

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

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)

Форма проведення: передбачає виконання практичних завдань (нормативів).

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен складається з 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 почергово, 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 зоні 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	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200
	д	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165

Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної

		діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання
 Протокол від 03 квітня 2024 №4

Екзаменатор



Андрій МІНЯЙЛУК

В.о. голови циклової комісії



Катерина ЗАЄЦЬ