МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний педагогічний університет

імені Г. С. Сковороди

«З А Т В Е Р Д Ж У Ю»

Голова приймальної комісії,

Ректор ХНПУ імені Г. С. Сковороди

_____ Юрій БОЙЧУК

« 01 » травня 2023 року

П Р О Г Р А М А

та критерії оцінювання

творчого конкурсу з фізичної культури

зі спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**

з освітньої програми **«Фітнес та рекреація»**

для здобуття освітнього ступеня бакалавра

на основі повної загальної середньої освіти

Харків – 2023

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс на спеціальність 017 Фізична культура і спорт (ОП Фітнес та рекреація) складається з 1 (однієї) сесії **дистанційно.** Перша частина сесії – технічне тестування, друга частина – тестування фізичних здібностей.

Технічне тестування з обраного виду спорту складається з визначення рівня спеціальної підготовленості вступника.

Тестування фізичних здібностей проводиться з метою оцінювання рівня фізичної підготовленості вступників у формі практичного виконання вправ та нормативних вимог: підтягування на поперечині хватом зверху (хлопці) та згинання й розгинання рук в упорі лежачі на підлозі (дівчата).

Оцінка за кожний норматив виставляється в залікових балах, які набрав вступник. Підсумкова оцінка за сесію обчислюється як середньоарифметична сума отриманих балів за технічне тестування та тестування фізичних здібностей за 200-бальною шкалою.

Пройти творчий конкурс вступник може або **онлайн** (за наявності технічних можливостей) або **надіслати заздалегідь відеозапис** тестування фізичних здібностей і тестування з обраного виду спорту відповідно до цієї програми із зазначенням його назви. Вступник має надати доступ до Google Диску, на якому розміщено відеозапис виконання вправ. Посилання (доступ) необхідно надіслати на електронну адресу: ***tv-konkurs@hnpu.edu.ua***. У листі обов'язково зазначити прізвище, ім'я, по батькові та спеціальність, на яку вступаєте. Перед виконанням тестування вступник повинен розташуватися перед камерою, назвати себе й показати документ, що посвідчує особу. Під час виконання тестування вступнику потрібно розміститися перед камерою таким чином, щоб його було добре видно в повний зріст й можна було побачити амплітуду виконання вправ.

Незалежно від того, чи вступник проходить творчий конкурс онлайн, чи надсилає відеозапис, необхідно приєднатися до онлайн-платформи відповідно до розкладу проведення творчих конкурсів (розклад творчих конкурсів й посилання на онлайн-платформу буде розміщено на сторінці приймальної комісії за адресою: http://hnpu.edu.ua/node/6263.

Перед початком творчого випробування вступник повинен пройти процедуру ідентифікації: розташуватися перед камерою, назвати себе й показати документ, що посвідчує особу. Вступник повинен бути попереджений, що відбувається відеозапис творчого конкурсу.

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

ЗГИНАННЯ Й РОЗГИНАННЯ РУК У ВИСІ НА ПОПЕРЕЧИНІ (ЧОЛОВІКИ)

Проведення випробування. Учасник тестування набуває положення вису, хватом зверху, руки випрямлені, ноги й тулуб утворюють одну лінію. За командою «Можна!» починає ритмічно, з повною амплітудою згинати й розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику дозволяється лише один підхід до поперечини. У згинанні рук необхідно наближатися до точки вису плечима. Не дозволяється перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше ніж 3 с., згинання й розгинання, які виконані з помилками, не зараховуються.

ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ (ЖІНКИ)

Проведення випробування. Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступні опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати й розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки й зауваження. Кожному учаснику надається лише одна спроба. Під час згинання рук має утворюватись прямий кут. Не дозволяється торкатись опори стегнами, згинати тіло й ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 4-х секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати й згинати руки не з повною амплітудою. Згинання й розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховуються.

Назва вправ																
Бали	100	105	110	115	120	125	130	140	145	155	160	165	170	180	190	200
Згинанняі розгинання рук у висі хватом зверху. (кількість разів) – чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Згинанняі розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) - жінки	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

ТЕСТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Творчий конкурс передбачає виявлення рівнів розвитку спеціальних фізичних здібностей. Творчий конкурс складається з тестування спеціальної фізичної підготовки й оцінюється за загальною сумою балів.

Комплексний норматив зі спеціальної фізичної підготовки складається з двох вправ: утримання «планки», вправи на визначення рівня координаційних здібностей.

ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ ВПРАВ СФП

Утримання планки (чоловіки, жінки).

Проведення випробування. За командою «Можна!» учасник тестування набуває положення планки: положення упору лежачи з опорою на кисті рук і носки ніг. Голова, шия, тулуб і випрямлені ноги утворюють одну лінію. Вага тіла рівномірно розподіляється на точки опори. Кисті рук знаходяться під плечима, відстань між ними дорівнює ширині плечей.

Результат. Час утримання планки визначений в секундах.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику дозволяється лише один підхід до виконання вправи. Не дозволяється піднімати та опускати таз, прогинатися. Час виконаної з помилками планки не зараховуються.

Тестування рівня координаційних здібностей

Проведення випробування. За командою «Вихідне положення прийняти!» учасник тестування приймає таке вихідне положення: основна стійка, права рука вгору, ліва – вниз.

1. Праву вниз, ліву – вгору.

2. Праву вгору.
3. Праву вниз.
4. Праву вгору, ліву вниз.
5. Ліву вгору.
6. Праву вниз.
7. Праву вгору.
8. Вихідне положення.

Результат. Визначається в балах. Учасник виконує 5 (п’ять) повторень завдання.

Загальні вказівки та зауваження.

Спроби виконуються без зупинки. Зараховуються спроби, які виконані без помилки.

ТАБЛИЦЯ НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Назва вправи	**Планка (с) чоловіки**	**Планка (с) жінки**	**Тестування координаційних здібностей (бали) чоловіки, жінки**
бали	**час**	**час**	**оцінка**
50	20	20	0,5
52	25	25	
54	30	30	
56	35	35	
58	40	40	
60	45	45	1,0
62	50	50	
64	55	55	
66	60	60	
68	65	65	
70	70	70	2,0
72	75	72	
74	80	74	
76	85	76	

78	90	78	
80	95	80	3,0
82	100	82	
84	105	84	
86	110	86	
88	115	88	
90	120	90	4,0
92	125	92	
94	130	94	
96	135	96	
98	140	98	
100	150	100	5,0

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожну вправу окремо, виводиться загальний бал як сума за два нормативи.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ
ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВСТУПНИКІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Рівень	Бали	Критерії оцінювання
Високий	191-200	Вступник бездоганно, технічно правильно виконує вправи. Можливі поодинокі незначні помилки. Кількість повторень максимальна та близька до максимальної. Показує високий рівень фізичної і спеціальної підготовленості.
Достатньо високий	181-190	Вступник виконує вправи з невеликою кількістю незначних технічних помилок, які практично не впливають на загальний бал оцінювання. Уміє їх ефективно виправляти під час виконання вправ. Показує достатньо високий рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Середній	171-180	Вступник виконує вправи з великою кількістю незначних технічних помилок, які не суттєво впливають на оцінювання абітурієнта. Уміє їх виправляти під час виконання вправ. Показує середній рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Нижче середнього	161-170	Вступник виконує вправи, допускає одиночні грубі помилки в техніці виконання вправ. Уміє їх виправляти під час виконання нормативу. Кількість повторень не дозволяє отримати достатньо високий бал. Показує середній рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Задовільний	151-160	Вступник невпевнено виконує вправи, допускає незначну кількість грубих помилок у техніці виконання вправ. Помилки носять не системний характер Присутнє часткове їхнє виправлення під час виконання вправ. Показує задовільний рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Достатній	141-150	Вступник взагалі виконує нормативні вимоги тесту, але водночас виявляє лише поверхневі знання техніки виконання вправ, тому присутні грубі помилки під час виконання, які носять не системний характер, але їх достатня кількість. Водночас простежується часткове їхнє виправлення під час виконання вправ. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує достатній рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Слабкий	131-140	Вступник взагалі виконує нормативні вимоги тесту,

		водночас виявляє лише поверхневі знання техніки виконання вправ, тому помилки під час виконання доволі грубі, носять більш системний характер, однак простежується часткове їхнє виправлення під час виконання. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує слабкий рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Низький	121-130	Вступник взагалі виконує нормативні вимоги тесту, водночас виявляє лише поверхневі знання техніки виконання вправ, тому помилки під час виконання носять більш системний характер, виправлення їх під час виконання практично відсутнє. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує низький рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Дуже низький	111-120	Вступник має прогалини в знаннях техніки виконання вправ. Виконання нормативних вимог не повне, потребує уточнень і додаткового аналізу його виконання. Вступник не вміє самостійно зробити висновків, тому припускається системних, значних грубих помилок і під час виконання вправ відсутнє їхнє виправлення. Кількість повторень незначна. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує дуже низький рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Елементарний	101-110	Вступник непереконливо виконує нормативні вимоги. Допускає багато системних грубих помилок у техніці виконання вправ, без їхнього виправлення. Володіє лише елементарною технікою виконання вправ. Кількість повторень незначна. Показує дуже низький рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Критичний	100 балів	Вступник неповно виконує нормативні вимоги. Виконання вправ неточні, кількість повторень незначна, припускається грубих помилок у техніці виконання вправ, не виправляє їх, вирішує лише найлегші. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує критичний рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Незадовільний	Менше 100 балів **НЕ СКЛАВ**	Вступник не виконує нормативних вимог. Під час виконання вправ припускається принципових грубих технічних помилок. Їхня кількість значна. Не виправляє їх. Виконання вправ неточні,

		кількість повторень недостатня. Вступник не володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує незадовільний рівень фізичної і спеціальної підготовленості.