МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
ННІ ПРАВА І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
кафедра фізичної реабілітації

Затверджую
Ректор
_____ О. О. Новомлинець
«____» _____ _____2022 р.

П Р О Г Р А М А
В С Т У П Н О Г О Т В О Р Ч О Г О К О Н К У Р С У
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для абітурієнтів освітньо-кваліфікаційного рівня *«бакалавр»*
на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста або ступеня «бакалавр»
за спеціальність *017 Фізична культура і спорт*
(2 курс)
за освітньо-професійною програмою*: Фітнес та рекреація*

Розглянуто та затверджено на засіданні
кафедри фізичної реабілітації
протокол № 9 від «31» січня 2022 р.

ЧЕРНІГІВ – 2022

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рівень фізичної підготовленості є свідченням фізичної активності людини, її інтегральним показником здоров'я. Вимоги щодо визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти сформульовано державними нормативними і законодавчими документами, зокрема, Постанова КМУ від 09.12.2015 р. №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Метою вступного творчого випробування з «Фізичного виховання» є визначення рівня фізичної підготовленості та формування рейтингового списку й конкурсного відбору для навчання у межах ліцензованого обсягу абітурієнтів, які вступають на спеціальність *017 Фізична культура і спорт* з освітньої програми*: Фітнес та рекреація* для здобуття *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти. Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснюється відповідно абсолютних показників виконання рухового тесту абітурієнтом.

Визначення стану фізичної підготовленості вступників на перший курс для здобуття *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти за спеціальністю *017 Фізична культура і спорт* у Національному університеті «Чернігівська політехніка» передбачає виконання чотири тестові вправи, які визначають силу, швидкість, спритність, гнучкість:

– підтягування на перекладині (хлопці);

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата);

– біг на 100 м,

– човниковий біг 4х9 м;

– нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Програма обговорена на засіданні кафедри фізичної реабілітації (протокол № 9 від 31 січня 2022 р.).

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «*Фізична культура і спорт»* з освітньої програми «Фітнес та рекреація» абітурієнт зобов'язаний надати голові екзаменаційної комісії **медичну довідку за формою 086 із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документу що посвідчує особу.**

ТЕСТИ І НОРМАТИВИ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Порядок оцінювання творчого конкурсу

Результати творчого конкурсу для вступників на основі повної загальної середньої освіти оцінюються за шкалою до **200** балів (***4*** творчі завдання (тести) по ***50*** балів). Оцінка за творчий конкурс обчислюється як сума отриманих балів за чотири тести. Якщо вступник не з'явився або відмовився від складання тесту, який внесений до змісту творчого конкурсу, то він позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі на зарахування до Національного університету «Чернігівська політехніка». За кожен вид тестів нараховується результат у балах відповідно до норм оцінювання, представлених у розділі «Критерії оцінювання творчого конкурсу». Результати творчого конкурсу отримані кожним вступником (сума отриманих балів) фіксуються у екзаменаційних відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету. Оголошення результатів творчого конкурсу у цілому здійснюється після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії.

Критерії оцінювання творчого конкурсу

Підтягування на перекладині (юнаки)

Бали	50	40	30	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Результат, разів	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)

Бали	50	40	30	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
Результат, разів	22	19	16	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Біг на 100 м

Бали		50	40	30	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Результат, сек.	ю	13,6	14,3	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
	д	15,0	16,0	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0

Човниковий біг 4 х 9 м

Бали		50	40	30	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Результат, сек	ю	9,1	9,7	10,1	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2
	д	10,4	10,9	11,3	11,7	11,9	12,1	12,3	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5

Нахили тулуба вперед з положення сидячи

Бали		50	40	30	20	18	16	14	12	10	8	6	4
Результат, см	ю	13	11	9	6	5	4		3		2		1
	д	20	18	16	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Відомість виконання та оцінювання окремого творчого завдання №1

Тест №1

Сила – підтягування (юнаки)

№ з/п	ПІБ абітурієнта	Стать	Результат, разів	Оцінка, бал	Підпис екзаменатора

Творче завдання виконали _____ абітурієнтів

Екзаменатор _____ _____

підпис ініціали, прізвище

Дата проведення тестування ___ _____2022 р.

Зведена відомість виконання та оцінювання творчого конкурсу

№ з/п	ПІБ абітурієнта	***Стать***	***Тест №1***		***Тест №2***		***Тест №3***		***Тест №4***		***Сума***
			рез-т	бал	рез-т	бал	рез-т	бал	рез-т	бал	

Голова комісії/секретар комісії _____ _____

підпис ініціали, прізвище

Дата проведення тестування ___ _____2022 р.

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Вимоги до абітурієнтів

Вступник повинен з'явитися на місце проведення тестування за розкладом приймальної комісії. Результати тестування фіксуються у відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету.

Вступники під час творчого конкурсу повинні бути у спортивному одязі й у відповідному взутті. Вступники повинні переодягнутись у спортивну форму і самостійно виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку) перед випробуваннями, передбаченими програмою творчого конкурсу. Після закінчення розминки, яка триває 15-20 хвилин, усіх вступників ознайомлюють з правилами техніки безпеки, правилами проведення творчого конкурсу і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості. Під час творчого конкурсу екзаменаторам забороняється спілкуватись зі вступниками та батьками, за винятком вказівок і розпоряджень організаційного характеру.

Стороннім особам не дозволяється бути присутніми на місці проведення творчого конкурсу. Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути об'єктивною причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

1. Сила

Підтягування на перекладині (юнаки)

Перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з в. п. – вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю

випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши в. п. на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише **один** підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази поспіль.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі – в. п.) – упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у в. п. та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за **одну** спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації в. п.;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

2. Швидкість

Біг на 100 м

Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на 100 м виконується з низького або високого старту.

Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою «На старт!» стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Кожному учасникові дозволяється лише **одна** спроба.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Вимірювання здійснюється секундоміром.

3. Спритність

Човниковий біг 4×9 м

Човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R – 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5х5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою «Руш!» (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

Кожному учасникові дозволяється лише **одна** спроба.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Спроба не зараховується у разі:

- якщо кубик не поклали в півколо, а кинули;
- якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди. Вимірювання здійснюється секундоміром

4. Гнучкість

Нахили тулуба вперед з положення сидячи

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з в. п. – сидячи на підлозі (гімнастичному маті), ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на ширині 15 - 20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виконує вправу в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється у сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із **двох** спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см – знаком "–". При зміщенні кистей вперед-назад фіксується результат ближчої руки.

Спроба не зараховується у разі:

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 р. за № 4665. URL: https:// https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17.

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 р. № 4607. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18.

3. Закон України «Про освіту». URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.

4.Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.

5. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року URL: https://osvita.ua/school/program/program-10-11/58888/.

6. Т.Ю. Круцевич. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : [підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2017 . Т. 1. – Вид 2-ге, перероб. та допов. – 2017. – 382 с.

8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.