

**ПВНЗ Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука
факультет здоров'я, фізичної культури і спорту**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні приймальної комісії
Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
Протокол № від «__»_____2023 р.
Голова приймальної комісії
_____ Віталій ДЕМ'ЯНЧУК

**ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ІСПИТУ
«Творчий конкурс»
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»
В ГАЛУЗІ ЗНАНЬ 01 ОСВІТА/ ПЕДАГОГІКА
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
на основі повної загальної середньої освіти**

Рівне - 2023

Програма вступного іспиту «Творчий конкурс» для вступу на навчання для здобуття вищої освіти ступеня «Бакалавр» з галузі знань: 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Розробники: к. пед. н., доц. Я. І. Кравчук, ст. викладач Ю. В. Гарієвський, ст. викладач Ю. А. Омелянюк

Обговорено та затверджено на засіданні навчально-методичної ради факультету здоров'я фізичної культури і спорту

Протокол № 8 від 15.04.2023 р.

Обговорено та затверджено на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 7 від 30.03.2023 р.

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту _____ Сотник Ж.Г.

Творчий іспит (загальна фізична підготовка)

Пояснювальна записка

Творчий конкурс для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 017«Фізична культура і спорт» на основі повної загальної середньої освіти складається за шкалою від 100 до 200 балів згідно наведених у програмі критеріїв.

Згідно Правил прийому до Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсі для зарахування на навчання отримана з вступного випробування становить 120 балів на денну та на заочну форму навчання.

Для визначення загального результату абітурієнта оцінки, отримані ним за окремі види тестування (таблиця 1), множаться на коефіцієнти тестів (таблиця 2), а потім підсумовуються.

До виконання тестів загальної фізичної підготовленості допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування (медична довідка 086-О).

Тестування проводиться в один день в такому порядку:

- стрибок у довжину з місця;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі;
- човниковий біг 4x9 м,
- піднімання тулуба в сід за 1 хвилину.

Стрибок у довжину з місця

Використовується для визначення розвитку швидко-силових здібностей учасників.

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.

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

Загальні вказівки і зауваження.

Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Тест використовується для контролю розвитку силових здібностей учасників.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступній опираються на підлогу. За командою

«Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження.

1. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори.
2. Не дозволяється торкатись опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 с, лягати на підлогу, згинати і розгинати руки не з повною амплітудою. Виконання тесту з помилками не зараховується

Човниковий біг 4x9 м

Використовується для визначення розвитку координаційних здібностей учасників.

Обладнання. Секундомір, який фіксує десяті долі секунди. Рівна доріжка довжиною 10 метрів, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубики (5x5x5 см). Реєстраційний стіл, стілець.

Опис проведення тесту. За командою «На старт!» учасник стає у положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Марш!» у максимальному темпі пробігає 10 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, які лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна). Потім учасник біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с, з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Кожному учаснику дається дві спроби. В протокол заносять кращий або середній результат, розрахований із двох спроб.

2. Не зараховується спроба, якщо абітурієнт кидає або упускає кубик у півколо. Його треба акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, дається повторна спроба.

3. Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, повинна бути рівною, у хорошому стані, не бути слизькою.

Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спин на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом 1 хвилин він повторює вправу з максимальною частотою.

Результат. Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

Таблиця 1

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах за 10-бальною шкалою	Коефіцієнт тесту	Оцінка в балах за 200-бальною шкалою
Стрибок у довжину з місця	1-10	5	5-50
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	1-10	5	5-50
Човниковий біг 4x9 м	1-10	5	5-50
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину	1-10	5	5-50
Разом	40		200

Таблиця 2

Критерії оцінювання виконання тестів загальної фізичної підготовки

Види випробувань	Стать	Бали									
		10 балів	9 балів	8 балів	7 балів	6 балів	5 балів	4 балів	3 бали	2 бали	1 бал
Стрибок у довжину з місця (см)	чоловіки	225 і більше	224-220	219-215	214-210	209-205	204-200	199-190	179-170	169-160	159-155
	жінки	185 і більше	184-180	179-175	174-170	169-165	164-160	159-155	154-150	149-145	144-140
Згинання рук в упорі лежачи, від підлоги (разів)	чоловіки	44 і більше	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	18-19
	жінки	24 і більше	22-23	19-21	18	16-17	14-15	11-13	9-10	7-8	5-6
Човниковий біг 4x9 м (сек)	чоловіки	8,8 і менше	9,0-8,9	9,2-9,1	9,4-9,3	9,7-9,5	9,9-9,8	10,2-10,0	10,4-10,3	10,7-10,5	10,9-10,8
	жінки	10,2 і менше	10,3	10,5-10,4	10,8-10,6	11,1-10,9	11,3-11,2	11,5-11,4	11,7-11,6	12,0-11,8	12,2-12,1
Піднімання тулуба в сід (разів)	чоловіки	53 і більше	50-52	47-49	44-46	40-43	37-39	34-36	31-33	28-30	26-27
	жінки	47 і більше	45-46	42-44	40-41	37-39	35-36	33-34	31-32	28-30	26-27