

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

Загальноузівська кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я людини



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії
Валерій БОРТНЯК

Валерій Бортняк 2022 р.

**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

для вступу на навчання за освітнім ступенем «Бакалавр»
на основі повної загальної середньої освіти

освітня програма
спеціальність
галузь знань

«Фізична культура і спорт»
017 «Фізична культура і спорт»
01 Освіта/Педагогіка

УХВАЛЕНО:

на засіданні загальноузівської
кафедри фізичного виховання,
спорту і здоров'я людини
Протокол № 12 від 02.05.2022
Зав. кафедри

Наталія Добровольська
Наталія ДОБРОВОЛЬСЬКА

Київ – 2022

Програма творчого конкурсу для вступу на навчання за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі повної середньої освіти, освітня програма «Фізична культура і спорт», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», галузь знань 01 Освіта/Педагогіка. К.: ТНУ імені В.І. Вернадського, 2022. - 8 с.

Укладач:

Леонід КРАВЧЕНКО – к.пед.н., доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини;

Розглянуто та ухвалено на засіданні Ради якості освіти Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, протокол №___ від «___»_____2022

Розглянуто та затверджено на засіданні Вченої Ради Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, протокол № 15 від 06.05.2022 р. наказ № 47-од від 06.05.2022 р.

ЗМІСТ

I. Організаційно-методичні рекомендації.....	4
II. Критерії оцінювання виконання тестів загальної фізичної підготовки.....	6
III. Виконання тестів загальної фізичної підготовки	7
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	7
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину	8
Присідання на лівій/правій нозі тримаючись однією рукою за гладеньку опору	8
Нахил тулуба вперед із положення сидячи	9
IV. Список джерел.....	10

I. Організаційно-методичні рекомендації щодо виконання тестів загальної фізичної підготовки

Творчий конкурс може відбуватися з використанням дистанційних технологій навчання відповідно до Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2022 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України № 392 від 27 квітня 2022 року, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України від 03.05.2022 р. за № 487/37823 зі змінами, внесеними наказом Міністерства освіти і науки України від 02 травня 2022 року № 400 та Правил прийому до ТНУ у 2022 р.

Вступне випробування проводиться виключно українською мовою.

Вступне випробування із фізичної підготовленості включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів.

Тестові вправи направлені на оцінку основних фізичних здібностей і рівня фізичної підготовленості абітурієнтів

Тестові вправи із фізичної підготовленості проводяться протягом одного дня згідно із розкладом, який затверджений на засіданні приймальної комісії.

Перед вступним випробуванням з абітурієнтами проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Час на виконання іспитового завдання складає на одного абітурієнта близько 15 хвилин. Загальний обсяг проведення вступного фахового випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

До виконання тестів загальної фізичної підготовленості допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування (медична довідка 086-О).

Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути у спортивному одязі та взутті. Вправи можуть виконуватись і босоніж. Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

Мінімальний прохідний бал – 100.

Таблиця 1

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах за 10-бальною шкалою	Коефіцієнт тесту	Оцінка в балах за 200-бальною шкалою
Присідання на правій нозі тримаючись однією рукою за гладеньку опору (разів)	1-10	4	4-40
Присідання на лівій нозі тримаючись однією рукою за гладеньку опору (разів)	1-10	4	4-40
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	1-10	4	4-40
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів)	1-10	4	4-40
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	1-10	4	4-40
Разом	50		200

II. Критерії оцінювання виконання тестів загальної фізичної підготовки

Для визначення загального результату абітурієнта оцінки, отримані ним за окремі види тестування (таблиця 1), множаться на коефіцієнти тестів (таблиця 2), а потім підсумовуються.

Таблиця 2

Види випробувань	Стать	Бали									
		10 балів	9 балів	8 балів	7 балів	6 балів	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
Присід на одній нозі почергово лівій/правій (разів)	жінки	15 і >	14	13-12	11	10	9-8	7	6-5	4-3	2
	чоловіки	15 і >	14	13-12	11	10	9-8	7	6-5	4-3	2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, від підлоги (разів)	жінки	24 і >	22-23	19-21	18	16-17	14-15	11-13	9-10	7-8	6-5
	чоловіки	44 і >	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	19-18
Нахили тулуба вперед із положення сидячи (см)	жінки	20 і >	19-18	17	16-15	14	13-12	11-10	9-8	7	6
	чоловіки	19 і >	18-17	16	15-14	13	12-11	10	9-8	7	6
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	жінки	47 і >	45-46	42-44	40-41	37-39	35-36	33-34	31-32	28-30	27-26
	чоловіки	53 і >	50-52	47-49	44-46	40-43	37-39	34-36	31-33	28-30	27-26

III. Виконання тестів загальної фізичної підготовки

Тестування проводиться в один день в такому порядку:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі;
- піднімання тулуба в сід за 1 хв.;
- присід на одній нозі лівій/правій, по чергово;
- гнучкість. Нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

Обладнання. Рівна дерев'яна підлога.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, лікті розведені не більше, ніж на 45 градусів, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу без опори. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати до торкання підлоги і розгинати руки.

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

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори (підлоги) або до дотику тенісного м'яча.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання опори стегнами, колінами, тазом;
- перебування у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди;
- лягання на підлогу;
- розгинання рук по чергово;
- розгинання і згинання рук не з повною амплітудою.
- міняти пряме положення тіла і ніг (порушення прямої лінії «плечі-тулуб-ноги»);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів;
- відсутності торкання грудьми підлоги або дотику тенісного м'яча.

Спроби виконані з помилками, не зараховуються.

Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат або каремат

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом (90°), відстань між ступнями - 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою в замок.

Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. В разі відсутності партнера ступні ніг можна зафіксувати під батарею водяного опалення. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною, лопатками і руками мати, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість правильно виконаних підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання лопатками мати;
- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- пальці розімкнуті із замка;
- відштовхування ліктями від гімнастичного мату;
- зміщення таза.

Присідання на одній нозі лівій/правій, почергово

Опис проведення тестування. Учасник тестування стоїть лівим боком до стіни на відстані 30-40 см. Долонею лівої руки тримається за гладеньку стіну, права рука на поясі. Спина рівна, ліва нога випрямлена вперед під прямим кутом

до тулуба, паралельно до підлоги (пістолетик). Після команди «Можна» учасник плавно опускається на правій нозі, згинаючи ногу в коліні і тазостегнових суглобах до утворення паралелі стегон з підлогою. Повернення у вихідне положення.

Результатом тестування є кількість повних присідів і підйомів на одній нозі

Загальні вказівки і зауваження. Допомогати повертатися у вихідне положення за допомогою рук забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після короткотривалої зупинки (до 5 сек) тестування можна продовжувати.

Спроба не зараховується у разі:

- втрати рівноваги;
- допомоги іншої руки.

Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 25 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Після розминки учасник тестування сидить на підлозі босоніж із розведеними прямими ногами точно на ширину 20-30 сантиметрів. Зробіть на підлозі попередні позначки. На рівні п'ят накресліть на підлозі лінію АБ. Сядьте так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Учасник виступає у спортивній формі або шортах, що дозволяє суддям визначити випрямлення ніг в колінах. Якщо є партнер, то він тримає ноги учасника на рівні колін, щоб уникнути їх згинання.

За командою «Можна» учасник тестування кладе одну руку на іншу і плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці/лінійці. Якщо є партнер, попросіть його зробити відмітку в крайньому положенні долонь. Повторіть ще два рази.

Виберіть найдальшу відмітку і поміряйте відстань між нею і лінією ступнів. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці/лінійці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно.

Спроба не зараховується, якщо:

- учасник згинає ноги в колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2 с.

IV. Список джерел

1. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594. Р. 1, п.3 // К., КМУ, 2006. – С.3.
2. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III – IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. – 44 с. з додатками.
3. Клочко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. – Харків: ХНАМГ, 2005.–57 с.
4. Клочко В.М., Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки з попередження та профілактики травм, нещадних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту. – Харків: ХНАМГ, 2005.–55 с.
5. Наказ Мінмолодьспорт № 4665 від 15.12.2016 року. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, - Т.1. – 2003. – 423 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль . – Навчальна книга. – Богдан. – Ч.1,2. – 2001, - 202 с.