

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення Приймальної комісії

Бердянського державного

педагогічного університету

«11» травня 2022



ПРОГРАМА

творчого конкурсу

«Спортивне багатоборство»

Освітній ступінь:	бакалавр
Основа вступу:	Повна загальна середня освіта
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Термін навчання:	3 роки 10 місяців

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	3
2. Зміст програми.....	5
3. Критерії оцінювання творчого конкурсу з фізичного виховання.....	7
4. Список рекомендованої літератури.....	9

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу «Спортивне багатоборство» для вступників денної форми навчання Бердянського державного педагогічного університету спеціальності 017 Фізична культура і спорт складена у відповідності з навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання, як обов'язкову дисципліну в загальноосвітніх навчальних закладах.

Творчий конкурс проводиться дистанційно за допомогою програми для організації відеоконференцій ZOOM. Посилання на ZOOM-конференції зазначені у розкладі. Вступник може продемонструвати свої фізичні здібності як онлайн, так і попередньо записавши відео та надіслав його на електронну пошту bspubspu790@gmail.com або ffv.bdpu@gmail.com.

Мета творчого конкурсу для вступу на здобуття ступеня бакалавра: визначити та оцінити рівень рухових здібностей та розвиток основних фізичних якостей вступників, сформованих в процесі занять фізичною культурою та спортом під час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт в межах вакантних місць ліцензованого обсягу.

вступники повинні знати:

- засоби, методи та організаційні форми фізичного виховання;
- техніку виконання вправ спортивного багатоборства, які визначені програмою творчого конкурсу;
- техніку безпеки під час виконання фізичних вправ.

вступники повинні вміти:

- технічно правильно виконувати визначені програмою творчого конкурсу вправи спортивного багатоборства;
- продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

Творчий конкурс складається з вправ спортивного багатоборства, яке включає в себе тести для перевірки рівня фізичної підготовленості вступників: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго") за 1 хвилину.

Максимальну кількість балів, яку може отримати вступник під час виконання нормативів спортивного багатоборства складає 200 балів. Мінімальний показник спортивного багатоборства для зарахування на освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавра складає 100 балів.

Особливості організації дистанційного проведення творчого конкурсу «Спортивне багатоборство»

1.1. Вступники повинні самостійно заздалегідь забезпечити технічну можливість доступу на творчий конкурс з будь-якого гаджету, який має одночасно відео та аудіо спілкування, використовуючи всі можливі засоби (дротовий та мобільний інтернет). Якість відео зображення повинно надавати екзаменаторам можливість ідентифікувати вступника, а якість аудіозв'язку – чіткий звук у зворотному напрямку (запитання – відповіді на запитання).

1.2. Усі вправи виконуються послідовно з дотриманням умов чіткого виконання тестових випробувань.

1.3. Вимоги до картинки (відео) повне вертикальне та горизонтальне положення щодо вихідного положення і демонстрації тестових вправ, навколо не повинно бути сторонніх осіб.

1.4. Усі заходи творчого конкурсу із застосуванням дистанційних технологій проводяться лише після успішної ідентифікації вступника. Ідентифікація повинна включати такі етапи: встановлення відео- та голосового зв'язку з екзаменаторами; демонстрація документа, який посвідчує особу здобувача (паспорт).

1.5. У випадку повітряної тривоги тестування одразу переривається, а його учасник йде до безпечного місця. Продовжити тестування можна в інший день за розкладом.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Опис проведення тестування.

Вступник набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою "Можна!" вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки до кута 90°.

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

Розділ 2.2. Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину.

Опис проведення тестування.

Піднімання тулуба в сід виконується з вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мата, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті до підлоги.

За командою "Можна!" учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мата; пальці розімкнуті із "замка"; зміщення таза.

Розділ 2.3. Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго").

Опис проведення тестування.

Стоячи на одній нозі на повздовжній осі бруска, намагатися як можна довше зберігати рівновагу. Зігнути вільну ногу і захопити підошву рукою з тієї ж сторони, імітуючи положення "фламінго". Іншою рукою можна допомагати зберігати рівновагу (рис.1).

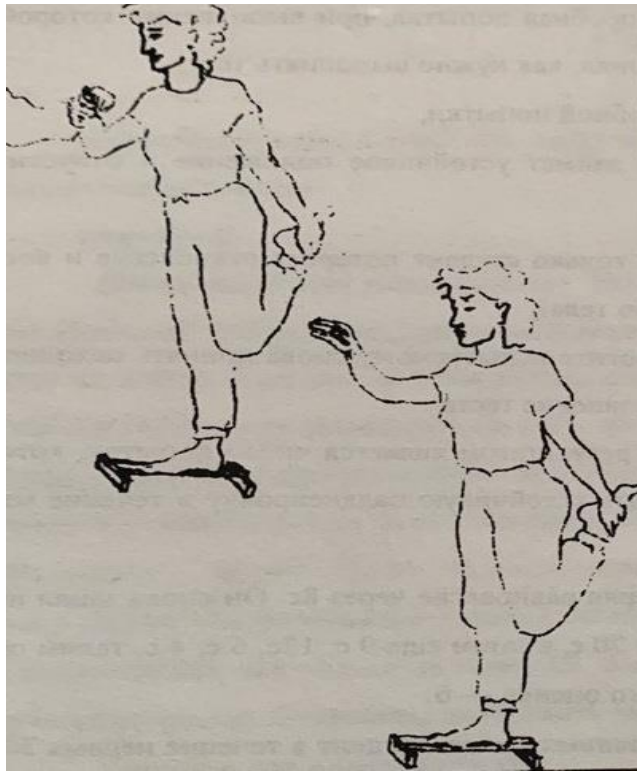


Рис.1

Тест починається, коли припиняєте обпиратися рукою. Постарайтеся зберегти рівновагу в цьому положенні протягом 1 хв.

Тест припиняється і нараховуються штрафні бали за кожну втрату рівноваги (наприклад, якщо рука відпустила ногу) або при торканні частиною тіла підлоги.

Після кожного переривання, тест починається спочатку і продовжується протягом однієї хвилини.

Вказівки для екзаменатора.

Секундомір запускається в той момент, коли рука залишає опору, яка підтримує рівновагу. Кожного разу при втраті рівноваги виконуючим тест (опускання ступні або торкання підлоги будь-якою частиною тіла), секундомір зупиняється. Після кожного переривання виконавцю необхідно прийняти правильне вихідне положення. Зараховується кількість спроб, необхідних для збереження рівноваги на бруску протягом 1 хв.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Результати творчого конкурсу з фізичного виховання оцінюються за 200-бальною шкалою.

З кожного виду спортивного багатоборства вступник може отримати максимум 200 балів. Розподіл балів за виконання кожного виду багатоборства представлено у таблиці для чоловіків та жінок.

За сумою балів, набраних вступниками в кожному виді спортивного багатоборства, обчислюється середня арифметична величина, яка і буде відображати загальний бал у творчому конкурсі. Максимальна кількість балів, яку може отримати вступник зі спортивного багатоборства не перевищує 200 балів. Мінімальний показник, який може отримати вступник зі спортивного багатоборства складає 100 балів.

Інформація про результати творчого конкурсу оголошується вступникові в день його проведення або протягом наступного робочого дня.

Майстри спорту та майстри спорту міжнародного класу, при наявності відповідних документів, автоматично отримують в кожному виді програми з фізичної підготовки 200 балів.

**Програма та умови виконання нормативів зі спортивного багатоборства
для юнаків**

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, рази	25 і менше	27	29	31	33	35	37	49	41	43	45	47 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, рази	30 і менше	32	34	36	40	42	44	46	48	50	52	54 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго"), спроби за 1 хвилину	20 і більше	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	0

**Програма та умови виконання нормативів зі спортивного багатоборства
для дівчат**

№ з/р	Нормативи	Бали											
		16	33	50	67	84	100	118	135	152	169	186	200
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, рази	13 і менше	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 і більше
2.	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, рази	25 і менше	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47 і більше
3.	Збереження рівноваги на одній нозі на опорі (поза "Фламінго"), спроби за 1 хвилину	20 і більше	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	0

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. / С.Г. Кушнірюк. – Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2013. – 288 с.
2. Осіпов В.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. / В.М.Осіпов. – Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 274 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 448 с.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
7. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во «Ранок», 2009. – 128 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.