

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

Наталія КОРНІЙЧУК
«21» квітня 2023 року



ПРОГРАМА

**ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДЛЯ ВСТУПУ НА ПЕРШИЙ (БАКАЛАВРСЬКИЙ)
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ
017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

ПЕРЕДМОВА

Вступний іспит з фізичної підготовки (творчий конкурс) проводиться очно та/або дистанційно (для осіб, які зареєстровані та перебувають на тимчасово окупованій території – за зверненням вступника до приймальної комісії) на платформі ZOOM.

Творчий конкурс складається з таких випробувань (таблиця 1):

Тест №1: Підтягування на перекладині (чоловіки); Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки);

Тест № 2 : Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.

Тест № 3 : Стрибки через скакалку за 1 хв.

Підготовка до складання творчого конкурсу в дистанційному режимі.

Абітурієнт повинен завчасно підготувати:

- 1) місце виконання тестових вправ (спортивний майданчик, спортивний зал);
- 2) спортивний інвентар та обладнання (гімнастична перекладина, магnezія, гімнастичний мат, секундомір, скакалка);
- 3) спортивну форму та спортивне взуття;
- 4) оригінал документа з фотокарткою, що посвідчує особу;
- 5) якісне інтернет з'єднання з можливістю виходу на платформу ZOOM;
- 6) технічний пристрій з відеокамерою (розташовується таким чином, щоб абітурієнта було повністю видно під час виконання фізичних вправ);
- 7) помічника для відеозйомки.

Умови проведення творчого конкурсу в дистанційному режимі.

Перед початком творчого конкурсу абітурієнт самостійно виконує підготовку до фізичних навантажень (розминку).

За 15 хвилин до початку творчого конкурсу вступник заходить через посилання (отримане з приймальної комісії) на платформу ZOOM.

Екзамен розпочинається з ідентифікації абітурієнта — демонстрації на камеру документа з фотокарткою, що посвідчує особу.

Творчий конкурс абітурієнти складають по чергово (1 виконує вправи, інші знаходяться в залі очікування).

Результати виконання тестових вправ оцінюються від 100 до 200 балів (таблиця 1).

До екзамену з фізичної підготовки допускаються абітурієнти, які подають до приймальної комісії довідку медичного обстеження форми – 086-У з проф. поліклініки чи фізкультурного диспансеру.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВИМОГИ

ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Підтягування на перекладині

Підтягування виконується на високій перекладині. Абітурієнт стає на лаву і, взявшись за перекладину на ширині плечей хватом зверху (долонями вперед), виконує вис на прямих руках. За командою "МОЖНА!", згинаючи руки, підтягується так, аби підборіддя було над перекладиною. Потім опускається у вис до повного випрямлення рук, фіксує положення і лише після цього починає наступне підтягування. Під час підтягування тулуб має бути рівним, ноги не повинні торкатися підлоги. Будь-які рухи ногами чи розгойдування не дозволяються. Вправа виконується на максимальну кількість безпомилкових підтягувань. Кожному абітурієнтові дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Для виконання вправи екзаменатор подає команду: "Вправу починай!" При виконанні вправи абітурієнтом екзаменатор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних

підтягувань. Якщо будь-яке підтягування виконано неправильно, екзаменатор повідомляє абітурієнту: "Не рахувати!" Абітурієнт має врахувати одержане зауваження і продовжує підтягування. Отримавши третє зауваження "НЕ РАХУВАТИ!", абітурієнт повинен припинити виконання вправи.

Обладнання: перекладина діаметром 2-3 см, лава, магnezія. Перекладина повинна бути розташована на такій висоті, щоб абітурієнт у положенні вису не торкався ногами землі (підлоги).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Абітурієнт приймає положення упору лежачи на підлозі, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів опираються на підлогу. За командою "Можна" випробувач починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом виконання є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3-х секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи виконується з вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці з'єднані в замок, лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні разом.

Абітурієнт піднімає тулуб, торкаючись ліктями колін і повертається у вихідне положення. Зараховується правильне виконання максимальної кількості разів піднімання тулуба протягом 1 хвилини. Виконання вправи з помилками (відсутність торкання ліктями колін, розмикання пальців, відсутність торкання лопатками мату, випрямлення ніг, розведення стоп) не зараховується.

Стрибки через скакалку

Учасник тестування приймає положення основної стійки або ноги на ширині плечей, скакалка позаду. По команді «вправу починай» стрибки виконуються на обох ногах з одним обертанням на кожен стрибок, з максимально швидким обертанням скакалки вперед.

Враховуються тільки ті стрибки, в яких учасник перестрибнув через скакалку двома ногами. Починають стрибки за командою «Можна!», закінчують за командою «Стоп!». Визначається максимальна кількість повних стрибків протягом 1 хв. Зараховується одна спроба, без єдиної помилки (наприклад: учасник збився або змінив спосіб стрибка – почав стрибати по черзі на лівій і правій нозі і т.п.).

Таблиця 1

НОРМАТИВИ ВСТУПНОГО ІСПИТУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тести/Бали		200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	
Тест № 1																							
Підтягування на перекладині (р.) (чол.)	до 22 років	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	1-5	
	понад 22 років	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	1-7	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (р.) (ж.)	до 22 років	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	1-4	
	понад 22 років	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Тест № 2																							
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (р.)	чол.	до 22 років	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	1-25
		понад 22 років	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	1-21
	жін.	до 22 років	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	1-19
		понад 22 років	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	1-13
Тест № 3																							
Стрибки через скакалку за 1 хв. (р.)	чол.	до 22 років	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	1-84
		понад 22 років	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	1-74
	жін.	до 22 років	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	1-64
		понад 22 років	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	1-59

Голова предметної комісії



Свгеній ЖУКОВСЬКИЙ