

Міністерство освіти і науки України
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова приймальної комісії

проф. Олександр Коваленко

Олександр Коваленко

«25» квітня



ПРОГРАМА ФАХОВОГО ІСПИТУ

«Фізична підготовка»

(Етап 1: Загальна фізична підготовка)

(Етап 2: Спеціальна фізична підготовка)

ОС бакалавр

на основі ОС бакалавр, магістр, ОКР спеціаліст

з нормативним терміном навчання 2 р. 10 м.

Освітня програма: **СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Спеціальність: **014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

(денна та заочна форми навчання)



Умань-2024 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основною метою співбесіди з фізичного виховання є перевірка рівня фізичної підготовленості вступників.

Вступник повинен **знати** вимоги до техніки виконання:

- підтягування на перекладині;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- упор на передпліччях;
- нахилу тулуба вперед;
- піднімання в сід за 1хв.

Вступник повинен **вміти** технічно правильно виконувати:

- підтягування на перекладині(юнаки);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи(дівчата);
- упор на передпліччях;
- нахил тулуба вперед;
- піднімання в сід за 1хв.;

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

До виконання практичних випробувань допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до випробувань ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. Вступники мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Випробування проводиться в такій послідовності:

- упор на передпліччях;
- підтягування (юнаки) і згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата);
- піднімання в сід за одну хвилину;
- нахил тулуба вперед.

МІНІМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ

Мінімально підготовленими вступниками вважаються наступні особи:

Чоловіки: підтягування на перекладені – 6 ., упор на передпліччях – 30 с.

Жінки: розгинання рук в упорі лежачи – 6 р., упор на передпліччях – 30 с.

Чоловіки: нахил тулуба вперед – 5 см., піднімання в сід – 32 р.

Жінки: нахил тулуба вперед – 5 см., піднімання в сід – 22 р.

Мінімально необхідною сумою за двома нормативами є 100 балів.

Вступники, які не виконали мінімальних вимог хоча би з одного нормативу вважаються такими, що є не рекомендованими до вступу на факультет фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету

Зміст програми

УПОР НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ

Загальні вказівки. За командою «Упор» вступник займає положення упор на передпліччях. По команді «Час» він затримує тулуб у горизонтальному положенні протягом максимального часу.

Зауваження. Під час виконання вправи ноги мають бути на ширині плечей або вужче, тулуб та ноги рівні. Забороняється згинати тулуб.

ПІДТЯГУВАННЯ (юнаки)

Загальні вказівки. Вступник займає вихідне положення вис (хватором зверху на ширині плечей, руки прями). За командою «Можна», одночасно згинаючи обидві руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім вступник повністю випрямляє руки, опускаючись у вихідне положення (вис). Вправа повторюється стільки разів, скільки в вступника вистачить сил або до команди «Вправу завершено».

Результатом підтягування є кількість безпомилкових підтягувань, під

час яких не порушена жодна вимога до техніки виконання.

Зауваження. Кожному вступнику надається лише одна спроба.

Під час підтягування не дозволяється розгойдуватися, робити зайві рухи ногами чи тулубом для допомоги собі. Після кожного повторення вправи слід повністю розігнути руки в ліктьових і плечових суглобах (зайняти положення «вис»).

Підтягування припиняється, якщо вступник робить зупинку на 2 і більше секунди, змінює хват або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ (дівчата)

Загальні вказівки. Вступник приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Зауваження. Кут згинання рук має бути не менше 90° . Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг (ноги разом), перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Мінімально необхідною сумою за два нормативами є 100 балів. Вступники, які не виконали мінімальних вимог хоча би з одного нормативу вважається такими, що є не рекомендованими до вступу на факультет фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

НАХИЛ ТУЛУБА ВПЕРЕД

Вступник за командою приймає вихідне положення сід ноги нарізно. Виставити лінійку, щоб початок був на лінії п'ят мірною планкою (лінійка,

вимірювальна стрічка тощо) від вступника. За командою «Нахил» він виконує вправу з руками вперед та затримує руки на мірній планці протягом 1 секунди.

Результатом є відстань між лінією п'ят до крайньої точки пальців рук.

Зауваження. Ноги в колінах не згинати, долоні одна на одній. Якщо руки на мірній планці знаходилися менше одної секунди – спроба не зараховується.

ПІДНІМАННЯ В СІД ЗА 1 ХВИЛИНУ

Вступник приймає вихідне положення (лягає на спину, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою в замок і торкаються поверхні). Партнер тримає йогоступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Руш» вступник піднімається у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи за одну хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися ліктями з вихідного положення та відривати таз від поверхні забороняється. Вступник повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки випробовування можна продовжувати.

Мінімально необхідною сумою за два нормативами є 100 балів. Вступники, які не виконали мінімальних вимог хоча би з одного нормативу вважається такими, що є не рекомендованими до вступу на факультет фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с. : іл.–Бібліогр.:С.221-223.
2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник / Л. П. Сергієнко. – Київ : КНТ, 2010. – 776с.
3. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад. :

А. А. Семенов, Т. М. Осадченко, М. І. Маєвський, С. С. Ільченко. – Умань :
ВПЦ «Візаві», 2014. – 206 с.

Програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії і
методики фізичного виховання (протокол № 10 від 23 квітня 2024 року).

Голова фахової атестаційної комісії

Галина ГОНЧАР

Завідувач кафедри

Галина ГОНЧАР

**ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ**

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВСТУПНИКІВ

Практичні випробування		Бали																								
		100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	50
Сила Підтягування наперекладин і, разів. Згинання і розгинання рук вупорі лежачи на підлозі, разів.	ю	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	д	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Витривалість Упор на передпліччях (планка)	ю	2,08	2,02	1,58	1,54	1,50	1,46	1,42	1,38	1,34	1,3	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	58	54	50	46	42	38	34	30
	д	2,08	2,02	1,58	1,54	1,50	1,46	1,42	1,38	1,34	1,3	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	58	54	50	46	42	38	34	30
Гнучкість Нахил тулуба вперед	ю	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	д	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Сила Піднімання в сідза 1 хв., разів	ю	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
	д	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22

Голова фахової атестаційної комісії

Галина ГОНЧАР

Завідувач кафедри

Галина ГОНЧАР

**ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ**