

Київський університет імені Бориса Грінченка
Університетський коледж

ЗАТВЕРДЖЕНО
Приймальною комісією
Протокол № 4 від 05.04.2016р.
Голова Приймальної комісії
В.О.Отчев'юк



ПРОГРАМА
конкурсу фізичних здібностей

Галузь знань: 01 Освіта

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

ОКР: молодший спеціаліст

На основі: базової загальної середньої освіти

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

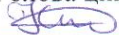
 О.Б. Жильцов

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні циклової комісії
фізичного виховання

Протокол від 11.02. 2016 р. № 6

Голова циклової комісії

 Н.О. Колоскова

Київ-2016

Пояснювальна записка

Конкурс фізичних здібностей розроблено з урахуванням вимог навчальних Програм з фізичної культури в школі, затверджених Міністерством освіти і науки молоді та спорту України (наказ №1050 від 12.09.2011. Наказ № 664 від 06.06.2012р.). Конкурс фізичних здібностей - спортивне багатоборство, яке відображає рівень фізичної підготовки вступників і складається з вправ основних розділів шкільної програми: легкої атлетики, гімнастики та плавання. Конкурс проводиться у два тури протягом двох днів згідно з умовами виконання державних нормативів.

Перший тур конкурсу фізичних здібностей

№ п/п	Види випробувань	Показники балів			
		Юнаки		Дівчата	
		2	1	2	1
1.	Швидкість Біг на 30 м., (сек.)	4,5	5,1	5,5	5,8
2.	Витривалість юнаки біг на 1500м, (хв.)	6,00	6,30		
	Витривалість дівчата біг на 1000м, (хв.)			5,00	5,10
3.	Сила. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів) дівчата			16	13
	Сила. Підтягування на високій перекладині (кількість разів) юнаки	25	20		
4.	Спритність «Човниковий біг» 4х9м. (с.)	10,1	10,6	11,3	11,8
5.	Швидкісно-силові якості: Стрибок у довжину з місця, см.	225	215	180	170
6	Піднімання тулуба в сід за 60сек.(кількість разів)	60	55	55	50

Для оцінювання результатів підраховується сума балів з шести випробувань. Максимальна сума балів -12.

Другий тур конкурсу фізичних здібностей «Плавання»

№ п/п	Види випробувань	Показники балів			
		Юнаки		Дівчата	
		2	1	2	1
1.	Плавання 50м кролем на грудях (хв.)	0,42 і менше	0,45	0,45 і менше	0,47
	Плавання 50м кролем на спині (хв.)	0,50 і менше	0,55	0,55 і менше	1,00
2.	Пірнання у довжину з води за допомогою рук і ніг (метри)	12	10	10	8
3.	Спад у воду вниз головою із положення сидячи	помилки відсутні	незначні помилки	помилки відсутні	незначні помилки
4.	Старт із води	помилки відсутні	незначні помилки	помилки відсутні	незначні помилки
5.	Відкритий горизонтальний поворот «маятник» (при плаванні способом «брас на грудях»)	помилки відсутні	незначні помилки	помилки відсутні	незначні помилки
6	Спливання «поплавок» із затриманням дихання (хв.)	0,25	0,20	0,20	0,15

Для оцінювання результатів підраховується сума балів з шести випробувань. Максимальна сума балів -12.

ОПИС ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Конкурс фізичних здібностей проводиться в два тури:

перший день – легкоатлетичні та гімнастичні випробування;

другий день - плавання.

Перший тур

1. Швидкість - біг на 30м.

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

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» вступники тестування стають за стартову лінію, за командою «Увага!» набувають

нерухомого стану. Після сигналу стартера або команди «руш» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолету подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем.

У забігу фіксується час кожного вступника окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою та в належному спортивно-технічному стані.

2. Витривалість- біг на витривалість

Обладнання. Секундоміри, вимірюна дистанція (вимірювати дистанцію необхідно вздовж лінії, що проходить на відстані 15сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для юнаків і дівчат умови тестування однакові (різниця лише в дистанції).

За командою «На старт!» вступники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. В разі готовності до старту за командою «Руш!» або пострілом учасники починають бігти, намагаючись пробігти дистанцію якомога швидше. У разі потреби (за психофізичним станом) вступнику дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному спортивно-технічному стані.

3. Сила - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Вступник приймає положення упору лежачи, руки випрямлені, на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг спираються на підлогу. За командою «Руш!» учасник починає згинати і розгинати руки з повною амплітудою.

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 більше трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, згинати і розгинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

Сила – підтягування на високій перекладині (юнаки)

Обладнання. Висока перекладина.

Опис проведення тестування. Вступник приймає положення вису на високій перекладині хватом зверху. Виконує підтягування в середньому темпі. (обов'язково торкнутись перекладини підборіддям)

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань.

4. Спритність - «Човниковий» біг (4х9метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією проводиться півкола радіусом 50см., в центрі лежать 2 дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» вступник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать в півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом тестування є час від початку старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове півколо.

Загальні вказівки та зауваження. Результат вступника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо необхідно покласти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному спортивно-технічному стані.

5. Швидко - силові якості - стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня відштовхувальної дошки з лінією і розміткою в сантиметрах.

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

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

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

6. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Вступник лягає на підлогу на спину, руки за голову, виконує піднімання тулуба в сід.

Результатом є кількість піднімань тулуба за 60сек.

Другий тур

Плавання

Обладнання. Басейн 25 метрів.

Опис проведення тестування.

Оцінюються техніка виконання плавальних вправ та пропливання дистанції з урахуванням часу. Під час проведення випробування вступникам необхідно суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

1. Пропливання дистанції 50м. спортивним стилем

Результатом випробування є час за який вступник пропливає дистанцію 50м. одним із двох стилів спортивного плавання.

Загальні вказівки та зауваження. Поворот виконується з обов'язковим торканням стінки басейну відповідно правилам змагань з плавання. При

подоланні дистанції змінювати стиль плавання не дозволяється.

2. Пірнання у довжину з води

Результатом випробування є дистанція.

Загальні вказівки та зауваження Вступник виконує вправу знаходячись у воді біля стінки басейну. Після відштовхування від стінки пропливає під водою за допомогою рук і ніг відповідно вимогам техніки виконання.

3. Спад у воду вниз головою із положення сидячи

Результатом тестування є оцінка техніки виконання.

Загальні вказівки та зауваження. Вступник знаходиться в положенні сидячи на стартовій тумбочці. По команді «Руш» плавець виконує підготовчі вправи, відштовхується, входить у воду і продовжує ковзання по воді.

4. Старт із води

Результатом випробування є техніка виконання.

Загальні вказівки та зауваження. Вступник входить у воду на своїй доріжці. Підпливає до стартового щита чи стінки басейну. По команді займає вихідне положення для старту: взявшись руками за поручні або вирізи в стартовій тумбочці, плавець сильно згинає ноги і спирається ними в щит або стінку басейну. Плечі і коліна знаходяться над водою. По команді «Руш» вступник виконує старт.

5. Відкритий горизонтальний поворот «маятник»

Результатом випробування є техніка виконання

Загальні вказівки та зауваження При підпливанні до стінки басейну способом брас на грудях вступник торкається її двома руками одночасно на одному рівні близько до поверхні води. Одночасно виконується групування, обертання, по чергове відштовхування руками потім ногами. В момент відштовхування тіло розвертається, приймає горизонтальне положення з подальшим ковзанням по воді.

6. Спливання «поплавок» із затриманням дихання

Результатом випробування є техніка виконання та тривалість затримання дихання.

Загальні вказівки та зауваження Вступник стоїть у воді по груди, робить глибокий вдих, присідає, обхвачує руками коліна, притискує до них підборіддя. В такому положенні (не роблячи видиху) знаходиться у воді 15-25 сек.