

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор НТУ «ХП»

_____ Є. І. СОКОЛ

« __ » _____ 2018 р.

ПРОГРАМА

творчого конкурсу «Спортивні нормативи»
для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
НТУ «ХП» у 2018 році

Харків – 2018

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму творчого конкурсу «Спортивні нормативи» для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» НТУ «ХПІ», складено відповідно до нормативних документів:

1. Постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1.

2. Наказу МОН України від 13 жовтня 2017 року № 1378 «Про затвердження Умов прийому на навчання до вищих навчальних закладів України в 2018 році» зареєстровано в Міністерстві юстиції 14 листопада 2017 № 1397/31265

3. Наказ Міністерство молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017р. за № 195/30063

4. Правил прийому до Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» на 2018 рік.

Творчий конкурс «Спортивні нормативи» є екзаменаційною дисципліною для вступників до НТУ «ХПІ» на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» в 2018 році.

Вступник ознайомлюється з програмою творчого конкурсу «Спортивні нормативи» у Центральній приймальній комісії НТУ «ХПІ» або на сайті приймальної комісії.

До виконання завдань допускаються вступники, які пройшли відповідне медичне обстеження та мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 086-о), ознайомлені з правилами поведінки і безпеки при участі в творчому конкурсі. У абітурієнта, який не з'являється на один із видів програми практичного тестування попередній результат анулюється.

Випробування проводиться у вигляді практичного тестування з фізичної культури. Сукупність завдань та рівень їх виконання відображають індивідуальний рівень фізичної підготовленості вступника щодо загальних фізичних якостей. Завдання також пов'язані з руховими та прикладними навичками з гімнастики, легкої атлетики, плавання. Результати виконання завдань оцінюються в залікових балах. Підсумкова оцінка творчого конкурсу складається із суми балів отриманих за кожен вид практичного завдання.

Окремі завдання для вступників складаються з двох видів:

- обов'язкові завдання № 1, 2, 5, 6 (див. таблицю 1)

- завдання за вибором вступника одного із кількох запропонованих тестів № 3, 4 (див. таблицю 1).

Таблиця 1 – Завдання творчого конкурсу «Спортивні нормативи»

№ завдань	Завдання (тести фізичної підготовленості)	Одиниці вимірювання результатів
1	Біг на 100 м (чоловіки та жінки)	секунди (сек.)
2	Стрибок у довжину з місця (чоловіки та жінки)	сантиметри (см)
3	Біг на 1000м (чоловіки)	хвилини, секунди (хв., сек.)
	Біг на 800м (жінки)	хвилини, секунди (хв., сек.)
	або Плавання за 12 хв. (чоловіки та жінки)	метри (м)
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (чоловіки та жінки)	рази
	або Підтягування на перекладині (чоловіки)	рази
	або Вис на зігнутих руках (жінки)	секунди (с)
5	Човниковий біг 4x9 м (чоловіки та жінки)	секунди (с)
6	Плавання 50 м (чоловіки та жінки)	хвилини, секунди (хв., сек.)

Послідовність виконання завдань встановлюється приймальною комісією НТУ «ХП» з урахуванням окремих чинників (метеорологічні умови, можливості матеріальної бази з фізичного виховання, кількість вступників, наявність у вступника особливих поважних причин тощо).

Завдання розподіляються на два дні з метою надання вступникам відповідних умов для відновлення фізичного стану після виконання окремого тесту.

Виконання вступником всіх завдань в один день можливе з дозволу приймальної комісії НТУ «ХПІ» при наявності мотивованих обставин згідно особистій заяві вступника.

При виконанні завдань на протязі двох днів рекомендовано таку послідовність. У перший день включати завдання:

- стрибок у довжину з місця
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, або підтягування на перекладині (чоловіки) або вис на зігнутих руках (жінки)
- біг на 1000 м (чоловіки), біг на 800 м (жінки) або плавання за 12 хвилин.

У другий день включати завдання:

- біг на 100 м
- човниковий біг
- плавання 50 м.

Вступник повинен з'явитися на місце проведення практичного екзамену (спортивний комплекс) за розкладом приймальної комісії. Він повинен мати при собі аркуш результатів вступних випробувань та паспорт. У абітурієнта, який не з'являється на один із видів програми практичного тестування попередній результат анулюється.

Вступники під час тестування повинні бути в спортивному одязі та взутті. Перед початком тестування вступники розминаються, виконуючи спеціальні підготовчі вправи (розминку), які передбачені програмою практичного тестування.

Під час виконання тестування обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки, з якими члени предметної комісії ознайомлюють на консультаціях і перед початком проходження кожного виду програми.

У разі незадовільного самопочуття, травми під час виконання завдань вступник може звернутися до лікаря або до членів предметної комісії.

При проведенні творчого конкурсу складається протокол, який підписують голова та члени предметної комісії. Протокол візується директором Центру незалежного тестування НТУ «ХПІ».

Матеріали творчого конкурсу зберігаються 1 рік, потім знищуються, про що складається акт.

Наприкінці кожного дня після виконання завдань оголошуються результати.

Усі питання, пов'язані з проведенням творчого конкурсу розв'язуються приймальною комісією НТУ «ХПІ». Рішення приймальної комісії повинні своєчасно доводитися до відома вступників засобами наочної інформації.

Усі питання, пов'язані з проведенням творчого конкурсу розв'язуються приймальною комісією НТУ «ХПІ». Рішення приймальної комісії повинні своєчасно доводитися до відома вступників засобами наочної інформації.

Розрахунок часу для планування та обліку роботи члена предметної екзаменаційної комісії при підготовці та проведенні творчого конкурсу «Спортивні нормативи» проводиться згідно наступних норм:

- підготовка та організація творчого конкурсу – 10 годин;
- консультації проводяться для потоку (групи) з 10 абітурієнтів, норма часу 2 години на потік (групу);
- норма часу проведення творчого конкурсу 10 годин (або 5 годин за 2 дні) на потік (групу) з 10 вступників.

Кількість членів комісії на потік (групу) не більше двох осіб.

Апеляції результатів творчого конкурсу розглядає апеляційна комісія НТУ «ХПІ», склад та порядок роботи якої затверджується наказом ректора. Строк подачі апеляції - одна доба.

Термін проведення творчого конкурсу «Спортивні нормативи» для вступників в НТУ «ХПІ» на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» встановлюється приймальною комісією Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАВДАНЬ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Біг 100 м

Стрибок у довжину з місця

Опис проведення випробування. Учасник випробування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає.

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

Загальні вказівки і зауваження. Місце підштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Біг 1000 м – чоловіки

Опис проведення випробування. За командою "На старт!" учасники стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" починають біг.

Біг 800 м – жінки

Опис проведення випробування. За командою "На старт!" учасники стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!", починають біг.

Плавання 12 хвилин

Опис проведення тестування. За командою "Приготуватись" учасники стають на задній край стартової тумбочки. За командою "На старт" вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту. За командою "Руш" стрибають у воду і пливуть обраним стилем кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати якомога більшу відстань за зазначений час.

Старт дозволяється виконувати з води. В цьому разі за командою "Руш" учасники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну.

Результатом тестування є відстань в метрах, яку подолав учасник тестування за 12 хвилин.

Загальні вказівки і зауваження. Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його. Дозволяється робити нетривалі зупинки під час поворотів. Не

можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які засоби, не передбачені правилами змагань.

Згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи на підлозі

Опис проведення випробування. Учасник випробування приймає положення упор лежачі. Руки прямі, відстань між ними дорівнює ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. Руки необхідно згинати до 90 градусів. Потім учасник повністю випрямляє руки, приймаючи вихідне положення.

Результатом випробування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Випробування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди.

Підтягування на високій перекладині – чоловіки

Опис проведення випробування. Учасник випробування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. Згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється.

Результатом випробування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами.

Випробування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Вис на зігнутих руках – жінки

Опис проведення тестування. Учасник випробування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне

положення і готовий виконувати завдання, подається команда "Можна", за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною).

Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник не повинен торкатися перекладини. У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами випробування припиняється.

Човниковий біг

Опис проведення випробування. За командою "На старт!" учасники стають до стартової лінії. За командою "Руш!" пробігають до другої лінії, беруть один із двох кубиків, які лежать у півколі, повертаються бігом назад і кладуть його в стартове півколо. Потім біжать за другим кубиком і, взявши його, повертаються назад і кладуть в стартове півколо.

Плавання 50 м

Опис проведення тестування. За командою "Приготуватись" учасники стають на задній край стартової тумбочки. За командою "На старт" вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту. За командою "Руш" (або за пострілом) стрибають у воду і пливуть обраним стилем кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати якомога більшу відстань.

Старт дозволяється виконувати з води. В цьому разі за командою "Руш" учасники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну.

Результатом тестування є час у хвилинах та секундах, протягом якого учасник пропливає дистанцію.

Загальні вказівки і зауваження. Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його. Не дозволяється робити зупинки.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ. ЕКЗАМЕНАЦІЙНА ОЦІНКА ЗА ТВОРЧИЙ КОНКУРС

Сумарна індивідуальна оцінка виконання всіх завдань (в балах) є екзаменаційною оцінкою за творчий конкурс «Спортивні нормативи» для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» НТУ «ХП» у 2017 році.

Сумарна індивідуальна оцінка має діапазон від 100 балів до 200 балів відповідно до Умов прийому до вищих навчальних закладів України. У табл. 2 наведено мінімальні та максимальні бали за результати по окремим завданням.

Таблиця 2 – Мінімальні та максимальні бали за результатами по окремим завданням

№	Назва завдання	Мінімальні оцінки, бали	Максимальні оцінки, бали
1	Біг на 100 м	20	40
2	Стрибок у довжину з місця	15	30
3	Біг на 1000м (чоловіки) або Плавання за 12 хв. Біг на 800м (жінки) або Плавання за 12 хв.	20	40
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі або Підтягування на перекладині (чоловіки) або Вис на зігнутих руках (жінки)	15	30
5	Човниковий біг 4x9 м	15	30
6	Плавання 50 м	15	30
	Сумарна оцінка за 6 завдань	100	200

Оцінки результатів всіх завдань наведено в Таблицях 3-6. Ці таблиці дозволяють перевести індивідуальний результат виконання окремого завдання в бали відповідної шкали.

Таблиця 3 – Критерії оцінки за виконання окремих завдань для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (жінки)

Оцінка, бали	Швидкість	Витривалість (одне завдання з двох)	
	Біг на 100 м, сек.	Біг на 800м, хв., сек.	Плавання за 12 хв., м
40	14,0 і менше	3.00 і менше	650 і більше
39	14,1	3.02	625
38	14,3	3.04	600
37	14,5	3.06	575
36	14,6	3.08	550
35	14,7	3.10	530
34	14,8	3.12	510
33	14,9	3.14	490
32	15,0	3.16	475
31	15,1	3.18	450
30	15,2	3.20	425
29	15,3	3.22	410
28	15,4	3.25	390
27	15,7	3.30	375
26	16,0	3.40	350
25	16,5	3.45	325
24	16,8	3.50	300
23	17,0	3.55	275
22	17,4	4.05	250
21	18,0	4.15	200
20	18,5	4.30	150

Таблиця 4 – Критерії оцінки за виконання окремих завдань для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (жінки)

Оцінка, бали	Спритність	Сила ніг	Сила рук (одне завдання з двох)		Прикладні навички
	Човниковий біг, сек.	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Вис на зігнутих руках, сек.	Плавання, 50м, хв/сек
30	9,0 і менше	230 і більше	35 і більше	45 і більше	42 і менше
29	9,1	229	34	44	44,0
28	9,2	227	33	42	45,0
27	9,3	225	32	40	46,0
26	9,4	223	30	38	47,0
25	9,5	220	29	36	50,0
24	9,6	217	28	34	52,0
23	9,7	214	27	32	54,0
22	9,8	211	25	29	56,0
21	10,0	207	23	26	58,0
20	10,3	190	21	23	1.00,0
19	10,8	185	19	22	1.05,0
18	11,0	175	16	21	1.15,0
17	11,5	170	13	20	1.25,0
16	12,0	165	10	19	1.35,0
15	12,3	160	7	15	1.55,0

Таблиця 5 – Критерії оцінки за виконання окремих завдань для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (чоловіки)

Оцінка, бали	Швидкість	Витривалість (одне завдання з двох)	
	Біг на 100 м, сек.	Біг на 1000 м, хв., сек.	Плавання за 12 хв., м
40	12,1 і менше	3.00 і менше	750 і більше
39	12,3	3.02	710
38	12,4	3.04	690
37	12,6	3.06	675
36	12,8	3.08	650
35	12,9	3.10	625
34	13,0	3.12	600
33	13,1	3.14	590
32	13,2	3.16	570
31	13,3	3.18	550
30	13,4	3.20	530
29	13,5	3.22	525
28	13,6	3.25	500
27	13,9	3.35	475
26	14,0	3.48	450
25	14,3	3.52	425
24	14,6	3.58	400
23	15,1	4.06	300
22	15,7	4.10	250
21	16,0	4.20	200
20	16,3	4.30	150

Таблиця 6 – Критерії оцінки за виконання окремих завдань для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (чоловіки)

Оцінка, бали	Спритність	Сила ніг	Сила рук (одне завдання з двох)		Прикладні навички
	Човниковий біг м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Підтягування на високій перекладині, разів	Плавання, 50м, хв/сек
30	8.3 і менше	265 і більше	60 і більше	25 і більше	38,0 і менше
29	8,5	263	59	24	41,0
28	8,7	260	58	23	42,0
27	8,9	258	57	22	43,0
26	9,0	255	56	21	44,0
25	9,1	251	55	20	45,0
24	9,2	249	54	19	46,0
23	9,3	246	52	18	47,0
22	9,4	235	50	17	48,0
21	9,6	230	45	15	49,0
20	9,9	222	40	12	50,0
19	10,1	215	35	10	55,0
18	10,4	209	30	8	1.05,0
17	10,6	201	25	7	1.15,0
16	10,9	190	20	6	1.25,0
15	11,2	179	15	5	1.35,0

Завідувач кафедри

«Фізичне виховання»

доцент Юшко О. В.

Відповідальний секретар

Центральної приймальної

комісії НТУ «ХП»

доцент Петров С.О.