

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова
Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я**

“Затверджено”
на засіданні Приймальної комісії
НПУ імені М.П. Драгоманова
протокол №_ від «__» лютого 2022р.
Голова Приймальної комісії
_____ Андрущенко В. П.

“Рекомендовано”
Вченою радою
факультету фізичного виховання,
спорту і здоров'я
протокол №6 від «26» січня 2022 р.
Голова Вченої ради
_____ Тимошенко О.В.

ПРОГРАМА

Творчого конкурсу
з **«Фізичного виховання»**

при вступі на навчання
для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня Бакалавр

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(освітня програма «Спорт»)

(освітня програма «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація»)

Творчий конкурс з фізичного виховання базується на виконанні відомих, сучасних та апробованих рухових тестів, що включає в себе спортивне багатоборство, засноване на виконанні вправ і нормативів, які відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів.

Тестування проводяться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та умовами виконання державних тестів на базі спортивного комплексу НПУ імені М.П. Драгоманова (у випадку, якщо абітурієнт не має можливості бути присутнім, тестування проводиться онлайн, посилання на зустріч буде повідомлено безпосередньо під час реєстрації документів).

Перед іспитом з абітурієнтами проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу на одного абітурієнта складає 35 хвилин. Загальний обсяг проведення творчого конкурсу (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) - 6 годин.

ПРОГРАМА

оцінки рівня фізичної підготовленості

Для абітурієнтів до 17 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Стрибки через скакалку за 2 хв, разів	ч	290	260	230	200	170
	ж	300	270	240	210	180
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ж	22	17	13	9	5
Підтягування на перекладині, разів	ч	15	13	11	9	8
	ж	15	13	11	9	8
Піднімання в сід за 1 хв., разів	ч	51	46	41	36	31
	ж	47	42	37	33	28
Тест Берпі за 10 с, разів	ч	8	7	6	5	4
	ж	7	6	5	4	3
Рівновага						
Тест Яроцького, с	ч	35	30	25	20	15
	ж	35	30	25	20	15

Для абітурієнтів до 22 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Стрибки через скакалку за 2 хв, разів	ч	290	260	230	200	170
	ж	300	270	240	210	180
Сила						
згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ж	24	19	16	11	7
Підтягування на перекладині,	ч	17	15	13	11	9

разів						
Піднімання в сід за 1 хв., разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Тест Берпі за 10 с, разів	ч	8	7	6	5	4
	ж	7	6	5	4	3
Рівновага						
Тест Яроцького, с	ч	35	30	25	20	15
	ж	35	30	25	20	15

Для абітурієнтів понад 22 роки.

		5	4	3	2	1	
Витривалість							
Стрибки через скакалку за 2 хв, разів	ч	290	260	230	200	170	
	ж	300	270	240	210	180	
Сила							
згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів		ж	23	18	14	10	6
Підтягування на перекладині, разів		ч	15	13	11	9	7
Піднімання в сід за 1 хв., разів	ч	52	46	39	33	27	
	ж	46	41	36	32	27	
Тест Берпі за 10 с, разів	ч	8	7	6	5	4	
	ж	7	6	5	4	3	
Рівновага							
Тест Яроцького, с	ч	35	30	25	20	15	
	ж	35	30	25	20	15	

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Тестування проводиться в один день: тести на витривалість, силу, спритність. Під час тестування варто дотримуватись основних правил карантину, затверджених МОЗ України, та умов військового стану.

1. Стрибки через скакалку (виконання вправи 2 хвилини)

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

Учасники тестування стають у стійку, скакалка ззаду. За командою «Руш!» (або за свистком) починають стрибати, обертаючи скакалку, при цьому намагаючись виконати якомога більшу кількість стрибків у зазначений час.

Результатом тестування є кількість стрибків, яку виконав учасник тестування за 2 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. До тестування допускаються лише добре підготовлені учасники.

У випадку збою стрибків або втрати скакалки учасник повертається у вихідне положення продовжує виконувати вправу.

2. Тест Берні (виконання вправи 10 секунд)

Обладнання. Секундомір.

Опис проведення тестування. Вправа виконується за 10 с у наступній послідовності: вихідне положення – руки вниз; 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – вихідне положення. Учасник починає виконувати вправу за командою «Можна!» до зупинки секундоміра.

Результатом тестування є фіксація повних циклів (краща із двох спроб).

Загальні вказівки та зауваження. Чітко фіксується правильне виконання упору присівши з торканням підлоги руками.

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (виконання вправи 1 хвилина).

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень 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. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. 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 виконуються з помилками, не зараховуються.

4. Підтягування (виконання вправи 1 хвилина).

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, згинати руки почергово.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку більше ніж 2 секунд, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

5. Тест Яроцького (виконання вправи 40 секунд).

Обладнання. Секундомір.

Опис проведення тестування. Вправа виконується з вихідного положення стоячи з заплющеними очима. Учасник тестування за командою «Можна!» починає безперервно обертати головою в одну сторону у темпі 2 рухи за секунду до втрати рівноваги або зупинки секундоміра.

Результатом тестування є час від початку обертань до втрати рівноваги.

Загальні вказівки та зауваження. Результат учасника визначається кращою з двох спроб.

6. Піднімання тулуба в сід (виконання вправи 1 хвилина)

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи – спробу не зараховано.

6. Оцінка індивідуальних результатів тестування

Оскільки такі тести, як стрибки через скакалку, Берпі та піднімання тулуба в сід є комплексними, тобто одночасно визначають рівень прояву різних рухових якостей, то при оцінюванні вони мають подвійний коефіцієнт. Отже, під час оцінювання учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують. (Таблиця 1).

Таблиця 1

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (стрибки через скакалку 2 хв.)	1-5	2	2-10
На силу	1-5	1	1-5
Піднімання тулуба в сід за 1 хв	1-5	2	2-10

Тест Берпі	1-5	2	2-10
Тест Яроцького	1-5	1	1-5

Підсумкову оцінку тестування порівнюють зі шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (таблиця 2).

Таблиця 2

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рейтингові оцінки за іспит
40	200
39	195
38	190
37	185
36	180
35	175
34	170
33	165
32	160
31	155
30	150
29	145
28	140
27	135
26	130
25	124
24	120
23	115
22	110
21	105
20	100
19-1	95 і менше