

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 4 від 29.01.18 р.

Голова Приймальної комісії



В.О. Огнев'юк

**ПРОГРАМА  
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

**Освітній рівень:**

перший (бакалаврський)

**Галузь знань:**

01 Освіта

**Спеціальність:**

017 Фізична культура і спорт

**Освітня програма:**

Фізичне виховання

**На базі:**

Повної загальної середньої освіти

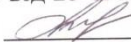
ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

 О.Б. Жильцов

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і педагогіки  
спорту

протокол № 6 від 25 січня 2018р.

Зав. кафедри  Л.В. Ясько

Київ – 2018

## **Пояснювальна записка**

### **УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ**

Тестування проводиться в один етап: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг, плавання.

До тестування допускаються лише ті абітурієнти, які мають медичні довідки 086-о та 028-о (дозвіл про відвідування басейну). Для проходження тестування при собі необхідно мати:

- в басейні (плавки/купальник, мило, мочалка, шапочка для плавання, чисте змінне взуття, рушник);
- в спортивній залі (спортивний одяг та взуття).

#### **1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи**

**Обладнання.** Рівна поверхня для тестування (дерев'яна підлога у спортивному залі).

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За команду «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.** 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 виконується з помилками, не зараховується.

#### **2. Стрибок у 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 та зауваження.** Місця відштовхування і приземлення повинні знаходитись на одному рівні.

#### **3. Човниковий біг (4 x 9 м)**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті долі секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за

кожною лінією – півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів).

**Опис проведення тестування.** За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать в півколі, перевертається 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 та зауваження.** Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Кубик має бути покладеним у стартове півколо і знаходитися в його межах. Якщо кубик покладено за межами стартового півкола, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

#### **4. Плавання**

**Обладнання.** басейн, секундоміри, що фіксують десяті долі секунди.

**Опис проведення тестування.** Тестування проводиться за правилами змагань. Для осіб з недостатнім рівнем технічної підготовленості дозволяється старт з води. В цьому разі за командою «Приготуватись!» учасник тестування входить у воду, за командою «На старт!» береться однією рукою за поручень стартової тумби, за командою «Руш!» відштовхується ногами від стінки басейну і починає плавальні рухи.

Якщо учасник став ногами на дно басейну, взявся за його бортик або обмежувальний трос, тестування припиняється.

**Результатом тестування** є час подолання дистанції з точністю до десятої долі секунди.

**Загальні вказівки та зауваження.** Під час проведення тестування слід дотримуватися техніки безпеки.

Під час плавання вільним стилем допускається зміна способу плавання, поворот повинен виконуватися у басейні з обов'язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла.

## ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУВАННЯ

Під час загального оцінювання абітурієнта оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують (табл. 1).

Таблиця 1

### Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

| № | Тест                                     | Формула перерахунку результатів тестування у конкурсні бали | Максимальний бал | Максимальна сума балів за етап |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| 1 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи | бал (за табл.2)*5 + 25                                      | 50               | 200                            |
| 2 | Стрибок у довжину з місця                | бал (за табл.2)*5 + 25                                      | 50               |                                |
| 3 | Човниковий біг (4 x 9 м)                 | бал (за табл.2)*5 + 25                                      | 50               |                                |
| 4 | Плавання                                 | бал (за табл. 3) / 4                                        | 50               |                                |

Рекомендація до зарахування за результатами творчого конкурсу проводиться, відповідно Правил прийому до Київського університету імені Бориса Грінченка у 2018 р.

## НОРМАТИВИ ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ НА ТВОРЧОМУ КОНКУРСІ

Творчий конкурс фізичних здібностей базується на «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України», затверджених Постановою Кабінету міністрів 15 січня 1996 року та на прикладних тестах (плавання). Творчий конкурс – спортивне багатоборство, яке відображує рівень фізичної, техніко-тактичної підготовленості абітурієнтів, і складається з вправ загальної фізичної підготовки і плавання. Творчий конкурс проводиться протягом одного дня (табл. 2; табл. 3).

Таблиця 2

| Тест                                                          | Стать | Бали |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|
|                                                               |       | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Згинання і розгинання рук<br>в упорі лежачи на підлозі, разів | ч     | 46   | 40   | 34   | 28   | 22   |
|                                                               | ж     | 21   | 16   | 12   | 9    | 6    |
| Стрибок у довжину<br>з місця, см                              | ч     | 250  | 240  | 224  | 210  | 200  |
|                                                               | ж     | 210  | 190  | 184  | 172  | 160  |
| Човниковий біг<br>4х9 м, с                                    | ч     | 8,8  | 9,2  | 9,7  | 10,2 | 10,7 |
|                                                               | ж     | 10,2 | 10,2 | 11,2 | 11,8 | 12,2 |

Таблиця 3

### Нормативи конкурсу з плавання

| Бали                       | Нормативи<br>для юнаків | Нормативи<br>для дівчат |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>50 м вільним стилем</b> |                         |                         |
| <b>200</b>                 | 0.40,00 і менше         | 0.48,00 і менше         |
| <b>199</b>                 | 0.40,5                  | 0.48,5                  |
| <b>198</b>                 | 0.41,0                  | 0.49,0                  |
| <b>197</b>                 | 0.41,5                  | 0.49,5                  |
| <b>196</b>                 | 0.42,0                  | 0.50,0                  |
| <b>195</b>                 | 0.42,5                  | 0.50,3                  |
| <b>194</b>                 | 0.43,0                  | 0.50,6                  |
| <b>193</b>                 | 0.43,5                  | 0.50,9                  |
| <b>192</b>                 | 0.44,0                  | 0.51,2                  |
| <b>191</b>                 | 0.44,5                  | 0.51,5                  |
| <b>190</b>                 | 0.45,0                  | 0.51,8                  |
| <b>189</b>                 | 0.45,5                  | 0.52,1                  |
| <b>188</b>                 | 0.46,0                  | 0.52,4                  |
| <b>187</b>                 | 0.46,5                  | 0.52,7                  |
| <b>186</b>                 | 0.47,0                  | 0.54,0                  |
| <b>185</b>                 | 0.47,5                  | 0.54,3                  |
| <b>184</b>                 | 0.48,0                  | 0.54,6                  |
| <b>183</b>                 | 0.48,5                  | 0.54,9                  |
| <b>182</b>                 | 0.49,0                  | 0.55,2                  |
| <b>181</b>                 | 0.49,5                  | 0.55,5                  |
| <b>180</b>                 | 0.50,0                  | 0.55,8                  |
| <b>179</b>                 | 0.50,3                  | 0.56,1                  |
| <b>178</b>                 | 0.50,6                  | 0.56,4                  |

|     |        |        |
|-----|--------|--------|
| 177 | 0.50,9 | 0.56,7 |
| 176 | 0.51,2 | 0.57,0 |
| 175 | 0.51,5 | 0.57,3 |
| 174 | 0.51,8 | 0.57,6 |
| 173 | 0.52,1 | 0.57,9 |
| 172 | 0.52,4 | 0.58,2 |
| 171 | 0.52,7 | 0.58,5 |
| 170 | 0.54,0 | 0.58,8 |
| 169 | 0.54,3 | 0.59,1 |
| 168 | 0.54,6 | 0.59,4 |
| 167 | 0.54,9 | 0.59,7 |
| 166 | 0.55,2 | 1.00,0 |
| 165 | 0.55,5 | 1.00,3 |
| 164 | 0.55,8 | 1.00,6 |
| 163 | 0.56,1 | 1.00,9 |
| 162 | 0.56,4 | 1.01,2 |
| 161 | 0.56,7 | 1.01,5 |
| 160 | 0.57,0 | 1.01,8 |
| 159 | 0.57,3 | 1.02,1 |
| 158 | 0.57,6 | 1.02,4 |
| 157 | 0.57,9 | 1.02,7 |
| 156 | 0.58,2 | 1.03,0 |
| 155 | 0.58,5 | 1.03,3 |
| 154 | 0.58,8 | 1.03,6 |
| 153 | 0.59,1 | 1.03,9 |
| 152 | 0.59,4 | 1.04,2 |
| 151 | 0.59,7 | 1.04,5 |
| 150 | 1.00,0 | 1.04,8 |
| 149 | 1.00,3 | 1.05,1 |
| 148 | 1.00,6 | 1.05,4 |
| 147 | 1.00,9 | 1.05,7 |
| 146 | 1.01,2 | 1.06,0 |
| 145 | 1.01,5 | 1.06,3 |
| 144 | 1.01,8 | 1.06,6 |
| 143 | 1.02,1 | 1.06,9 |
| 142 | 1.02,4 | 1.07,2 |
| 141 | 1.02,7 | 1.07,5 |
| 140 | 1.03,0 | 1.07,8 |
| 139 | 1.03,3 | 1.08,1 |
| 138 | 1.03,6 | 1.08,4 |
| 137 | 1.03,9 | 1.08,7 |
| 136 | 1.04,2 | 1.09,0 |
| 135 | 1.04,5 | 1.09,3 |

|                     |                          |        |
|---------------------|--------------------------|--------|
| 134                 | 1.04,8                   | 1.09,6 |
| 133                 | 1.05,1                   | 1.09,9 |
| 132                 | 1.05,4                   | 1.10,2 |
| 131                 | 1.05,7                   | 1.10,5 |
| 130                 | 1.06,0                   | 1.10,8 |
| 129                 | 1.06,3                   | 1.11,1 |
| 128                 | 1.06,6                   | 1.11,4 |
| 127                 | 1.06,9                   | 1.11,7 |
| 126                 | 1.07,2                   | 1.12,0 |
| 125                 | 1.07,5                   | 1.12,3 |
| 124                 | 1.07,8                   | 1.12,6 |
| 123                 | 1.08,1                   | 1.12,9 |
| 122                 | 1.08,4                   | 1.13,2 |
| 121                 | 1.08,7                   | 1.13,5 |
| 120                 | 1.09,0                   | 1.13,8 |
| 119                 | 1.09,3                   | 1.14,1 |
| 118                 | 1.09,6                   | 1.14,4 |
| 117                 | 1.09,9                   | 1.14,7 |
| 116                 | 1.10,2                   | 1.15,0 |
| 115                 | 1.10,5                   | 1.15,3 |
| 114                 | 1.10,8                   | 1.15,6 |
| 113                 | 1.11,1                   | 1.15,9 |
| 112                 | 1.11,4                   | 1.16,2 |
| 111                 | 1.11,7                   | 1.16,5 |
| 110                 | 1.12,0                   | 1.16,8 |
| 109                 | 1.12,3                   | 1.17,1 |
| 108                 | 1.12,6                   | 1.17,4 |
| 107                 | 1.12,9                   | 1.17,7 |
| 106                 | 1.13,2                   | 1.18,0 |
| 105                 | 1.13,5                   | 1.18,3 |
| 104                 | 1.13,8                   | 1.18,6 |
| 103                 | 1.14,1                   | 1.18,9 |
| 102                 | 1.14,4                   | 1.19,2 |
| 101                 | 50 м без врахування часу |        |
| 25 м вільним стилем |                          |        |
| 100                 | 25 м без врахування часу |        |