ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор ДДМА

_____ В.Д. Ковальов

«_____» _____ 2020 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ (ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ)

для вступу на навчання за ступенем бакалавра
на базі повної загальної середньої освіти

Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**

Голова предметної
екзаменаційної комісії

_____ О.М. Олійник

Краматорськ, 2020

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Творчий конкурс – форма вступного випробування, яка передбачає визначення достатності рівня фізичних здібностей вступника для участі в конкурсному відборі на спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Програма творчого конкурсу складена у відповідності до рекомендацій навчальної програми з фізичної культури (рівень стандарту і профільний рівень) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 1407 від 23 жовтня 2017 року.

Творчий конкурс проводиться впродовж одного дня і складається з тестів для визначення рівня розвитку силової витривалості, швидкісно-силових здібностей, спритності та гнучкості:

– підтягування на перекладині (чоловіки), згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки);

– стрибок у довжину з місця;

– човниковий біг – 4 х 9 метрів;

– нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Розклад проведення творчого конкурсу визначається правилами прийому до ДДМА.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-86О), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час вступного випробування.

Вступник повинен з’явитися на місце проведення творчого конкурсу з документом який засвідчує його особу, згідно розкладу складеним приймальною комісією ДДМА.

До початку випробування вступники повинні переодягнутися в спортивну форму і самостійно виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку) до тих видів випробувань, які передбачені програмою творчого конкурсу.

Після закінчення розминки, яка триває 15-20 хвилин, усіх вступників ознайомлюють з правилами техніки безпеки, правилами проведення творчого конкурсу і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Визначення рівня розвитку силової витривалості
Підтягування на перекладині (чоловіки)

Опис проведення тестування. Підтягування на перекладині виконується з вихідного положення (далі – ВП): вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Результат тестування. Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Вказівки та зауваження. Спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації ВП; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки)

Опис проведення тестування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого ВП: упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Результат тестування. Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Вказівки та зауваження. Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»; відсутності фіксації ВП; почергового розгинання рук; відсутності торкання грудьми підлоги; розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

Визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей
Стрибок у довжину з місця

Опис проведення тестування. Стрибок у довжину з місця виконується з такого ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка у сантиметрах.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Вказівки та зауваження. Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або торкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку; позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

Визначення рівня розвитку спритності
Човниковий біг – 4 х 9 метрів

Опис проведення тестування. Човниковий біг проводиться на рівному майданчику з твердим покриттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 х 5 см).

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою «Руш!» (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

Результат тестування. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Вказівки та зауваження. Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі: якщо кубик не поклали в півколо, а кинули; якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

Визначення рівня розвитку гнучкості
Нахил тулуба вперед з положення сидячи

Опис проведення тестування. Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Вказівки та зауваження. Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком «-».

Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Основним критерієм оцінки творчого конкурсу є результат показаний вступником під час комплексного тестування з фізичної підготовленості.

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як сума балів чотирьох тестових випробувань: підтягування на перекладині (чоловіки) та згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки); стрибок у довжину з місця; човниковий біг – 4 х 9 метрів; нахил тулуба вперед з положення сидячи.

За кожне тестове випробування нараховується результат у балах відповідно до вікової категорії вступника – 17-25 років та від 26 років. Максимальна кількість балів у кожному тесті – 50. Якщо вступник отримує за будь-який вид випробування 0 балів, він має право на участь в інших видах тестування.

Загальне оцінювання творчого конкурсу проводиться у шкалі від 0 до 200 балів.

Для успішного складання творчого конкурсу необхідно отримати мінімальний прохідний бал, який встановлюється на рівні 100.

Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії.

Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником та нараховані бали, як за кожним видом творчого конкурсу окремо, так і загальна рейтингова сума балів, фіксуються у зведеній відомості, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії ДДМА.

Абітурієнт, який не склав творчий залік не допускається до участі в конкурсному відборі за спеціальністю, за якою він передбачений та на яку він подав документи.

Оцінка результатів випробувань творчого конкурсу (чоловіки)

Бали	Тестові випробування							
	Підтягування на перекладині, кількість		Стрибок у довжину з місця, см		Човниковий біг – 4 х 9 метрів, с.		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	
	17-25 р.	від 26 р.	17-25 р.	від 26 р.	17-25 р.	від 26 р.	17-25 р.	від 26 р.
50	14	12	260	240	9,0	9,5	13	12
49			258	238				
48			256	236	9,1	9,6		
47	13	11	254	234			12	11
46			252	232	9,2	9,7		
45			250	230				
44	12	10	248	228	9,3	9,8	11	10
43			246	226				
42			244	224	9,4	9,9		
41	11	9	242	222			10	9
40			240	220	9,5	10,0		
39			238	218				
38	10	8	236	216	9,6	10,1	9	8
37			234	214				
36			232	212	9,7	10,2		
35	9	7	230	210			8	7
34			228	208	9,8	10,3		
33			226	206				
32	8	6	224	204	9,9	10,4	7	6
31			222	202				
30			220	200	10,0	10,5		
29	7	5	218	198			6	5
28			216	196	10,1	10,6		
27			214	194				
26	6	4	212	192	10,2	10,7	5	4
25			210	190				
24			208	188	10,3	10,8		
23	5	3	206	186			4	3
22			204	184	10,4	10,9		
21			202	182				
20	4	2	200	180	10,5	11,0	3	2
19			198	178				
18			196	176	10,6	11,1		
17	3	1	194	174			2	1
16			192	172	10,7	11,2		
15			190	170				
14	2		188	168	10,8	11,3	1	0
13			186	166				
12			184	164	10,9	11,4	0	-1
11	1		182	162				
10			180	160	11,0	11,5	-1	-2
5			150	130	11,5	12,0	-3	-4
0	0	0	>150	>130	>11,5	>12,0	>-3	>-4

Оцінка результатів випробувань творчого конкурсу (жінки)

Бали	Тестові випробування							
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість		Стрибок у довжину з місця, см		Човниковий біг – 4 х 9 метрів, с.		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	
	17-25 р.	від 26 р.	17-25 р.	від 26 р.	17-25 р.	від 26 р.	17-25 р.	від 26 р.
50	22	20	210	190	10,4	11,0	20	13
49			208	188				
48	21	19	206	186	10,5	11,1	19	
47			204	184				12
46	20	18	202	182	10,6	11,2	18	
45			200	180				
44	19	17	198	178	10,7	11,3	17	11
43			196	176				
42	18	16	194	174	10,8	11,4	16	
41			192	172				10
40	17	15	190	170	10,9	11,5	15	
39			188	168				
38	16	14	186	166	11,0	11,6	14	9
37			184	164				
36	15	13	182	162	11,1	11,7	13	
35			180	160				8
34	14	12	178	158	11,2	11,8	12	
33			176	156				
32	13	11	174	154	11,3	11,9	11	7
31			172	152				
30	12	10	170	150	11,4	12,0	10	
29			168	148				6
28	11	9	166	146	11,5	12,1	9	
27			164	144				
26	10	8	162	142	11,6	12,2	8	5
25			160	140				
24	9	7	158	138	11,7	12,3	7	
23			156	136				4
22	8	6	154	134	11,8	12,4	6	
21			152	132				
20	7	5	150	130	11,9	12,5	5	3
19			148	128				
18	6	4	146	126	12,0	12,6	4	
17			144	124				2
16	5	3	142	122	12,1	12,7	3	
15			140	120				
14	4	2	138	118	12,2	12,8	2	1
13			136	116				
12	3	1	134	114	12,3	12,9	1	0
11			132	112				
10	2		130	110	12,4	13,0	0	-1
5	1		110	90	12,9	13,5	-1	-3
0	0	0	>110	>90	>12,9	>13,5	>-1	>-3

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика : підручник для вищих навчальних закладів України / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

2. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл (робоча група : М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексєйчук та інші). Наказ № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv

3. Навчальна програма з фізичної культури (профільний рівень) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл (робоча група : В.М. Єрмолова, В.В. Деревянко та інші). Наказ № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv

4. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / навчальний посібник : у 2-х томах. / О.М. Худолій – [4-е вид., випр. і доп.]. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.: іл.

7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / навчальний посібник : у 2-х томах. / О.М. Худолій – [4-е вид., випр. і доп.]. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 2. – 464 с.: іл.