

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

Загальноузовіська кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я людини

З А Т В Е Р Д Ж У Ю
Голова Приймальної комісії
В.П. Казарін
«26» _____ 2021 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для проведення рухових тестів для вступу на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» для спеціальності **017 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізична культура і спорт»)**

УХВАЛЕНО:

на засіданні загальноузовіської кафедри
фізичного виховання, спорту і здоров'я людини
Протокол № 6 від 26 січня 2021 р.
Зав. кафедри _____ Н.А. Добровольська

Програма для проведення рухових тестів для вступу на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізична культура і спорт») – К.: ТНУ імені В.І. Вернадського, 2021. - 8 с.

Укладачі:

М.М. Ястребов – к.п.н., доцент загальноузовівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Л.С. Кравченко – к.п.н., доцент загальноузовівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Рецензенти:

Н.А. Добровольська – д.псих.н., доцент завідувач загальноузовівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

І.П. Радомський – к.п.н., доцент загальноузовівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Розглянуто та ухвалено на засіданні Вченої Ради Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, протокол № 7 від «26» лютого 2021 р.

ЗМІСТ

I. Організаційно-методичні рекомендації.....	4
II. Критерії оцінювання виконання тестів загальної фізичної підготовки.....	5
III. Виконання тестів загальної фізичної підготовки.....	6
Стрибки в довжину з місця	6
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.....	6
Човниковий біг (4 x 9 метрів)	7
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину	7
IV. Список джерел.....	8

I. Організаційно-методичні рекомендації

щодо виконання тестів загальної фізичної підготовки

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
стрибок у довжину з місця	1-10	5	5-50
згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	1-10	5	5-50
човниковий біг 4x9м	1-10	5	5-50
піднімання тулуба в сід за 1 хв.	1-10	5	5-50
Разом	40		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
Стрибок у довжину з місця (см)	жінки	210 і >	203-209	196-202	190-195	184-189	178-183	172-177	166-171	160-165	159-158
	чоловіки	260 і >	250-259	241-249	232-240	224-231	215-223	207-214	198-206	190-197	189-188
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
Човниковий біг 4 x 9 м (сек)	жінки	10,2 і <	10,3	10,5-10,4	10,8-10,6	11,1-10,9	11,3-11,2	11,5-11,4	11,7-11,6	12,0-11,8	12,1-12,2
	чоловіки	8,8 і <	9,0-8,9	9,2-9,1	9,4-9,3	9,7-9,5	9,9-9,8	10,2-10,0	10,4-10,3	10,7-10,5	10,8-10,9
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:

- стрибок у довжину з місця,
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі,
- човниковий біг 4х9м,
- піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Стрибки в 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 і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються 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 і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками

більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Човниковий біг (4 x 9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5x5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою "На старт" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш" він пробігає 9 метрів 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 і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

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

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат.

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 переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

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

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися ліктями від гімнастичного мату забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

IV. Список джерел

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
2. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 284 с.
3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, - Т.1. – 2003. – 423 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль . – Навчальна книга. – Богдан. – Ч.1,2. – 2001, - 202 с.