

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 5 від 29. 03. 2021 року

Голова Приймальної комісії



Віктор ОГНЕВ'ЮК

**Програма
творчого конкурсу**

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітні програми: 017.00.03 Фітнес та рекреація

На основі: повної загальної середньої освіти

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної та
начальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри спорту та фітнесу

протокол № 2 від 16.02.2021 р.

Завідувач кафедри

Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київ – 2021

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу до навчання за освітньою програмою 017.00.03 Фітнес та рекреація першого (бакалаврського) освітнього рівня абітурієнти повинні володіти необхідним рівнем фізичної підготовленості.

Мета та завдання творчого конкурсу – оцінити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів.

Форма проведення – тестування фізичних здібностей.

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Творчий конкурс проводиться в один етап: тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго», згинання і розгинання рук в упорі лежачи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг.

До творчого конкурсу допускаються лише ті абітурієнти, які мають медичну довідку 086-о. Для проходження тестування при собі необхідно мати спортивний одяг та взуття.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

ПРОГРАМА

1. Тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго».

Обладнання. Секундоміри, рівна поверхня для тестування (дерев'яна підлога у спортивному залі).

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на одну ногу, вільну ногу необхідно зігнути та захопити її стопу рукою, вільна рука опущена донизу. Заплющити очі та утримувати положення.

Результатом тестування є час утримання пози у кращій з трьох спроб, вимірюється в секундах.

Загальні вказівки та зауваження. Зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози – якщо виконавець змінює площину опори, торкається підлоги двома ногами або розплющує очі.

2. 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.

3. 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.

4. 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, перевертється біgom 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.

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	
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	Утримання пози «Фламінго»	бал (за табл.2)*5 + 25	50	200

Рекомендація до зарахування за результатами творчого конкурсу проводиться, відповідно Правил прийому до Київського університету імені Бориса Грінченка у 2020 р.

НОРМАТИВИ ДЛЯ АБІТУРІЕНТІВ НА ТВОРЧОМУ КОНКУРСІ

У творчому конкурсі фізичних здібностей застосовуються загальноприйняті тести, які рекомендовані Програмами з фізичної культури для тестування учнів та тести Європейської системи Єврофіт. Творчий конкурс – спортивне багатоборство, яке відображує рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, і складається з тестів для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості. Творчий конкурс проводиться протягом одного дня (табл. 2).

Таблиця 2

Тест	С т а т ь	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	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3
	ж	10,4	10,8	11,2	11,6	12,00
Утримання пози «Фламінго», с	ч	30 с і >	25-29 с	21-24 с	16-20 с	15 і <
	ж	25 с і >	21-24 с	16-20 с	10-15 с	9 і <