

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою Національного
університету «Чернігівська політехніка»
31 серпня 2020 р. протокол № 6

Введено в дію наказом ректора
від 31 серпня 2020 р. № 26

ПОРЯДОК
проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів,
співробітників та науково-педагогічних працівників
Національного університету «Чернігівська політехніка»

1. Цей Порядок визначає механізм проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників (далі – щорічне оцінювання) Національного університету «Чернігівська політехніка» (далі – Університет).

2. Метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників, створення належних умов для фізичного розвитку, покращення здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

3. Основними завданнями щорічного оцінювання є:

- визначення рівня фізичної підготовленості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників;
- сприяння розвитку фізичної культури серед студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників;
- формування у студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників, потреби в руховій активності;
- спрямування діяльності навчального закладу, зокрема, на фізичний розвиток фізкультурно-спортивних секцій, на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників;
- надання можливості студентам, співробітникам та науково-педагогічним працівникам самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості;
- сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників, підвищення рівня заінтересованості до служби у Збройних Силах України, готовності до захисту Вітчизни;
- сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання різних вікових груп.

4. Проведення щорічного оцінювання для студентів I–II курсів Університету є **обов'язковим** та проводиться протягом травня місяця.

5. Щорічне оцінювання інших студентів (крім студентів I–II курсів), співробітників та науково-педагогічних працівників, іноземців та осіб без громадянства, що навчаються (працюють) в Університеті на законних підставах, проводиться **на добровільних засадах** протягом травня місяця.

6. Студенти, співробітники та науково-педагогічні працівники, іноземці та особи без громадянства, що навчаються (працюють) в Університеті на законних підставах, які не взяли участі в щорічному оцінюванні в установленій строк з поважних причин, можуть пройти його в інший строк, визначений керівництвом Університету.

7. Щорічне оцінювання проводиться згідно з відповідними тестами і нормативами.

8. До щорічного оцінювання допускаються особи, які пройшли медичне обстеження, допущені до нього лікарем та ознайомлені з вимогами заходів безпеки.

9. Керівництво Університету для посилення мотивації проходження щорічного оцінювання може здійснювати заохочення своїх студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників відзнаками чи використовувати інші методи заохочення в установленому законодавством порядку.

10. Керівництво Університету – є відповідальним і контролює підготовку та організацію проведення щорічного оцінювання.

11. До початку проведення щорічного оцінювання керівники структурних підрозділів Університету повинні ознайомити осіб, які залучаються до щорічного оцінювання, з порядком його проведення.

12. Керівництво Університету затверджує склад комісії з питань проведення щорічного оцінювання. До складу комісії включаються фахівці фізичної культури і спорту, медичні спеціалісти, а також інші представники інститутів Університету.

За результатами щорічного оцінювання комісія може готувати рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості різних вікових груп серед студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників Університету.

13. Щорічне оцінювання студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників Університету проводиться в належних умовах, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам та правилам безпеки життєдіяльності.

14. Керівництво Університету сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

щодо організації та умов проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості
студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників Університету

I. Загальні положення

1. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу випробувань(тестів) для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення (далі – тестування).

2. Категорії осіб (далі – учасники), для яких тестування є обов'язковим – студенти I–II курсів.

3. Інші студенти, співробітники, науково-педагогічні працівники, іноземці та особи без громадянства, що навчаються (працюють) в Університеті на законних підставах, залучаються до тестування на добровільних засадах.

II. Організація тестування

1. Керівники інститутів та структурних підрозділів складають колективну заявку на проходження тестування (далі - заявка), за формою наведеною у додатку 1, та подають відповідальним за проведення заходу, з метою формування єдиного переліку учасників.

2. Учасники, для яких бажання пройти тестування є добровільним, заявку направляють відповідальним за проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників Університету, по електронній пошті, за формою наведеною у додатку 2.

3. До заявки по кожному учаснику обов'язково додаються:

- ксерокопія громадянського паспорту;
- медичний висновок про допуск до занять фізичною культурою і спортом.

4. Відповідальні за проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників Університету приймають особисті та колективні заявки і формують єдиний перелік учасників, за формою наведеною у додатку 3.

5. Після допуску учасника до проходження тестування відповідальні за проведення тестів реєструють респондента та визначають номер учасника для подальшої участі.

6. Учасник не допускається до проходження тестування в наступних випадках:

- відсутність у заявці особистих даних учасника;
- відсутність медичного висновку про допуск до занять фізичною культурою і спортом;
- погіршення його фізичного стану до початку або в момент виконання видів випробувань (тестів) і нормативів.

III. Проведення тестування

1. Система тестування для категорій учасників складається за такими видами випробувань (тестів): витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість.

2. Види випробувань (тести) і нормативи включають в себе:

1) види випробувань (тести), що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей і прикладних рухових умінь і навичок;

2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей і прикладних рухових умінь і навичок відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

3. Зовнішній вигляд учасників повинен відповідати даному спортивному заходу.

4. У місці проведення тестування керівництвом Університету формується медичний пункт з метою організації надання медичної допомоги учасникам тестування.

5. Надання медичної допомоги в разі виникнення травм при виконанні нормативів проводиться медичними спеціалістами на місці отримання травми. Надання швидкої медичної допомоги учасникам тестування здійснюється силами бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги. При необхідності потерпілий транспортується бригадою екстреної(швидкої) медичної допомоги в медичну організацію для надання йому спеціалізованої медичної допомоги.

IV. Умови виконання видів випробувань (тестів)

1. **Витривалість** (рівномірний біг на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, хв.,сек.).

Біг на витривалість проводиться по біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу 20 осіб.

Для чоловіків та жінок умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції).

За командою "На старт" учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту.

Коли всі готові до старту, за командою "Руш" (або за пострілом) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

2. Сила

Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі:

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, може проводитися із застосуванням "контактної платформи", або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується з вихідного положення (далі – В.П.): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 °С, плечі, тулуб і ноги складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори. Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або "контактної платформи" висотою

5 см, потім, розгинаючи руки, повертається у В.П. та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, що фіксуються рахунком судді в В.П..

Спроба не зараховується у разі:

- 1) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- 2) порушення прямої лінії "плечі - тулуб – ноги";
- 3) відсутності фіксації на 0,5 с В.П.;
- 4) почергового розгинання рук;
- 5) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- 6) розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 °С.

Підтягування на перекладині:

Підтягування на перекладині виконується з В.П.: вис хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. Учасник підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною, потім опускається у вис і, зафіксувавши В.П. на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань, що фіксуються рахунком судді в В.П..

Спроба не зараховується у разі:

- 1) підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- 2) відсутності фіксації на 0,5 с В.П.;
- 3) почергового згинання рук.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині:

Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині виконується з В.П.: вис лежачи обличчям хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору висотою до 4 см.

Для того щоб зайняти В.П., учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф поперечини. Після чого, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги склали пряму лінію. Помічник спортивного судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає В.П.. З В.П. учасник підтягується до підйому підборіддя вище грифа поперечини, потім опускається в вис і, зафіксувавши на 0,5 с В.П., продовжує виконання випробування (тесту).

Спроба не зараховується, якщо:

- 1) підтягування з ривками або з прогином тулуба;
- 2) підборіддя не піднялося вище грифа поперечини;
- 3) відсутність фіксації на 0,5 с В.П.;
- 4) почергове згинання рук.

Піднімання тулуба всід за 1 хв.:

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині виконується з В.П.: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у В.П..

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту створюються пари, один з партнерів виконує випробування (тест), інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- 1) відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- 2) відсутності торкання лопатками мату;
- 3) пальці розімкнуті "із замку";
- 4) зміщення тазу.

Стрибок у довжину з місця:

Стрибок в довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування повинно забезпечувати гарне зчеплення з взуттям. Учасник приймає В.П.: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Одночасним поштовхом двох ніг виконується стрибок вперед. Мах руками допускається. Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються три спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- 1) заступу за лінію відштовхування або дотик до неї;
- 2) виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- 3) відштовхування ногами по черзі.

Ривок гирі:

Для випробування (тесту) використовуються гирі вагою 16 кг. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гирі правою і лівою рукою. Випробування (тест) проводиться на помості або будь-якому майданчику розміром 2х2 м. Учасник виступає в спортивній формі, що дозволяє спортивним суддям визначати випрямлення працюючої руки і розгинання ніг в тазостегнових і колінних суглобах.

Ривок гирі виконується в один прийом, спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом піднімає гирю вгору до повного випрямлення руки і її фіксації. Працююча рука, ноги і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замахи. Учасник може починати випробування (тест) з будь-якої руки і переходити до виконання випробування (тесту) другою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю в верхньому, або нижньому положенні, не більше 5 с. Під час проведення

перевірки (тесту) суддя зараховує кожен правильно виконаний підйом після фіксації гіри не менше ніж на 0,5 с.

Випробування (тест) припиняється у разі:

1) використання будь-яких пристроїв, що полегшують підйом гіри, втому числі гімнастичні накладки;

2) використання каніфолі для підготовки долонь;

3) наданні собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб;

4) постановці гіри на голову, плече, груди, ногу або поміст;

5) вихід за межі помосту.

Рух не зараховується якщо:

1) до жим гіри;

2) торкання вільною рукою ніг, тулуба, гіри.

Присід:

Присід виконується опускаючись плавно, згинаючи ноги в колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності:

1) займіть В.П.. стоячи з ногами, розставленими на ширині плечей, трохи зігніть їх в колінах;

2) тримайте спину необхідно рівно, руки складіть на грудях;

3) присід виконується до паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Необхідно дотримуватися техніки дихання, вдихаючи на опусканні і видихаючи при русі тіла вгору.

3. Швидкість (біг на 30 м, 60 м, 100 м)

Біг проводиться по доріжках стадіону або на будь-якій рівній майданчику з твердим покриттям.

Біг на 30 м виконується з високого старту, біг на 60 і 100 м – з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2 – 4 людини. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволяється тільки одна спроба.

4. Спритність (човниковий біг 4x9 м)

Човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення з взуттям, обмежена на відстані 9 м двома паралельними лініями – "Старт" і "Фініш". Учасники, не наступаючи на стартову лінію, приймають положення високого старту. За командою "Марш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасники біжать до лінії "Фініш", торкаються її рукою, повертаються до лінії "Старт", торкаються її і долають останній відрізок без торкання лінії "Фініш" рукою. Секундомір зупиняють в момент перетину лінії "Фініш". Учасники стартують по 2 людини.

Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

5. Гнучкість(нахили тулуба вперед з положення сидячи)

Нахил вперед з положення сидячи виконується з В.П.: сидячи на підлозі або гімнастичній лаві, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг розташовані паралельно на ширині 10 – 15 см. Учасник виступає в спортивній формі, що дозволяє суддям визначати випрямлення ніг в колінах. При виконанні випробування (тесту) на підлозі учасник по команді виконує два попередніх нахилу. При третьому нахилі стосується статі пальцями або долоньями двох рук і утримує дотик протягом 2 с. При виконанні випробування (тесту) на гімнастичній лаві учасник по команді виконує два попередніх нахилу, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с. Величина гнучкості вимірюється в сантиметрах. Результат вище рівня гімнастичної лави визначається знаком "-", нижче – знаком "+".

Випробування (тест) не зараховується у разі:

- 1) згинання ніг в колінах;
- 2) утримання результату пальцями однієї руки;
- 3) відсутність утримання результату протягом 2 с.

6. Для учасників віком від 21 до 70 років зараховуються додаткові бали за розрахунок індексу маси тіла (далі – ІМТ).

ІМТ дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та його зросту і тим самим оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою:

$$I = m/h^2$$

де: m - маса тіла в кілограмах, h - зріст у метрах, і вимірюється в кг/м².

Наприклад, маса людини = 60 кг, зріст = 170 см. Отже, індекс маси тіла в цьому випадку дорівнює: ІМТ = 60: (1,70 × 1,70) = 20,7.

ІМТ визначає додатковий показник формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості. За значенням індексу маси доросле населення поділяють на кілька категорій, дані про ці категорії і ризик виникнення хронічних та неінфекційних захворювань у кожній з них наведені в табл. 1:

Таблиця 1

Класифікація маси тіла у дорослих і частота виникнення хронічних неінфекційних захворювань				
Класифікація	ІМТ, кг/м ²	Ймовірність розвитку захворювань		
		Серцево-судинних	Бронхо-легеневих	Ендокринних

Недостатня маса	менше 18,5	Низька	Збільшена	Низька
Норма	18,5—24,9	Низька	Низька	Низька
Надлишкова маса	більше 25,0			
Передожиріння (гладкість)	25,0—29,9	Середня	Низька	Низька
Ожиріння I ступеня	30,0—34,9	Збільшена	Низька	Середня

V. Результати проведення щорічного тестування оцінки фізичної підготовленості студентів, співробітників та науково-педагогічних працівників Університету.

1. Після тестування по кожному виду випробувань (тестів) суддя повідомляє учасникам їх результати.

2. Результати тестування учасників заносяться до відомостей виконання видів випробувань (тестів) і нормативів тестування за формою, наведеною у додатку 3.

3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 17 до 20 років складається за сумою набраних балів одержаних ними за виконання 5 вибраних видів випробувань (тестів).

4. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 70 років складається за сумою набраних балів одержаних ними за виконання 5 вибраних видів випробувань (тестів) та додаткових балів за розрахунок ІМТ.

5. Підсумкові оцінки тестування порівнюють із шкалою результатів видів випробувань (тестів) фізичної підготовленості за формами, наведеними у додатку 4.

6. За результатами тестування оцінювання встановлюється по чотирьох рівнях фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

7. Після завершення тестування відповідальні за проведення тестування складають звіт про результати тестування за формою, наведеною у додатку 5, та подають керівництву Університету.