

Міністерство освіти і науки України
Хмельницький національний університет



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з

науково-педагогічної роботи

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

«25» 04 2023 р.

ПРОГРАМА
вступних фахових випробувань
«Рівень фізичної підготовки»
для вступників на навчання за ступенем «бакалавр»
(на базі повної середньої освіти)

(ТВОРЧИЙ КОНКУРС)

Спеціальність 017: «Фізична культура і спорт»

Галузі знань 01: «Освіта / Педагогіка»

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту протокол № 8 від «13» березня 2023 р.

Зав.кафедри _____ д.пед.н., професор Олександр СОЛТИК

Затверджено:

Декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

_____ д.п.н., професор Євген ПАВЛЮК

Схвалено методичною радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту протокол 6 від «17» березня 2023 р.

Голова методичної ради

_____ д.п.н., професор Євген ПАВЛЮК

Хмельницький, 2023

Загальні положення.

Дане положення розроблене на базі «Правил прийому ХНУ у 2023 році», «Положення про приймальню комісію ХНУ».

В основу вступних випробувань з «Рівня фізичної підготовки» покладено практичні випробування з багатоборства.

Вступні випробування відповідають положенню про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, за відміною змінених шкал оцінювання, які переведені до 200-бальної системи оцінювання.

Практичні випробування складаються з **багатоборства**:

- біг 60 м (чоловіки, жінки);
- стрибок у довжину з місця (чоловіки, жінки);
- підтягування на перекладині (чоловіки);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки);
- піднімання тулуба в сід (чоловіки, жінки).

За кожний вид випробування абітурієнт набирає від 80 до 200 балів в залежності від показаного ним результату. Система нарахування балів наведена в таблиці норм оцінок. Підсумковим результатом вступних випробувань з багатоборства є середнє значення з набраних абітурієнтом балів з чотирьох видів. Якщо абітурієнт набрав під час випробувань з багатоборства менше 100 балів, він не допускається до подальшого конкурсу.

Умови виконання вступних випробувань.

До виконання вступних випробувань допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущенні лікарем, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

Обстеження лікарем проводиться напередодні або в день перед початком вступних випробувань.

Вступні випробування проводяться в один день: біг 60 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині (чол.), згинання і розгинання рук в опорі лежачи (жін.), піднімання тулуба в сід. Послідовність проходження вступних випробувань відповідає зазначеному порядку. Перед виконанням останнього нормативу передбачається перерва.

Біг 60 м.

Обладнання: секундоміри, відміряна дистанція, стартовий прапорець.

Опис проведення випробування. За командою «На старт» учасники випробування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом випробування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Стрибок у довжину з місця.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією для відштовхування та розміткою в сантиметрах. Стрибки виконуються у секторі, який має

розмітку збоку від орієнтовного місця приземлення. Лінія відштовхування, шириною 5 сантиметрів, повинна бути чіткою, рівною.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає, торкаючись пальцями ніг до лінії відштовхування, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 0,01м в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає цілого сантиметра. Результат вимірюється від лінії для відштовхування до найближчої точки на місці приземлення, залишеною частиною тіла стрибуну, самої близької до зони відштовхування.

Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування.

Загальні вказівки і зауваження. Місця відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Спроба не зараховується, якщо учасник:

- торкається підлоги (грунту) між лінією для відштовхування та місцем для приземлення;
- відштовхується збоку від лінії;
- застосовує в стрибку будь-який варіант сальто;
- покидає місце для приземлення таким чином, що перший контакт з підлогою за межами місця приземлення робиться ближче до лінії вимірювання.

Кожний учасник може зробити пробні спроби в секторі для стрибків до початку змагань. Кожному учаснику надається дві залікові спроби. В кожній спробі час, який надається для її виконання, за правилами складає 1 хвилину і цей час не можна перевищувати.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Підтягування (чол.).

Обладнання: горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник випробування хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

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

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомагання собі.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жін.).

Обладнання: рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення випробування. Учасник випробування 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 випробування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. 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 почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Піднімання тулуба в сід.

Обладнання: секундоміри, гімнастичні мати.

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

Учасник випробування лягає спиною на гімнастичний мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори (під час дії карантину, у зв'язку з поширенням COVID-19, учасник випробування стопами ніг утримується за спеціально прилаштовані лави самостійно). Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками гімнастичного мата, після чого знову повертається у положення сидячи. Протягом 1 хвилини учасник повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом випробування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватись від гімнастичного мата ліктями забороняється.

Зав. кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту

Олександр СОЛТИК

Норми оцінки

| Бали | Види випробувань з багатоборства | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|-----|------------------------------------|---|------|---------------|----|--------------------------------|--|
| | Стрибок у довжину з місця (см) | | Підтягування на перекладині (рази) | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази) | | Біг 60 м, (с) | | Піднімання тулуба в сід (рази) | |
| | Ч | Ж | Ч | Ж | Ч | Ж | Ч | Ж | |
| 200 | 275 | 220 | 22 | 28 | 7,8 | 8,7 | 60 | 54 | |
| 198 | 274 | 219 | | | | | 59 | 53 | |
| 196 | 273 | 218 | 21 | 27 | 7,9 | 8,8 | 58 | 52 | |
| 194 | 272 | 217 | | | | | 57 | 51 | |
| 192 | 271 | 216 | 20 | 26 | 8,0 | 8,9 | 56 | 50 | |
| 190 | 270 | 215 | | | | | 55 | 49 | |
| 188 | 269 | 214 | 19 | 25 | 8,1 | 9,0 | 54 | 48 | |
| 186 | 268 | 213 | | | | | 53 | 47 | |
| 184 | 267 | 212 | 18 | 24 | 8,2 | 9,1 | 52 | 46 | |
| 182 | 266 | 211 | | | | | 51 | 45 | |
| 180 | 265 | 210 | 17 | 23 | 8,3 | 9,2 | 50 | 44 | |
| 178 | 264 | 209 | | | | | 49 | 43 | |
| 176 | 263 | 208 | 16 | 22 | 8,4 | 9,3 | 48 | 42 | |
| 174 | 262 | 207 | | | | | 47 | 41 | |
| 172 | 261 | 206 | 15 | 21 | | 9,4 | 46 | 40 | |
| 170 | 260 | 205 | | | 8,5 | | 45 | 39 | |
| 168 | 259 | 204 | 14 | 20 | | 9,5 | 44 | 38 | |
| 166 | 258 | 203 | | | | | 43 | 37 | |
| 164 | 257 | 202 | 13 | 19 | 8,6 | 9,6 | 42 | 36 | |
| 162 | 256 | 201 | | | | | 41 | 35 | |
| 160 | 255 | 200 | 12 | 18 | | | 40 | 34 | |
| 158 | 254 | 199 | | | 8,7 | 9,7 | 39 | 33 | |
| 156 | 253 | 198 | 11 | 17 | | | 38 | 32 | |
| 154 | 252 | 197 | | | | | 37 | 31 | |
| 152 | 251 | 196 | 10 | 16 | 8,8 | 9,8 | 36 | 30 | |
| 150 | 250 | 195 | | | | | 35 | 29 | |
| 148 | 249 | 194 | | 15 | | | 34 | 28 | |
| 146 | 248 | 193 | | | 8,9 | 9,9 | 33 | 27 | |
| 144 | 247 | 192 | 9 | 14 | | | 32 | 26 | |
| 142 | 246 | 191 | | | | | 31 | | |
| 140 | 245 | 190 | | 13 | 9,0 | 10,0 | 30 | 25 | |
| 138 | 243 | 189 | | | | | | | |
| 136 | 242 | 188 | 8 | 12 | | | 29 | 24 | |
| 134 | 240 | 187 | | | 9,1 | 10,1 | | | |
| 132 | 239 | 186 | | 11 | | | 28 | 23 | |
| 130 | 237 | 185 | | | | | | | |
| 128 | 236 | 184 | 7 | 10 | 9,2 | 10,2 | 27 | 22 | |
| 126 | 234 | 183 | | | | | | | |
| 124 | 233 | 182 | | 9 | | | 26 | 21 | |
| 122 | 231 | 181 | | | 9,3 | 10,3 | | | |
| 120 | 229 | 180 | 6 | 8 | | | 25 | 20 | |
| 118 | 227 | 178 | | | | | | | |
| 116 | 225 | 177 | | 7 | 9,4 | 10,4 | 24 | 19 | |
| 114 | 223 | 175 | | | | | | | |
| 112 | 221 | 174 | 5 | 6 | | | 23 | 18 | |
| 110 | 219 | 172 | | | 9,5 | 10,5 | | | |
| 108 | 217 | 171 | | 5 | | | 22 | 17 | |
| 106 | 215 | 169 | | | | | | | |
| 104 | 213 | 167 | 4 | 4 | 9,6 | 10,6 | 21 | 16 | |
| 102 | 211 | 165 | | | | | | | |
| 100 | 209 | 163 | | | | | 20 | 15 | |
| 98 | 207 | 161 | | | 9,7 | 10,7 | | | |
| 96 | 205 | 159 | 3 | 3 | | | 19 | 14 | |
| 94 | 202 | 157 | | | | | | | |
| 92 | 200 | 155 | | | 9,8 | 10,8 | 18 | 13 | |
| 90 | 197 | 152 | | | | | | | |
| 88 | 195 | 150 | 2 | 2 | | | 17 | 12 | |
| 86 | 192 | 147 | | | 9,9 | 10,9 | | | |
| 84 | 190 | 145 | | | | | 16 | 11 | |
| 82 | 187 | 142 | | | | | | | |
| 80 | 185 | 140 | 1 | 1 | 10,0 | 11,0 | 15 | 10 | |