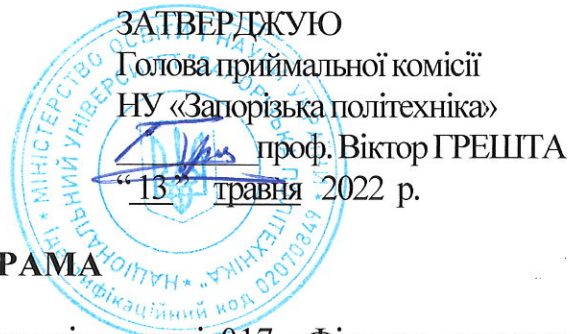




ПРОГРАМА

творчого конкурсу з багатоборства зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для абітурієнтів, які вступають до НУ «Запорізька політехніка» на навчання за ступенем «бакалавр» на основі повної загальної середньої освіти.

Творчий конкурс з багатоборства проводиться та оцінюється відповідно до «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи», розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р. та діючих Правил прийому до НУ «Запорізька політехніка» в 2022 р, розроблених на основі Умов прийому до закладів вищої освіти України у 2022 р.

Критеріально-орієнтовані завдання, розроблені комісією з проведення творчого конкурсу, дозволяють встановити на співбесіді (творчому конкурсі) рівень фізичних здібностей та компетентностей абітурієнта для засвоєння змісту навчання за ступенем «бакалавр».

Освітньо-професійні програми та навчальні плани спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» передбачають значну кількість навчальних годин з практичних занять дисциплін за основними видами спорту (гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, туризм, самозахист, атлетизм та ін.). Тому метою творчого конкурсу з багатоборства є перевірка фізичної підготовленості абітурієнтів за двома обов'язковими тестами (згинання та розгинання рук в упорі лежачі (чоловіки від підлоги, жінки від гімнастичної лави), піднімання тулубу в сід із положення лежачи зігнув ноги за 60 сек).

Організація та проведення творчого конкурсу з багатоборства відповідає правилам змагань з гімнастики. Нормативні вимоги поділено залежно від статі та віку (17-24 та від 25 років) абітурієнтів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання здійснюється за 100 бальною шкалою від 100 до 200 балів.

Абітурієнти виконують тестові вправи:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачі (чоловіки від підлоги, жінки – від гімнастичної лави);
- піднімання тулубу в сід із положення лежачи зігнув ноги за 60 сек, кількість разів.

Результати кожного тесту оцінюються в залікових балах.

Підсумкова оцінка творчого конкурсу з багатоборства є сумою залікових балів, одержаних за двома тестами. Для участі в конкурсі абітурієнт повинен набрати не менш ніж 105 балів.

Освітньо-професійні програми та навчальні плани спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» передбачають велику кількість навчальних годин з практичних занять дисциплін за основними видами спорту (гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, туризм та ін.). Тому при підготовці завдань комісія виділила такі основні розділи з переліком тем.

1. Легка атлетика:

- основні бігові види у сучасній легкій атлетиці;
- види стрибків у легкій атлетиці;
- види метань у легкій атлетиці;
- техніка виконання основних легкоатлетичних вправ.

2. Гімнастика:

- види спортивної гімнастики, основні змагальні вправи у жінок та чоловіків;
- види оздоровчої гімнастики.

3. Плавання:

- способи спортивного плавання;
- основні змагальні дистанції у плаванні.

4. Спортивні ігри:

- основні види спортивних ігор;
- основні правила змагань у спортивних іграх;
- особливості суддівства у спортивних іграх.

5. Методичні засади занять фізичною культурою та спортом:

- вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток людини;
- основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності;
- основи методики організації та проведення змагань з учнями молодших класів.

6. Гігієнічно-організаційні засади занять фізичною культурою та спортом:

- ознаки здорового способу життя;
- вимоги до екіпірування спортсменів;
- основні способи самостійного оцінювання стану організму під час заняття фізичною культурою та спортом;
- вимоги до міст проведення тренувань та змагань;
- правила безпеки під час занять фізичною культурою та спортом.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Державна програма «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена наказом МОН України № 1407 від 23 жовтня 2017 року). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2018-2019/01/16/fizichna-kultura-10-11-kl.-standart.doc>.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1 – 391 с.; Т.2 – 368 с.
3. Лящук Р.П. Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч 1. - Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
4. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання : Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 40 с.
5. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі. – Вінниця, 2002. – 154 с.
6. Ярославська Л.П. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ: навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ І-ІV рівня акредитації / Л.П. Ярославська, С.І. Мариненко; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси: ЧДТУ, 2013. – 436 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1,2 – Тернопіль: Навчальна книга, 2003. – Т.1 - 272 с.; Т.2 – 248 с.

Затверджено на засіданні
предметної комісії
з проведення творчого конкурсу
13 травня 2022 р.

Голова предметної комісії
з проведення творчого конкурсу



Євгенія ЗАХАРЧУК

ТАБЛИЦЯ 1

Критерії оцінювання творчого конкурсу з багатоборства

Кількість балів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (від підлоги), кількість разів				Піднімання тулуба в сід із положення лежачи зігнув ноги за 60 сек., кількість разів			
	Чоловіки		Жінки		Чоловіки		Жінки	
	17-24	Від 25	17-24	Від 25	17-24	Від 25	17-24	Від 25
50	65	60	46	45	65	60	60	55
49	62	57	43	42	-	-	-	54
48	59	54	40	39	64	59	59	53
47	56	51	37	36	63	58	58	52
46	53	48	34	33	-	-	-	51
45	50	45	31	30	62	57	57	50
44	47	42	28	27	61	-	-	-
43	44	39	25	24	60	-	-	-
42	41	36	22	21	59	56	56	49
41	38	33	19	18	-	-	-	-
40	35	30	16	15	58	55	55	48
39	33	29	-	-	56	52	54	47
38	32	27	15	14	55	50	52	46
37	28	24	14	13	51	45	49	44
36	27	23	-	-	50	43	47	42
35	25	22	13	12	48	40	45	41
34	-	-	-	-	47	39	44	-
33	-	-	-	-	46	38	43	40
32	24	21	-	-	44	37	42	39
31	-	-	-	-	42	36	41	-
30	23	20	12	11	39	35	40	38
29	-	-	-	-	37	34	39	-
28	-	-	-	-	36	33	38	37
27	22	19	-	-	34	32	37	36
26	-	-	-	-	32	30	36	-
25	21	18	11	10	30	28	34	35
24	-	-	-	-	29	27	33	34
23	20	-	-	-	28	26	32	33
22	19	17	-	-	27	25	31	32
21	-	-	-	-	26	24	30	31
20	18	16	10	9	25	23	29	30
19	-	-	-	-	24	-	28	29
18	17	-	-	-	23	22	27	28
17	16	-	-	-	22	21	26	27
16	-	-	-	-	21	20	25	26
15	15	14	9	8	20	19	23	25
14	-	-	-	-	-	-	-	-
13	14	13	-	-	19	18	22	24
12	13	12	-	-	18	17	21	22
11	-	-	-	-	17	16	20	20
10	12	11	8	7	16	15	19	18
9	-	-	-	-	-	-	-	-
8	11	10	-	-	15	14	18	-
7	10	9	-	-	14	13	17	17
8	-	-	-	-	13	12	16	-
5	9	8	7	6	12	11	15	16
0	>9	>8	>7	>6	>12	>11	>15	>16

ТАБЛИЦЯ 2

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
ЗВЕДЕНИЙ ПРОТОКОЛ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З БАГАТОБОРСТВА № _____
ФОРМА НАВЧАННЯ: _____, ФАКУЛЬТЕТ: УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ: 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ; ОСВІТНЯ ПРОГРАМА: _____

№ п/п	ШИФР	ПРІЗВИЩЕ, ІМ'Я, ПО БАТЬКОВІ	№ ЕКЗ. ЛІСТА	Знання та розуміння рук в упорі лежачи		Піднімання тулуба в сід із положення лежачи зігнув ноги за 60 сек.		Сума балів	Загальна сума за 100-бальною шкалою		ПІДПИС ЕКЗАМЕНАТОРІВ	ДАТА ЕКЗАМЕНУ "____" ____ 2022 р.
				РЕЗ	бали	РЕЗ	бали		ШІФРА	ТЕКСТ		
1.												ПОЧАТОК ЕКЗАМЕНУ _____
2.												КІНЕЦЬ ЕКЗАМЕНУ _____
3.												ПРІЗВИЩА ТА ІНІЦІАЛИ ЕКЗАМЕНАТОРІВ: _____
4.												_____
5.												_____
6.												_____
7.												_____
8.												КІЛЬКІСТЬ ЕКЗАМЕНОВАНИХ АБІТУРІЄНТІВ _____
9.												КІЛЬКІСТЬ АБІТУРІЄНТІВ, ЯКО НЕ З'ЯВИЛИСЬ НА ЕКЗАМЕН _____
10.												ЕКЗАМЕНАТОРИ: _____
11.												_____
12.												_____
13.												_____
14.												_____
15.												_____
16.												_____
17.												_____
18.												_____
19.												_____
20.												_____
21.												_____
22.												_____
23.												_____
24.												_____
25.												_____
26.												_____
27.												_____
28.												_____
29.												_____
30.												_____
31.												_____
32.												_____
33.												_____

ГОЛОВА ПРЕДМЕТНОЇ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ _____

"____" ____ 2022 р.

ВІДПОВІДАЛЬНИЙ СЕКРЕТАР ПРИЙМАЛЬНОЇ КОМІСІЇ _____

"____" ____ 2022 р.