

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІВЧЕНКА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 4 від 10.05.2024 року

Заступник голови Приймальної комісії



Олексій ЖИЛЬЦОВ

**Програма
конкурсу фізичних здібностей**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: 017.00.01 Фізичне виховання
017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту
017.00.03 Фітнес та рекреація

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної та
начальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на спільному засіданні кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту та кафедри
спорту та фітнесу

протокол № 8 від 09.05.2024 р.

Завідувачі кафедр

Вікторія БІЛЕЦЬКА

Олена ЯРМОЛЮК

Київ – 2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу на навчання на основі НРК 5 (3 курс) за освітніми програмами: 017.00.01 Фізичне виховання, 017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту, 017.00.03 Фітнес та рекреація першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт абітурієнти повинні володіти необхідним рівнем фізичної підготовленості.

Мета та завдання конкурсу фізичних здібностей – оцінити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів.

Форма проведення – тестування фізичних здібностей, **онлайн**.

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Конкурс фізичних здібностей проводиться в один етап: тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго»; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; повний присід за 30 секунд; планка на передпліччях.

Особливі умови: Онлайн дистанційно.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

Правила проведення конкурсу фізичних здібностей онлайн (дистанційна форма) та вимоги до вступників під час складання.

1. Члени екзаменаційної комісії створюють відеозустріч в ресурсі Zoom та надсилають запрошення на пошти абітурієнтів.
2. Абітурієнти проходять ідентифікацію під час підключення до сесії за 30 хв. до початку складання конкурсу фізичних здібностей. За цей час кожен вступник підтверджує ідентифікацію особи, демонструє підготовлене приміщення. Для ідентифікації вступник демонструє оригінал документа, що засвідчує особу.
3. У час, визначений як початок випробування, в чат надсилається посилання для входу в окремі сесійні зали (кімнати) для складання тестів фізичних здібностей.
4. Під час складання конкурсу фізичних здібностей обов'язково ведеться відеозапис. Беручи участь у випробуванні вступник погоджується з тим, що буде вестися запис випробування.
5. У разі виникнення під час складання конкурсу фізичних здібностей обставин непереборної сили вступник повинен негайно повідомити екзаменатора або іншу відповідальну особу про ці обставини за допомогою визначеного каналу зв'язку (телефон, месенджер тощо) з обов'язковою фото- або відеофіксацією стану виконання завдань та об'єктивних факторів, що перешкоджають його завершенню.
6. Під час складання конкурсу фізичних здібностей **вступник зобов'язаний:**
 - не залишати зону видимості веб-камери;
 - не відключати мікрофон та не знижувати його рівень чутливості до звуку під час випробування;
 - використовувати один / два засіб виведення зображення (монітор, телевізор, проектор, телефон).
7. Вступник під час складання конкурсу фізичних здібностей **не має права:**

- залучати допомогу третіх осіб під час випробування;
 - надавати доступ до комп'ютера стороннім особам;
 - вступати у розмови з третіми особами.
8. Порухення цих вимог є підставою для ухвалення рішення про анулювання результатів Конкурсу фізичних здібностей та виставлення оцінки «незадовільно».

ПРОГРАМА

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

Обладнання. Секундомір, рівна поверхня для тестування.

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

Результатом тестування є час утримання пози у кращій з трьох спроб, вимірюється в секундах. Максимальний час виконання – 30 секунд.

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.

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. Повний присід за 30 с

Обладнання. Секундомір, рівна поверхня для тестування.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення стійка ноги нарізно, носки стоп назовні під кутом 45 градусів, спина рівна. За командою «Рух!» учасник починає виконувати присідання з

повною амплітудою рухів.

Результатом тестування є кількість безпомилкових повних присідів за одну хвилину.

Загальні вказівки та зауваження.

- при русі тулуба вниз коліна не мають виходити за носки стоп;
- спина має залишатися прямою у положенні присід;
- у нижньому положенні сідниці торкаються гомілки.

4. Планка на передпліччях

Обладнання. Секундомір, рівна поверхня для тестування, туристичний килимок (каремат).

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення лежачи обличчям донизу, упираючись передпліччями і пальцями ніг у підлогу. Стопи разом. За командою «Руш!» учасник затримується в цьому положенні.

Результатом тестування є час утримання пози, вимірюється в секундах. Максимальний час виконання – 60 секунд.

Загальні вказівки та зауваження.

- лікті знаходяться прямо під плечима, а передпліччя спрямовані вперед;
- голова розслаблена, дивимося в підлогу;
- спина має залишатися прямою у положенні планки.

Зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози (якщо виконавець змінює площину опори, змінює положення тіла, торкається підлоги колінами).

ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУВАННЯ

Для оцінки загальної суми балів використовуються формули перерахунку результатів тестування у конкурсні бали (табл. 1).

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

№	Тест	Формула перерахунку результатів тестування у конкурсні бали	Максимальний бал	Максимальна сума балів
1	Утримання пози «Фламінго»	бал (за табл.2) + 25	50	200
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	бал (за табл.2) + 25	50	
3	Повний присід за 30 с	бал (за табл.3)*5 + 25	50	
4	Планка на передпліччях	бал (за табл.2) + 25	50	

Рекомендація до зарахування за результатами конкурсу фізичних здібностей проводиться, відповідно Правил прийому до Київського столичного університету імені Бориса Грінченка у 2024 р.

НОРМАТИВИ ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ НА КОНКУРСІ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

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

Оцінка результатів за тестами «утримання пози «Фламінго», «планка на передпліччях» здійснюється за таблицею 2.

Таблиця 2

Оцінка результатів тестів «утримання пози «Фламінго» «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів» та «Планка на передпліччях»

Кількість балів	Критерій оцінювання	
	Тест №1	
	Утримання пози «Фламінго», секунди	
	Юнаки	Дівчата
1	10 і менше	10 і менше
2	11	11
3	12	12
4	13	13
5	14	14
6	15	15
7	16	16
8	17	17
9	18	18
10	19	19
11	20	20
12	21	21
13	22	22
14	23	23
15	24	24
16	25	25
17	26	26
18	27	27
19	28	28
20	29	29
21	30	30
22	31	31
23	32	32
24	33	33
25	34 і більше	34 і більше
Кількість балів	Тест №2	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	
	Юнаки	Дівчата
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5-6	5
6	7-8	6

7	9-10	7
8	11-12	8
9	13-14	9
10	15-16	10
11	17-18	11
12	19-20	12
13	21-22	13
14	23-24	14
15	25-26	15
16	27-28	16
17	29-30	17
18	31-32	18
19	33-34	19
20	35-36	20
21	37-38	21
22	39-40	22
23	41-42	23
24	43-44	24
25	45 і більше	25 і більше
Кількість балів	Тест №4	
	Планка на передпліччях, секунди	
	Юнаки	Дівчата
1	14 і менше	6 і менше
2	14-15	7-8
3	16-17	9-10
4	18-19	11-12
5	20-21	13-14
6	22-23	15-16
7	24-25	17-18
8	26-27	19-20
9	28-29	21-22
10	30-31	23-24
11	32-33	25-26
12	34-35	27-28
13	36-37	29-30
14	38-39	31-32
15	40-41	33-34
16	42-43	35-36
17	44-45	37-38
18	46-47	39-40
19	48-49	41-42
20	50-51	43-44

21	52-53	45-46
22	54-55	47-48
23	56-57	49-50
24	58-59	51-52
25	60 і більше	53 і більше

Оцінка результатів за тестом «повний присід за 30 с» здійснюється за таблицею 3.

Таблиця 3

Оцінка результатів тестів «повний присід за 30 с»

Тест	Стать	Бали				
		5	4	3	2	1
Тест № 3. Повний присід за 30 с	ю	30 і більше	26-29	21-25	16-20	15 і менше
	д	25 і більше	20-24	15-19	10-14	9 і менше