

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

з дисципліни

**«Фізичне виховання»**

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс IV

Спеціальність: 024 Хореографія

Освітньо-професійна програма: Хореографія

Форма проведення: передбачає виконання практичних завдань (нормативів)

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен складається: виконання практичних завдань.

**Критерії оцінювання знань студентів**

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

**Критерії оцінювання виконання практичного завдання**

<b>Рівень знань</b>	<b>Оцінка за 10-бальною шкалою</b>	<b>Загальні критерії оцінювання</b>
Відмінний рівень	9-10	Студент/студентка демонструє відмінний рівень умінь виконання практичного завдання
Добрий рівень	7-8	Студент/студентка демонструє в цілому добрий рівень умінь виконання практичного завдання з незначними помилками при виконанні вправ
Задовільний рівень	4-6	Студент демонструє посередній рівень умінь із значною кількістю помилок при виконанні вправ
Незадовільний рівень	1-3	Студент демонструє низький рівень умінь та допускає значні помилки при виконанні вправ

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ ІСПИТУ

- утримання пози «Фламінго» (юнаки /дівчата)
- піднімання тулуба в сід за 30 сек.( юнаки /дівчата)
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи ( юнаки /дівчата)
- повний присід за 1 хвилину ( юнаки /дівчата)

### 1. Утримання пози «Фламінго»

Студент/студентка стає на одну ногу, інша нога зігнута у коліні і підтягнута до сідниці кистю одноіменної руки, вільна рука опущена донизу. Відлік часу починається після того, коли студент/студентка, зможе стояти самостійно без підтримки з заплющеними очима. Враховується час балансування на одній нозі. При втраті рівноваги виконання вправи припиняється і фіксується час виконання.

**Результатом** є час утримання пози до втрати рівноваги і вимірюється в секундах.

**Загальні вказівки та зауваження.** Зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози – якщо виконавець змінює площину опори, торкається підлоги двома ногами або розплющує очі.

### Критерії оцінювання вправи «Фламінго»

Кількість балів	Тест №1 Утримання пози “Фламінго” (в секундах)		Рівень умінь
	Юнаки	Дівчата	
1	30-33	30-33	Незадовільний рівень
2	34-39	34-39	
3	40-45	40-45	
4	46-61	46-61	Задовільний рівень
5	62-67	62-67	
6	68-73	68-73	
7	74-79	74-79	Добрий рівень
8	80-85	80-85	
9	86-91	86-91	Відмінний рівень
10	92-100	92-100	

2. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 30 сек.

Студент/студентка приймає вихідне положення: лежачи на спині на гімнастичному килимку, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються килимка. Ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Після команди «Руш» студент/студентка піднімається у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення.

Зараховуються тільки правильно виконані підйоми тулуба.

**Результатом** є кількість правильно виконаних підйомів тулуба з положення лежачи в положення сід за 30 секунд.

**Загальні вказівки і зауваження.** Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін)
- відсутності торкання лопатками підлоги
- пальці розімкнуті із «замка»
- зміщення таза тулуба

Критерії оцінювання вправи «Піднімання тулуба в сід за 30 секунд»

Кількість балів	Тест №2		Рівень умінь
	Піднімання тулуба всід за 30 сек. (кількість разів)		
	Юнаки	Дівчата	
1	20	15	Незадовільний рівень
2	21	16	
3	22	17	
4	23	18	Задовільний рівень
5	24	19	
6	25	20	
7	26	21	Добрий рівень
8	27	22	
9	28	23	Відмінний рівень
10	29	24	

### 3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Студент/студентка приймає положення упору лежачи, руки випрямлені, на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг спираються на підлогу без опори. За командою «Руш!» студент/студентка починає згинати і розгинати руки з повною амплітудою торкаючись грудьми платформи висотою 5 см.

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

**Загальні вказівки та зауваження.** Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб – ноги»
- відсутність фіксації вихідного положення
- почергового розгинання рук
- відсутність торкання грудьми платформи (висота платформи 5см.)

Критерії оцінювання вправи «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи»

Кількість балів	Тест №3		Рівень умінь
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		
	Юнаки	Дівчата	
1	10	5	Незадовільний рівень
2	11	6	
3	12	7	
4	13	8	Задовільний рівень
5	14	9	
6	15	10	
7	16	11	Добрий рівень
8	17	12	
9	18	13	Відмінний рівень
10	19	14	

### 4. Повний присід за 1 хвилину

Студент/студентка тестування приймає вихідне положення - основна стійка, ноги на ширині плечей, носки дивляться назовні під кутом 45 градусів, спина рівна. За командою «Руш!» студент/студентка починає виконувати присідання з повною амплітудою рухів.

**Результатом** є кількість безпомилкових повних присідів за одну хвилину.

**Загальні вказівки та зауваження.** Спроба не зараховується у разі:

- при русі тулуба вниз коліна не мають виходити за носки
- спина має залишатися прямою у положенні присід
- у нижньому положенні сідниці торкаються гомілки

Критерії оцінювання вправи «Повний присід за 1 хвилину»

Кількість балів	Тест №4 Повний присід за 1 хвилину (кількість разів)		Рівень умінь
	Юнаки	Дівчата	
1	30	25	Незадовільний рівень
2	31	26	
3	32	27	
4	33	28	Задовільний рівень
5	34	29	
6	35	30	
7	36	31	Добрий рівень
8	37	32	
9	38	33	Відмінний рівень
10	39	34	

#### Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100 балів</b>	Відмінно — відмінний рівень умінь
<b>B</b>	<b>82-89 балів</b>	Дуже добре — достатньо високий рівень умінь
<b>C</b>	<b>75-81 балів</b>	Добре — в цілому добрий рівень умінь
<b>D</b>	<b>69-74 балів</b>	Задовільно — посередній рівень знань умінь
<b>E</b>	<b>60-68 балів</b>	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень умінь

<b>FX</b>	<b>35-59 балів</b>	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень умінь, з можливістю повторного перескладання
<b>F</b>	<b>1-34 балів</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень умінь, що вимагає повторного вивчення дисципліни

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання  
Протокол від 03 квітня 2024 року № 2

Екзаменатор

*В.руф -*

Олена ОСИПЕНКО