

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

*Анатолій ЛИТВИН*

05 2022 р.

**Програма**  
**творчого конкурсу**  
(базова загальна середня освіта)  
для вступу до Олександрійського педагогічного фахового коледжу  
імені В.О. Сухомлинського  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розглянуто та схвалено  
на засіданні циклової комісії  
викладачів фізичного виховання  
Протокол № 8 від 31.03 2022р.  
Голова комісії *Сергій ТКАЧЕНКО*

м. Олександрія, 2022 рік

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс включає в себе легкоатлетичні та гімнастичні вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників та складається з дисциплін шкільної програми, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах освіти.

Тестові легкоатлетичні вправи направлені на оцінку основних фізичних здібностей вступників: витривалості (біг 1000 м – юнаки; 500 м – дівчата), швидкості (біг 60 м) та швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця). Результати тестів оцінюються за 12-бальною шкалою, відповідно до часу, який продемонстрував вступник. Тестові гімнастичні вправи спрямовані на оцінку силових якостей абітурієнтів:

Підтягування з положення вис на перекладині – юнаки; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – дівчата.

Творчий конкурс проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу приймальної комісії, умовами виконання державних тестів та правилами змагань з легкої атлетики.

Перед творчим конкурсом з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання екзаменаційного завдання складає 15 хвилин на одного вступника. Загальний обсяг проведення вступного випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

Вступні випробування будуть проводитись на спортивному майданчику та у спортивному залі коледжу.

1. Екзаменатори формують забіги та викликають вступників на старт.
2. Вступники займають стартове положення.
3. За сигналом стартера вступники починають подолання дистанції 60 м; 1000 м (500 м).
4. Викликають вступників для виконання стрибка у довжину з місця (надається 3 спроби).
5. Викликають вступників для виконання підтягування (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) – надається одна спроба.

**Умови творчого конкурсу з загальної фізичної підготовки  
Базова загальна середня освіта (9 класів)**

**I Нормативні вимоги**

№ з/п	Види випробувань	Показники. Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Підтягування (ю)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) (д)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2
2	Стрибок в довжину з місця (см)												
	Юнаки	229	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175
	Дівчата	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
3	Біг 60м (с)												
	Юнаки	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
	Дівчата	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,1	10,2	10,4
4	Крос (с)												
	Юнаки 1000м	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35
	Дівчата 500м	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,53	2,56	3,00	3,05

Кожне з 4 випробувань оцінюється окремо по 12-ти бальній системі. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми оцінок та кількості нормативів (4).

**Загальна оцінка:**

Оцінка	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
Сума балів	2-4	6-8	10-12	14-16	18-20	22-24	25-28	30-32	34-36	38-40	42-44	46-48

**Умови творчого конкурсу з загальної фізичної підготовки  
Базова загальна середня освіта (9 класів)**

**I Нормативні вимоги**

№ з/п	Види випробувань	Показники. Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Підтягування (ю)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) (д)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2
2	Стрибок в довжину з місця (см)												
	Юнаки	229	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175
	Дівчата	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
3	Біг 60м (с)												
	Юнаки	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
	Дівчата	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,1	10,2	10,4
4	Крос (с)												
	Юнаки 1000м	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35
	Дівчата 500м	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,53	2,56	3,00	3,05

Кожне з 4 випробувань оцінюється окремо по 12-ти бальній системі. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми оцінок та кількості нормативів (4).

**Загальна оцінка:**

Оцінка	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
Сума балів	2-4	6-8	10-12	14-16	18-20	22-24	25-28	30-32	34-36	38-40	42-44	46-48

**Умови творчого конкурсу з загальної фізичної підготовки  
Базова загальна середня освіта (9класів)  
I Нормативні вимоги**

№ з/п	Види випробувань	Показники. Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Підтягування (ю)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) (д)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2
2	Стрибок в довжину з місця												
	Юнаки	229	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175
	Дівчата	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
3	Біг 60м (с)												
	Юнаки	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
	Дівчата	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,1	10,2	10,4
4	Крос (с)												
	Юнаки 1000м	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35
	Дівчата 500м	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,53	2,56	3,00	3,05

Кожне з 4 випробувань оцінюється окремо по 12-ти бальній системі. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми оцінок та кількості нормативів (4).

**Загальна оцінка:**

Оцінка	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
Сума балів	2-4	6-8	10-12	14-16	18-20	22-24	25-28	30-32	34-36	38-40	42-44	46-48

Розглянуто і схвалено  
на засіданні циклової комісії  
викладачів фізичного виховання  
Протокол № 8 від 31.03.2022  
Голова циклової комісії  
\_\_\_\_\_ Сергій ТКАЧЕНКО