

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 Фізична культура

Освітньо-професійна програма: Фізична культура

Форма проведення: виконання практичних завдань (нормативів)

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЕКЗАМЕНУ

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

Легка атлетика

1. 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.

Волейбол

2. Подача в зони ігрового майданчика.

Подача виконується із 10 спроб із першої зони ігрового майданчика. При виконанні нормативу оцінюється 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. Підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині за 30 секунд.

Обладнання. гімнастичний мат, секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тестування 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» учасник піднімається у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення. Зараховуються тільки правильно виконані підйоми тулуба. Для проведення випробування учасників ділять на пари, один із партнерів виконує випробування, інший утримує його ноги за ступні та гомілки.

Результатом тестування 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 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
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
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
Підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині за 30 сек.	ю	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
	д	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання
Протокол від 03 грудня 2025 року № 16

Екзаменатор



Андрій МІНЯЙЛУК

Голова циклової комісії



Андрій МІНЯЙЛУК