

*Наказ на
9 грудня*

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ Національного університету
«Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
№ 318 від 31.12.2020 року

**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ**

для оцінювання фізичної підготовки осіб,
які вступають на I курс
денної, дистанційної форм навчання
на основі повної загальної середньої освіти
для здобуття освітнього рівня «бакалавр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
галузь знань 01 – «Освіта/Педагогіка»

УХВАЛЕНО

Вченою радою
Національного університету
«Полтавська політехніка
Імені Юрія Кондратюка»
від 30.12.2020 року,
протокол № 11

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий залік – форма вступного випробування, що передбачає виявлення достатнього рівня фізичної підготовки вступника для участі в конкурсному відборі на певну конкурсну пропозицію у випадках, передбачених переліком конкурсних предметів, творчих заліків та творчих конкурсів для вступу на навчання на здобуття освітнього рівня бакалавра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Програма творчого заліку передбачає виконання п'яти тестових практичних завдань з фізичної підготовки.

Творчий залік має кваліфікаційний характер та в підсумку оцінюється за двобальною шкалою – «склав»/«не склав», і є умовою допуску до участі в конкурсному відборі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Вступник допускається до участі в творчому конкурсі за умови, що результат творчого заліку склав не менше 50 балів.

Творчий залік проводиться з дотриманням вимог постанови Кабінету Міністрів України «Про встановлення карантину та запровадження посилених протиепідемічних заходів на території зі значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-COV-2» від 22 липня 2020 року № 641.

ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Біг, 100 м (с)

Бали	1	3	5	7	9	11	13	15	17	18	19	20
чол.	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,0	13,8	13,4	13,2	13,0	12,9
жін.	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,0	15,8	15,4	15,2	15,0	14,8	14,5

Підтягування на перекладині – чоловіки (кількість разів)

Бали	1	3	5	7	9	11	13	15	17	18	19	20
чол.	5	6	7	8	9	10	12	13	15	17	18	20

Стрибок у довжину з місця (м)

Бали	1	3	5	7	9	11	13	15	17	18	19	20
чол.	1,79	1,84	1,87	1,95	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,55	2,60
жін.	1,50	1,53	1,55	1,61	1,64	1,68	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00

Піднімання в сід – жінки (кількість разів)

Бали	1	3	5	7	9	11	13	15	17	18	19	20
жін.	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

Акробатична вправа

Бали	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-32	33-34	35-37	38-40
чол. жін.	6,1-6,4	6,5-6,8	6,9-7,2	7,3-7,6	7,7-8,0	8,1-8,4	8,5-8,8	8,9-9,2	9,3-9,6	9,7-10

Комбінації з акробатики для чоловіків

Комбінація	Бали
В. п. – основна стійка	
1. Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони (тримати)	1,0
2. Крок вперед, переворот боком в основну стійку, руки в сторони (колесо)	1,5
3. Напівприсід, руки назад	0,5
4. Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони	1,0
5. Руки вгору, нахил вперед до торкання носків	1,0
6. Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках (тримати)	1,5
7. Зігнути ноги нарізно, упор руками за головою, із положення лежачи «міст» (тримати)	1,5
8. Поворот в упор лежачи на зігнутих руках	0,5
9. Стрибок в упор присівши	1,0
10. Стрибок вгору прогнувшись	0,5

Комбінації з акробатики для жінок

Комбінація	Бали
В. п. – основна стійка	
1. Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони (тримати)	1,0
2. Напівприсід, руки назад	0,5
3. Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони	1,5
4. Руки вгору, нахил вперед до торкання носків	1,0
5. Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках (тримати)	1,5
6. Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи «міст» (тримати)	2,5
7. Поворот в упор лежачи на зігнутих руках	0,5
8. Стрибок в упор присівши	1,0
9. Стрибок вгору прогнувшись	0,5

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Акробатичні вправи

Умови виконання: Вільні вправи оцінюються згідно з правилами змагань зі спортивної гімнастики за десятибальною системою з переводом в 40-бальну систему.

Комбінація може бути складена довільно, але з обов'язковим виконанням перелічених акробатичних елементів. При невиконанні обов'язкових елементів оцінка знижується на відповідну кількість балів. При довільному виконанні вправи оцінюється логічність її композиційного устрою.

Жінки: В.П. - основна стійка (о.с.) обличчям до акробатичної доріжки – стійка: п'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вздовж тулуба. Кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон. Голова – прямо, підборіддя припідняте.

Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони, тримати - відводять праву (ліву) ногу назад до відмови, руки в сторони. Тулуб і голову тримати прямо. Повільно нахилиючи тулуб вперед, піднімаючи ногу до відмови назад (не нижче рівня плечей), зберегти прогнуте положення.

«Старт плавця» - напівприсід, руки назад - дещо згинаючи ноги в колінному суглобі, відводять руки назад, тулуб приймає положення напівнахилу.

Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони - розгинаючи ноги, перенести вагу тіла на руки (опора руками спереду на півкроку), злегка згинаючи руки і нахиливши голову вперед, відштовхнутись носками ніг від опори, виконати перевертання через голову, опускаючи прямі ноги у положення сидячи, руки в сторони.

Руки вгору, нахил вперед до торкання носків - піднімаючи руки вгору, виконати нахил вперед до торкання руками носків ніг. Ноги в колінах не згинати.

Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках, тримати - перекатом прийти в положення лежачи на спині, підняти прямі ноги якомога вище, руки підставити долонями під спину (ліктьї по можливості звести для стійкості в утриманні тіла), прогнутись, направляючи ноги вертикально вгору, зафіксувати.

Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи, «міст» тримати - опускаючи, зігнути ноги на ширині плечей, руки в упорі біля голови (пальці до плечей), розгинаючи ноги і руки, підняти тіло, прогнутись; голова відводиться назад, плечі – над кистями, коліна дещо зігнуті, вага тіла рівномірно розподіляється на руки, на ноги.

Поворот в упор лежачи на зігнутих руках – вийти з положення «міст» лежачи на спині; поворот направо (наліво) в упор лежачи на зігнутих руках.

Стрибок в упор присівши – з упора лежачи на зігнутих руках відштовхнутися ногами, стрибком зайняти положення упор присівши.

Стрибок вгору, прогнувшись - вистрибуючи вгору, виносячи руки махом вперед-вгору, відводячи прямі ноги назад, прогнутися. Приземлитися на дещо зігнуті в колінах ноги, напівнахил вперед, руки вгору долонями назовні.

Чоловіки: В.П. - основна стійка (о.с.) обличчям до акробатичної доріжки – стійка: п'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вздовж тулуба. Кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон. Голова – прямо, підборіддя припідняте.

Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони, тримати - відводячи праву (ліву) ногу назад до відмови, руки в сторони. Тулуб і голову тримати прямо. Повільно нахилиючи тулуб вперед, піднімаючи ногу до відмови назад (не нижче рівня плечей), зберегти прогнуте положення.

Переворот боком в основну стійку, руки в сторони (колесо) – виконати крок вперед правою (лівою), махом лівої (правої) ноги перейти через стійку на руках в основну стійку.

Політ - перекид в упор присівши - поштовхом ніг та махом рук вперед виконати стрибок вгору вперед, із приземленням на руки; згинаючи руки і нахилиючи голову до грудей, завершити перекид в упорі присівши. При виконанні даного елемента наявність фази польоту (безопорного положення) обов'язкова. Групування виконується тільки після торкання опори руками.

«Старт плавця» - напівприсід, руки назад - дещо згинаючи ноги в колінному суглобі, відводячи руки назад, тулуб приймає положення напівнахилу.

Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони - розгинаючи ноги, перенести вагу тіла на руки (опора руками спереду на півкроку), злегка згинаючи руки і нахиливши голову вперед, відштовхнутись носками ніг від опори, виконати перевертання через голову, опускаючи прямі ноги у положення сидячи, руки в сторони.

Руки вгору, нахил вперед до торкання носків - піднімаючи руки вгору, виконати нахил вперед до торкання руками носків ніг. Ноги в колінах не згинати.

Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках, тримати - перекатом прийти в положення лежачи на спині, підняти прямі ноги якомога вище, руки підставити долонями під спину (ліктьї по можливості звести для стійкості в утриманні тіла), прогнутись, направляючи ноги вертикально вгору, зафіксувати.

Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи, «міст» тримати - опускаючи, зігнути ноги на ширині плечей, руки в упорі біля голови (пальці до плечей); розгинаючи ноги і руки, підняти тіло, прогнутись; голова відводиться назад, плечі – над кистями, коліна дещо зігнуті, вага тіла рівномірно розподіляється на руки, на ноги.

Поворот в упор лежачи на зігнутих руках – вийти з положення «міст» лежачи на спині; поворот направо (наліво) в упор лежачи на зігнутих руках.

Стрибок в упор присівши – з упора лежачи на зігнутих руках відштовхнутися ногами, стрибком зайняти положення упор присівши.

Стрибок вгору, прогнувшись - вистрибуючи вгору, виносячи руки махом вперед-вгору, відводячи прямі ноги назад, прогнутися. Приземлитися на дещо зігнуті в колінах ноги, напівнахил вперед, руки вгору долонями назовні.

При оцінці гімнастичних вільних вправ за наявністю певних помилок оцінка знижується:

Незначна помилка (оцінка знижується на 0,1 бала):

- нечітка постава;
- ледве помітні згинання кінцівок під час виконання вправ;
- недотримання гімнастичного стилю виконання вправи;
- недбалість у підході до снаряду.

Середня помилка - значне відхилення від ідеального виконання вправи (оцінка знижується на 0,3 бала):

- помітне згинання кінцівок, тулуба;
- "розведення ніг";
- порушення темпу;
- недостатня амплітуда махів;
- невпевненість або надмірна напруженість.

Груба помилка - суттєве викривлення техніки вправи на межі невиконання (оцінка знижується на 0,5 бала):

- сильне згинання кінцівок і тулуба;
- непередбачена зупинка між елементами вправи;
- додаткова опора, падіння та ін.
- втрата рівноваги з торканням підлоги.

Піднімання тулуба в положенні лежачи за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Початкове положення. Абітурієнт, який виконує норматив після виклику екзаменатора, підходить до гімнастичної мата та за дозволом екзаменатора приймає вихідне положення: лежачи спиною на рівній поверхні мата, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою.

Екзаменатор тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори.

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Можна!». Після команди «Можна!» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім повертається у вихідне положення, торкаючись спиною та руками мата, після чого повертається в положення сидячи. Протягом однієї хвилини він повторює вправи з максимальною частотою. Треба підіймати тулуб без допоміжних рухів ногами. Після цього той, хто виконує норматив, зобов'язаний без зайвих рухів повернутися у вихідне положення.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо той, хто виконує норматив, не в змозі більше виконувати безпомилкових повторень, після другого попередження екзаменатора про незарахований повтор, або при закінченні ліміту часу, який становить одну хвилину.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того, хто виконує норматив, про не зараховані спроби. Екзаменатор зобов'язаний втрутитися у виконання вправу, якщо той, хто її виконує, не прийняв або систематично не повертається у вихідне положення, намагається виконувати вправу не за рахунок сили вказаних груп м'язів, а за рахунок темпових рухів та розгойдувань. Екзаменатор має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу.

Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

- Відсутнє вірне (описане вище) вихідне положення.
- Відштовхуватися від мати ліктями забороняється.
- При русі вгору лікті не торкаються колін або ноги здійснюють хлистоподібні допоміжні рухи.
- Руки розгинаються/випрямляються, пальці роз'єднуються (або перше і друге разом).
- При русі вгору або вниз ноги розводяться у будь-які сторони, є такими, що не повністю прилягають до мати, або перехрещуються.
- При опусканні вниз той, хто виконує вправу не повертається у вихідне положення, тобто не торкається мати долонями.
- При русі вгору явно використовуються допоміжні темпові рухи ногами.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Біг 100 м

Обладнання. Хронометри, що фіксують десяті частки секунди, стартові колодки.

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Підлога спортзалу з неслизькою поверхнею. Лінія відштовхування з розміткою в сантиметрах.

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

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 0,01 м в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає цілого сантиметра.

Результат вимірюється від лінії відштовхування до найближчої точки приземлення, залишеною частиною тіла стрибуна, найближчої до зони відштовхування. Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування.

Загальні вказівки і зауваження. Лінія відштовхування і місце приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Спроба не зараховується, якщо учасник:

- торкається підлоги між лінією відштовхування та місцем приземлення;
- відштовхується збоку від лінії;
- застосовує в стрибку будь-який варіант сальто;
- покидає місце приземлення, та перший контакт після приземлення з підлогою робиться ближче до лінії вимірювання, ніж ближчий слід, який залишено абітурієнтом. Це включає будь-який слід, и залишений в результаті втрати рівноваги, але більш близький до лінії відштовхування, ніж початковий слід.

Не є помилкою, якщо учасник частиною свого взуття або стопи торкається поверхні за межами будь-якого краю лінії для відштовхування до лінії вимірювання. Не є помилкою, якщо абітурієнт виходить назад через сектор для приземлення після того, як він правильно із неї вийшов.

Кожен учасник може зробити пробні спроби в секторі для стрибків до початку змагань. Кожному учаснику надається дві контрольні спроби. В кожній спробі час, який надається для її виконання, за правилами становить 1 хвилину і цей час не можна перевищувати.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах – краща з двох спроб.

Підтягування на високій перекладині – чоловіки

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

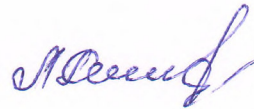
Опис проведення випробування. Учасник випробування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. Згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється.

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

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами. Випробування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Місце проведення. Багатофункціональний спортивний майданчик, гімнастична зала (ауд. 140-Ц), спортивна зала корпус (ауд. 145-Ц).

Розробник програми:
Завідувач кафедри
фізичної культури та спорту,
д.пед.н., професор



Ліна РИБАЛКО

