

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

**Голова приймальної комісії**

**\_\_\_\_\_ К.В. Балабанов**

**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ  
для вступників за ОС «бакалавр»  
зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

**Затверджено:  
на засіданні Вченої ради  
факультету філології та масових  
комунікацій  
Протокол № 6 від 25.01.2018 р.**

**Затверджено:  
на засіданні Вченої ради МДУ  
Протокол № 8 від 27.02.2018 р.**

**Маріуполь  
2018**

Програма творчого заліку для абітурієнтів спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура), на основі повної загальної середньої освіти – Маріуполь, 2018. – 9 с.

**Укладач:**

**Осіпцов А. В.** – д. п. н., професор кафедри ФВСЗЛ;

**Школа О.М.** – к.п.н, доцент кафедри ФВСЗЛ.

Розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Протокол № 6 від "25" січня 2018 року

©МДУ, 2018

## ЗМІСТ

<b>Пояснювальна записка</b> .....	4
<b>Програма з фізичної підготовки для абітурієнтів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура»</b> .....	5
<b>Література</b> .....	8

## **1. Пояснювальна записка**

Творчий залік з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура), на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання фізичних здібностей вступника.

Програма творчого заліку з фізичного виховання проходить у одну сесію згідно з вимогами державних тестів. У сесії проводиться тестування на швидкість, силу ніг (стрибок у довжину з місця) і витривалість. Нормативною базою для розробки програми творчого заліку з предмету фізична культура були: програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл та державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. Оцінка творчого заліку обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за сесію конкурсу. Вступники, які отримали оцінку нижче встановленої Правилами прийому рівня не допускаються до участі у наступній сесії творчого заліку та конкурсному відбору на навчання.

У підсумку результат конкурсу фізичних здібностей вступника обчислюється як сума балів, отриманих за конкурс.

Вступники яки не склали творчий залік не допускаються до участі у конкурсному відборі.

## 2. ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 2.1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Абітурієнти складають залік з легкої атлетики, який включає наступні види:

- витривалість (біг 1000 м. хлопці та 500 м. дівчата);
- швидкість (біг 30 м.);
- силу ніг (стрибок у довжину з місця).

Послідовність заліку наступна: біг 30 м., стрибок у довжину з місця, біг 1000 м. хлопці та 500 м. дівчата.

### СПРИНТЕРСЬКИЙ БІГ (30 МЕТРІВ)

Згідно правил бігу на 30 м. абітурієнту дозволяється зробити один фальстарт, після другого фальстарту він знімається зі змагань і отримує незадовільну оцінку, але до наступного виду випробувань допускається.

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

**Опис проведення тестування.** Для юнаків і дівчат умови тестування однакові. За командою «На старт!», учасники тестування стають перед стартовою лінією в положенні високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Увага!», «Руш!» (або за пострілом) починають бігти, намагаючись закінчити дистанцію якнайшвидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції із точністю до секунди.

**Загальні вказівки та зауваження.** Бігова доріжка повинна бути рівною.

## СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

**Обладнання.** Не слизька поверхня з лінією й розміткою в сантиметрах.

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

Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із трьох спроб.

**Загальні вказівки та зауваження.**

Місця відштовхування й приземлення повинні перебувати на одному рівні.

## БІГ НА ВИТРИВАЛІСТЬ (1000 М. ХЛОПЦІ ТА 500 М. ДІВЧАТА)

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

**Опис проведення тестування.** Для юнаків і дівчат умови тестування однакові. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією в положенні високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом) починають бігти, намагаючись закінчити дистанцію якнайшвидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції із точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ  
ДЛЯ ВСТУПНИКІВ ЗА ОС «БАКАЛАВР»  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

Кількість видів спортивних змагань:

- спринтерський біг (30 метрів);
- стрибок у довжину з місця;
- біг на витривалість (1000 м. хлопці та 500 м. дівчата).

Результат творчого заліку визначається короткою характеристикою: «склав» або «не склав». За результатами творчого заліку абітурієнт може бути допущений, або не допущений до другого етапу вступних випробувань.

**СПРИНТЕРСЬКИЙ БІГ (30 МЕТРІВ):**

Хлопці – 5.0 сек.;  
Дівчата – 5.6 сек.

**СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ:**

Хлопці – 2.0 м.;  
Дівчата – 1.60 м..

**БІГ НА ВИТРИВАЛІСТЬ:**

**1000 м.** хлопці – 4 хв.;  
**500 м.** дівчата – 2 хв.

**Сесія залік з Фізичного виховання проводиться**

**Травень – 7 по 9;**  
**Червень – 18-20;**  
**Липень – 12-26.**

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Підготовлена О.А. Шинкарук, І.Ф. Ємчук, А.І. Лавренюк, О.О. Чередниченко.- Київ 2007, ВПЦ «Експрес», 104с.
5. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – Київ: АСБУ, 2011. – 95 с.
6. Все о спортивной борьбе [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.allborba.ru/>
7. Глазирін І.Д. Плавання.-Київ,Кондор.-2006р.-501с.Греко-римская боротьба. Учебник / И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А.
8. Шулика. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
9. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2010, – 100 с.
10. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2011. – 157 с.
11. Земляков В.Е. Особенности подготовки гребцов на байдарках и каное. – Херсон: Олди- плюс, 2001. – 149 с.



12. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання.- Тернопіль,ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2003.- 108с.
13. Іващенко О.В., Худолій О.М., Карпунець Т.В. Загальнорозвиваючі вправи. Методичний посібник. – Харків.: ТОВ “ОВС”, 2000. – 60 с.
14. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
15. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
16. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 212 с.Международные правила борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной / Пер. Л. Куракина; ред. Н. Журули. – Лозанна, 2005. – 80 с.
17. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту / В.І. Наумчук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004.– 64 с.
18. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.