

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 6 від 31.03.2020 року

Голова Приймальної комісії

Віктор ОГНЕВ'ЮК



**Програма**

**творчого конкурсу**

<b>Освітній рівень:</b>	перший (бакалаврський)
<b>Спеціальність:</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Освітня програма:</b>	017.00.01 Фізичне виховання
<b>На основі:</b>	Повної загальної середньої освіти

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

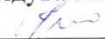
  
Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри  
фізичного виховання і педагогіки  
спорту

Протокол № 11 від 11.03. 2020р.

Завідувач кафедри

  
Лілія ЯСЬКО

Київ – 2020

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу до навчання за освітньою програмою 017.00.01 Фізичне виховання першого (бакалаврського) освітнього рівня абітурієнти повинні володіти необхідним рівнем фізичної підготовленості.

**Мета та завдання творчого конкурсу з фізичного виховання** – оцінити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів.

**Форма проведення** – тестування фізичних здібностей.

### УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

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

До творчого конкурсу 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).

**Оцінювання:** завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

### ПРОГРАМА

#### 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 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.** 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 кинуте, 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 2020 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 в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	46	40	34	28	22
	ж	21	16	12	9	6
Стрибок у довжину з місця, см	ч	250	240	224	210	200
	ж	210	190	184	172	160
Човниковий біг 4x9 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 для юнаків	Нормативи 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	
<b>25 м вільним стилем</b>		
100	25 м без врахування часу	