

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ
з дисципліни
«Спортивно-педагогічне удосконалення»

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Предметна спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Фізична культура

Форма проведення: передбачає виконання практичних завдань (нормативів)

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен складається: виконання практичних завдань.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ІСПИТУ

- Легка атлетика (юнаки /дівчата)
- Волейбол (юнаки /дівчата)
- Загальна фізична підготовка (юнаки /дівчата)

Легка атлетика

1. Біг 100м.

Обладнання. Секундоміри, рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає у вихідне положення «низький старт». За командою викладача «Руш!» студент виконує біг до фінішної лінії.

Загальні вказівки та зауваження. Зупинка часу відбувається при досягненні фінішної лінії.

Волейбол

2. Подача в зони ігрового майданчика

Подача виконується із 10 спроб із першої зони ігрового майданчика. При виконанні нормативу оцінюються влучення у зони ігрового майданчика. кожна успішна спроба оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 10.

Загальна фізична підготовка

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівна поверхня для тестування (дерев'яна підлога у спортивному залі).

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

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

Загальні вказівки та зауваження. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

4. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

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

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження. Місця відштовхування і приземлення повинні знаходитись на одному рівні.

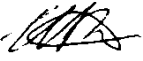
Критерії оцінювання виконання практичного завдання

Кожне практичне завдання оцінюється в 10 балів (чотири практичних завдання).

Тест	С т а т ь	Бали									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг 100м., с	ю	13,6	14,0	14,3	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,5	Більше 15,5
	д	14,5	14,7	14,9	15,2	15,4	15,5	15,7	15,9	16,1	Більше 16,1
Подача в зони ігрового майданчика	ю	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	д	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ю	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
	д	22	20	18	16	14	12	10	8	7	6

Стрибок у довжину з місця, см	ю д	250 210	245 205	240 200	235 195	230 190	225 185	220 180	215 175	210 170	200 165
----------------------------------	--------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання
Протокол від 07 травня 2025 року №10

Екзаменатор		Андрій МІНЯЙЛУК
В.о. голови циклової комісії		Катерина ЗАЄЦЬ