

**ОБЛАСНИЙ КОЛЕДЖ  
"КРЕМЕНЧУЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ТЕХНОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ  
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА" ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

СХВАЛЕНО  
рішенням циклової комісії викладачів  
фізичного виховання і захисту України  
Кременчуцького педагогічного коледжу  
імені А.С. Макаренка  
протокол № 9 від 24 квітня 2023  
Голова ЦК \_\_\_\_\_ Євгеній ФІЛПОВ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова приймальної комісії  
Обласного коледжу "Кременчуцька  
гуманітарно-технологічна академія імені А.С.  
Макаренка" Полтавської обласної ради  
25 квітня 2023 року  
Лєся КРУПІНА



**ПРОГРАМА  
творчого конкурсу з предмету  
«Фізична культура»  
для вступників за освітньо-професійним ступенем Фаховий молодший  
бакалавр  
на основі базової загальної середньої освіти**

Галузь знань:  
01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність:  
014.11 Середня освіта (Фізична культура)

м. Кременчук  
2023 рік

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) призначена для визначення змісту, порядку проведення та оцінювання фізичної та технічної підготовленості абітурієнтів, що вступають на навчання за освітньо-професійним ступенем фаховий молодший бакалавр.

Нормативною базою для розробки програми є Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5-9 класи, яка затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407 загальноосвітніх шкіл та державні тести й нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.

Творчий конкурс з фізичної культури проходить згідно з вимогами зазначеної програми. Проводиться тестування на швидкість, силу ніг (стрибок у довжину); на володіння елементами техніки у вибраному виді спортивних ігор (волейбол або баскетбол).

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожен вид конкурсу. Вступники, які отримали оцінку нижче встановленого Правилами прийому рівня, не допускаються до участі в конкурсному відборі на навчання

Програма містить розділи: «Завдання творчого конкурсу» та «Критерії оцінювання результатів творчого конкурсу абітурієнтів».

Програму творчого конкурсу оприлюднено на веб-сайті Обласного коледжу "Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С.Макаренка" (<https://kpk.edu.ua/>).

## ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

### Біг на 30 м

#### **Обладнання**

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

#### **Опис проведення**

Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення високого старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

#### **Загальні вказівки та зауваження**

Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета, подається команда «Руш!» із одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє й більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою та розділеною на окремі доріжки.

Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

### Стрибок у довжину з місця

#### **Опис проведення**

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Учасник приймає В.п. ноги нарізно, 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 з приземленням у положення напівприсіду чи присіду, руки вперед. Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

#### **Загальні вказівки та зауваження**

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

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

### Волейбол

#### **Обладнання**

Випробування проводиться в спортивній залі зі стандартним обладнанням та спортивним інвентарем.

#### **Опис проведення.**

Учасник стає в центральне коло й виконує 12 передач двома руками над собою та 12 прийомів м'яча двома руками знизу над собою, не виходячи за межі кола. Передачі виконуються на висоту не менше 1 м над руками.

Оцінюється техніка виконання передач.

## **Баскетбол**

***Обладнання.***

Випробування проводиться в спортивній залі зі стандартним обладнанням та спортивним інвентарем.

***Опис проведення.***

Учасник виконує 6 штрафних кидків (кидки м'яча знизу не зараховуються). Кидки з відстані 5 м 80 см оцінюються від 7 до 12 балів, а з відстані 5 м 30 см - від 1 до 6 балів.

**КРИТЕРІЇ**  
**оцінювання результатів творчого конкурсу абітурієнтів**  
**Кременчуцького педагогічного коледжу**  
**імені А.С. Макаренка**  
*Спеціальність - 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»*

**Легка атлетика**

Вид		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Біг 30 м</b>	юнаки	6,0	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5
	дівчата	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9
<b>Стрибки в довжину з місця</b>	юнаки	155	158	160	170	180	185	190	195	200	210	220	230
	дівчата	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195

**Спортивні ігри**  
**(Баскетбол)**

Вид		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Штрафні Кидки</b> 3 10-ти спроб	хлопці	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7
	дівчата	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
		Двома руками						Однією рукою					
		Техніка + кількість влучних кидків						Техніка + кількість влучних кидків					

**(Волейбол)**

Вид	стать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Передача м'яча двома руками зверху</b> 1 спроба	хлопці	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
	дівчата	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11
		Техніка + кількість передач без обмеження в просторі						Техніка + кількість передач у колі					
<b>Прийом м'яча двома руками знизу</b> 1 спроба	хлопці	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
	дівчата	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11
		Техніка + кількість передач без обмеження в просторі						Техніка + кількість передач у колі					

Абітурієнт має право вибрати спортивну гру. Оцінка за виконання нормативів з обраного виду спорту виставляється з урахуванням техніки виконання та кількості вдалих спроб.

Загальна оцінка за творчий конкурс з фізичної культури виставляється з урахуванням оцінок всіх видів тестування.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів освіти затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23.10.2017 року
2. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року
3. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, затверджені Міністерством молоді а спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року