державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Розділ 2.1. 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.

Розділ 2.2. 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. 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.

Розділ 2.3. Стрибок у довжину з місця.

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

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

Розділ 2.4. 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.

Розділ 2.5. 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.

Розділ 2.6. 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.

3. Критерії оцінювання

Творчий залік оцінюється «зараховано» або «не зараховано».

Якщо вступник склав творчий залік, тобто набрав від 100 до 200 балів, то його рекомендують до участі у конкурсному відборі. Якщо вступник не склав творчий залік, тобто набрав менше 100 балів, то його не рекомендують до участі у конкурсному відборі для вступу на спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) на основі повної загальної середньої освіти.

Розподіл балів за виконання кожного виду багатоборства представлено у таблиці для чоловіків та жінок.

За сумою балів, набраних абітурієнтами в кожному виді спортивного багатоборства, обчислюється середня арифметична величина, яка і буде відображати загальний бал у творчому заліку.

Інформація про результати творчого заліку оголошується вступникові в день його проведення або протягом наступного робочого дня.

Особи, які за результатами творчого заліку не рекомендовані до участі у конкурсному відборі, не допускаються до конкурсу для вступу на спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) на основі повної загальної середньої освіти.

Вступники, які не з'явилися на творчий залік без поважних причин у визначений розкладом час, до участі у конкурсі не допускаються. За наявності

поважних причин, підтверджених документально, вступники можуть бути допущені до пропущеного вступного випробування (випробувань) з дозволу відповідального секретаря приймальної комісії в межах встановлених термінів та розкладу творчого заліку.

Майстри спорту і майстри спорту міжнародного класу, при наявності відповідних документів, автоматично отримують в кожному виді програми з фізичної підготовки отримують оцінку «зараховано».

Критерії оцінювання виконання нормативів зі спортивного багатоборства для чоловіків

| № з/р | Нормативи | Бали | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|
| | | 16 | 33 | 50 | 67 | 84 | 100 | 118 | 135 | 152 | 169 | 186 | 200 |
| 1 | Силова підготовка. Підтягування хватом зверху (кількість) | 8 і менше | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 і більше |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 210 і менше | 211-215 | 216-220 | 221-225 | 226-230 | 231-235 | 236-240 | 241-245 | 246-250 | 251-255 | 256-260 | 261 і більше |
| 3 | Човниковий біг 4 х 9 м, с. | 10,9 і більше | 10,8-10,7 | 10,6-10,5 | 10,4-10,3 | 10,2-10,1 | 10,0-9,9 | 9,8-9,7 | 9,6-9,5 | 9,4-9,3 | 9,2-9,1 | 9,0-8,9 | 8,8 і менше |
| 4 | Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів). | 29 і менше | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80 і більше |
| 5 | Акробатика. Комбінація визначених акробатичних вправ за шкільною програмою. Оцінка за 10-ти бальною школою. | 6,0-6,3 | 6,4-6,6 | 6,7-6,9 | 7,0-7,3 | 7,4-7,6 | 7,7-7,9 | 8,0-8,3 | 8,4-8,6 | 8,7-8,9 | 9,0-9,3 | 9,4-9,6 | 9,7-10,0 |

Критерії оцінювання виконання нормативів зі спортивного багатоборства для чоловіків старше 35 років

| № з/р | Нормативи | Бали | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|
| | | 16 | 33 | 50 | 67 | 84 | 100 | 118 | 135 | 152 | 169 | 186 | 200 |
| 1 | Силова підготовка. Підтягування хватом зверху (зіп'якід). | 4 і менше | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 і більше |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 200 і менше | 201-205 | 206-210 | 211-215 | 216-220 | 221-225 | 226-230 | 231-235 | 236-240 | 241-245 | 246-250 | 251 і більше |
| 3 | Човниковий біг 4 x 9 м, с. | 11,2 і більше | 11,1-11,0 | 10,9-10,8 | 10,7-10,6 | 10,5-10,4 | 10,3-10,2 | 10,1-10,0 | 9,9-9,8 | 9,7-9,6 | 9,5-9,4 | 9,3-9,2 | 9,1 і менше |
| 4 | Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів). | 24 і менше | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75 і більше |
| 5 | Акробатика. Комбінація визначених акробатичних вправ за шкільною програмою. Оцінка за 10-ти бальною школою. | 6,0-6,3 | 6,4-6,6 | 6,7-6,9 | 7,0-7,3 | 7,4-7,6 | 7,7-7,9 | 8,0-8,3 | 8,4-8,6 | 8,7-8,9 | 9,0-9,3 | 9,4-9,6 | 9,7-10,0 |

Критерії оцінювання виконання нормативів зі спортивного багатоборства для жінок

| № з/р | Нормативи | Бали | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | | 16 | 33 | 50 | 67 | 84 | 100 | 118 | 135 | 152 | 169 | 186 | 200 |
| 1 | Силова підготовка. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | 13 і менше | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 і більше |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 190 і менше | 191-192 | 193-194 | 195-196 | 197-198 | 199-200 | 201-202 | 203-204 | 205-206 | 207-208 | 209-210 | 211 і більше |
| 3 | Човниковий біг 4 х 9 м, с. | 12,3 і більше | 12,2-12,1 | 12,0-11,9 | 11,8-11,7 | 11,6-11,5 | 11,4-11,3 | 11,2-11,1 | 11,0-10,9 | 10,8-10,7 | 10,6-10,5 | 10,4-10,3 | 10,2 і менше |
| 4 | Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів). | 34 і менше | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85 і більше |
| 5 | Акробатика. Комбінація визначених акробатичних вправ за шкільною програмою. Оцінка за 10-ти бальною шкалою. | 6,0-6,3 | 6,4-6,6 | 6,7-6,9 | 7,0-7,3 | 7,4-7,6 | 7,7-7,9 | 8,0-8,3 | 8,4-8,6 | 8,7-8,9 | 9,0-9,3 | 9,4-9,6 | 9,7-10,0 |

Критерії оцінювання виконання нормативів зі спортивного багатоборства для жінок старше 35 років

| № з/р | Нормативи | Бали | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | | 16 | 33 | 50 | 67 | 84 | 100 | 118 | 135 | 152 | 169 | 186 | 200 |
| 1 | Силова підготовка. Згинання і розгинання рук в упорі | 8 і менше | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 і більше |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 150 і менше | 151-155 | 156-160 | 161-165 | 166-170 | 171-175 | 176-180 | 181-185 | 186-190 | 191-195 | 196-200 | 201 і більше |
| 3 | Човниковий біг 4 x 9 м, с. | 12,6 і більше | 12,5-12,4 | 12,3-12,2 | 12,1-12,0 | 11,9-11,8 | 11,7-11,6 | 11,5-11,4 | 11,3-11,2 | 11,1-11,0 | 10,9-10,8 | 10,7-10,6 | 10,5 і менше |
| 4 | Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість) | 29 і менше | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80 і більше |
| 5 | Акробатика. Комбінація визначених акробатичних вправ за шкільною програмою. Оцінка за 10-ти бальною шкалою. | 6,0-6,3 | 6,4-6,6 | 6,7-6,9 | 7,0-7,3 | 7,4-7,6 | 7,7-7,9 | 8,0-8,3 | 8,4-8,6 | 8,7-8,9 | 9,0-9,3 | 9,4-9,6 | 9,7-10,0 |

Критерії оцінювання виконання акробатичних вправ для чоловіків

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°. | 0,5 |
| 11. Перекид вперед у темпі. | 0,5 |
| 12. Стрибок вгору прогнувшись ноги нарізно. | 0,5 |

10 балів

Критерії оцінювання виконання акробатичних вправ для чоловіків старше 35 років

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 (тримати 3 сек.) | 2,0 |
| 5. Перекат в упор присівши. | 0,5 |
| 6. Основна стійка | 0,5 |
| 7. Стрибок з поворотом на 360°. | 1,0 |
| 8. Рівновага на правій (лівій) тримати 3 сек. | 1,0 |
| 9. Переворот убік. | 2,0 |
| 10. Приставляючи ногу, поворот на 90°. | 0,5 |
| 11. Перекид вперед. | 0,5 |
| 12. Стрибок вгору прогнувшись. | 0,5 |

10 бали

Критерії оцінювання виконання акробатичних вправ для жінок

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°. | 0,5 |
| 11. Перекид вперед у темпі | 0,5 |
| 12. Стрибок вгору прогнувшись. | 0,5 |

10 балів

Критерії оцінювання виконання акробатичних вправ для жінок старше 35 років

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 (тримати 3 сек.). | 2,0 |
| 5. Перекатом в упор присівши. | 0,5 |
| 6. Основна стійка. | 0,5 |
| 7. Рівновага на правій (лівій) тримати 3 сек.. | 1,0 |
| 8. Стрибок з поворотом на 180°. | 1,0 |
| 9. Переворот убік. | 2,0 |
| 10. Приставляючи ногу, поворот на 90°. | 0,5 |
| 11. Перекид вперед. | 0,5 |
| 12. Стрибок вгору. | 0,5 |

10 балів

5. Список рекомендованої літератури

1. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. / С.Г. Кушнірюк. – Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2013. – 288 с.
2. Кушнірюк С.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: підручник для студ. ВНЗ фіз. вих., спорту і здоров'я людини. / С.Г. Кушнірюк, В.М. Осіпов. – Бердянськ: ФОП Ткачук О.В., 2014. – 288 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Осіпов В.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. / В.М.Осіпов. – Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 274 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 448 с.
7. 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.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
10. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во «Ранок», 2009. – 128 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.