

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОДЗЕРЖИНСЬКИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії,

Директор ДКФВ

Чибісов В.І.

«01» березня 2016 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧИХ КОНКУРСІВ

для проведення конкурсних вступних випробувань
при вступі на навчання до
Дніпродзержинського коледжу фізичногвиховання у 2016 році

освітньо – кваліфікаційний рівень - молодший спеціаліст;
напрямок підготовки 01 «Освіта»;
спеціальності 01014 «Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)»
та 01017 «Фізична культура і спорт»

Розглянуто і затверджено на
засіданні приймальної комісії ДКФВ.
Протокол № 2 від 01.03.2016

Дніпродзержинськ
2016

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до правил прийому до Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання *для проведення конкурсних вступних випробувань при вступі на навчання до Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання у 2016 році* розроблена програма творчого конкурсу. Вона містить нормативи з обраного виду спорту та загальної фізичної підготовки, а також критерії оцінювання кожного випробування.

Програми творчих конкурсів розробляються і затверджуються Дніпродзержинським коледжем фізичного виховання не пізніше ніж за три місяці до початку прийому документів. Не допускається введення до творчих конкурсів завдань, що виходять за межі зазначених програм. Програми творчих конкурсів обов'язково оприлюднюються на веб - сайті Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання. У програмах творчих конкурсів повинні міститися критерії оцінювання кожного до кожного з них.

Творчий конкурс проводиться у формі задачі практичних нормативів, протоколи випробувань додаються до екзаменаційних відомостей вступних випробувань. Нормативні вимоги з обраного виду спорту та загальної фізичної підготовленості для вступників розроблені предметними та цикловими комісіями, розглянуті на засіданні приймальної комісії і затверджені головою приймальної комісії, директором Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання.

Абітурієнти, які подали документи на денну форму навчання беруть участь у *творчому конкурсі, що складається з двох сесій*. Перша сесія – *тести з обраного виду спорту*. Друга сесія – *тести із загальної фізичної підготовки*.

Абітурієнти, які подали документи на навчання без відриву від виробництва на заочне відділення беруть участь у *творчому конкурсі із загальної фізичної підготовки*.

Результати творчих конкурсів для вступників, які вступають на основі базової загальної середньої освіти, оцінюються за 12- бальною шкалою. Результати творчого конкурсу оцінюються за 12 – бальною шкалою за кожну сесію творчого конкурсу.

Результати творчих конкурсів для вступників на основі повної загальної середньої освіти, оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Результати творчого конкурсу оцінюються за 200 – бальною шкалою окремо за кожну сесію творчого конкурсу.

Кожне з 4 випробувань творчого конкурсу з ЗФП оцінюється окремо. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (4) .

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожну сесію конкурсу.

Для конкурсного відбору осіб, які вступають на основі повної загальної середньої освіти вага коефіцієнту творчого конкурсу становить 0,25.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого прийнятною комісією середнього арифметичного суми балів, не допускаються до участі у наступній сесії творчого конкурсу та конкурсному відборі на навчання.

До вступних випробувань з загальної фізичної підготовки на денну і заочну форми навчання допускаються особи, які пройшли медичний огляд і отримали допуск до складання практичних нормативів.

Особи, які без поважних причин не з'явилися на вступні випробування у визначений розкладом час, особи, знання яких було оцінено балами нижче встановленого правилами прийому мінімального рівня, а також особи, які забрали документи після дати закінчення прийому документів, до участі в наступних вступних випробуваннях та у конкурсному відборі не допускаються.

Перескладання вступних випробувань не допускається.

Вступник має право подати письмову апеляцію на результати вступних випробувань не пізніше наступного робочого дня після дня оголошення результатів вступного випробування.

Відомості щодо результатів творчих конкурсів формується в Єдиній базі.

До творчого конкурсу допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до участі в ньому, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомились з технікою виконання вправ і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у випробуванні не рекомендується.

Випробування проводяться у вигляді змагань. Вступники повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття.

До програми творчого з ЗФП входить:

базова загальна середня освіта:

- стрибок в довжину з місця (хлопці і дівчата);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (хлопці і дівчата);
- біг: 60м (хлопці і дівчата); 1000м (хлопці); 500м(дівчата).

Повна загальна середня освіта:

- стрибок в довжину з місця (чоловіки, жінки);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (чоловіки, жінки);
- біг: 100 м (чоловіки, жінки), 1000м (чоловіки); 500м (жінки).

Вимоги до виконання вправ, які входять до програми творчого конкурсу з загальної фізичної підготовки

- 1. Згинання і розгинання рук у положенні лежачи (чоловіки, жінки).**

Згинання й розгинання рук у положенні лежачи є вправою, під час виконання якої задіяна верхня частина тулуба (м'язи плечей та плечового поясу).

Обладнання. Рівний майданчик.

Вихідне положення. Учасник творчого конкурсу після виклику екзаменатора підходить до рівного майданчика і після дозволу займає вихідне положення упору лежачи: руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори.

Виконання починається після команди екзаменатора: «Можна!». Учасник починає ритмічно, із повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо вступник не в змозі більше виконувати безпомилкові згинання і розгинання рук в упорі лежачи за одну спробу. Екзаменатор зобов'язаний попереджати учасника тестування про не зараховані спроби. Екзаменатор має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук в упорі лежачи за одну спробу.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

1. Відсутнє торкання грудьми опори.
2. Торкання опори стегнами.
3. Зміна прямого положення тіла і ніг.
4. Перебуває у вихідному положенні та із зігнутими руками більш ніж 3 сек.
5. Лягання на підлогу.
6. Почергове розгинання руки.
7. Розгинання та згинання руки не з повною амплітудою.

Загальні вказівки і зауваження: При виконанні вправи кут згинання рук має бути не менше 90 градусів.

2. Біг на короткі дистанції:

Повна загальна середня освіта - 100 м.

Базова загальна середня освіта - 60м

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

Опис проведення. За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Учасники не мають права, долаючи дистанцію переходити на іншу доріжку.

Результатом виконання 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 і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою та розділеною на окремі доріжки.

Оцінювання проводиться згідно правил змагань з легкої атлетики.

3. Біг на середні дистанції:

Повна загальна середня освіта:

1000 м (чоловіки, жінки).

Базова загальна середня освіта:

1000м (хлопці);

500м (дівчата)

Обладнання. Секундоміри, вимірjana дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінію, що проходить на відстані 15 см від внутрішньої доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення випробування. Для чоловіків та жінок умови тестування однакові. За командою «На старт!» вступники вишиковуються на стартовій лінії, в положенні високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом) починають бігти, намагаючись подолати дистанцію якнайшвидше. Під час бігу по дистанції, обігати суперника необхідно з правого боку.

Результатом випробування є час подолання дистанції із точністю до десятих секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Забороняється переходити на ходьбу. У разі переходу з бігу на ходьбу, вступник знімається з даного випробування.

4. Стрибки у довжину з місця.

Обладнання. Не слизька поверхня.

Опис проведення. Учасник стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись обома ногами, стрибає якомога далі.

Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із трьох спроб. Результат вимірюється по останньому дотику частинами тіла.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

1. Заступ за лінію відштовхування.
2. Виконання настрибування.
3. Відштовхування однією ногою.

Загальні вказівки та зауваження. Місця відштовхування й приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Випробування з бігу проводиться за правилами змагань з легкої атлетики.