

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор НТУ «ХПІ»

\_\_\_\_\_ Євген СОКОЛ

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

ПРОГРАМА

творчого конкурсу «Спортивні нормативи»  
для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
НТУ «ХПІ» у 2021 році

Харків – 2021

## 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 15 жовтня 2020 року № 1274 «Про затвердження Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти 2021 року».

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 2021 рік» (зі змінами) від 29.12.2020, протокол № 7.

Творчий конкурс «Спортивні нормативи» є екзаменаційною дисципліною для вступників до НТУ «ХПІ» на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» в 2021 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 середнього арифметичного суми балів отриманих за кожен сесію.

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.)

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

При виконанні завдань на протязі двох днів існує наступна послідовність.

Перши день складається з наступних завдань:

- біг на 100 м;

- стрибок у довжину з місця;

- плавання 50 м.

У другий день виконуються:

- човниковий біг

- 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.

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, виконують 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 вступників на консультаціях та перед початком проходження кожного виду програми.

У разі незадовільного самопочуття або 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 «ХП».

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

Наприкінці кожної сесії після виконання завдань оголошуються результати.

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

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**

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

**Результатом тестування** є час у секундах, протягом якого учасник пробігає дистанцію 100 метрів.

### **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 у 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.

**Результатом тестування** є час у хвилинах та секундах, протягом якого учасник пробігає дистанцію 1000 метрів.

### **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.

**Результатом тестування** є час у хвилинах та секундах, протягом якого учасник пробігає дистанцію 800 метрів.

## **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 плвуть 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.



**Результатом тестування** є час у секундах, протягом якого учасник виконує завдання.

### **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 плывуть 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

Підсумкова 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 «ХПІ» у 2020 році.

Підсумкова індивідуальна оцінка має діапазон від 100 балів до 200 балів відповідно до Умов прийому до вищих навчальних закладів України та розраховується за формулою:

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	100	200
2	Стрибок у довжину з місця	100	200
3	Біг на 1000м (чоловіки) або Плавання за 12 хв. Біг на 800м (жінки) або Плавання за 12 хв.	100	200
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі або Підтягування на перекладині (чоловіки) або Вис на зігнутих руках (жінки)	100	200
5	Човниковий біг 4x9 м	100	200
6	Плавання 50 м	100	200
	Сумарна оцінка за 6 завдань	100	200

Критерії оцінки результатів всіх завдань наведено в Таблицях 3-4. 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	Сила ніг	Спритність	Прикладні навички	Витривалість (одне завдання з двох)		Сила рук (одне завдання з двох)	
	Біг на 100 м, сек	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 4*9 м, сек	Плавання 50 м, сек	Плавання за 12 хв., м	Біг на 800 м, хв., сек.	Згинання і розгинання в упорі лежачи на підлозі, разів	Віс на зігнутих руках, сек.
200	14,0 і менше	230 і більше	9,0 і менше	42,0 і менше	650 і більше	3.00,0 і менше	35 і більше	45, 0 і більше
199								
198								
197								
196								
195				43,0	640	3.01,0		
194								
193								
192								
191								
190	14,1	229	9,1	44,0	625	3.02,0	34	44
189								
188								
187	14,3	228			600	3.04,0		42
186								
185	14,5	227	9,2	45,0	575	3.06,0	33	41
184								
183		226			566			
182								
181								
180	14,6	225	9,3	46,0	550	3.08,0	32	40
179								
178								
177	14,7	224		47,0	530	3.10,0	31	39
176								
175	14,8	223	9,4	48,0	510	3.12,0	30	38
174								
173		222			505			
172								
171		221		49,0	500			

170	14,9	220	9,5	50,0	490	3.14,0	29	36
169					487			
168					482			
167		219		51,0	480			
166		218			479			
165	15,0	217	9,6	52,0	475	3.16,0	28	34
164		216			470			
163					465			
162		215		53	465			
161					455			
160	15,1	214	9,7	54,0	450	3.18,0	27	32
159					440			
158					435			
157	15,2	213			430			
156					420			
155	15,3	212		55,0	410	3.22,0	26	31
154					407			
153					400			
152					398			
151					395			
150	15,4	211	9,8	56,0	390	3.25,0	25	29
149					387			
148	15,5	210			385		24	
147	15,6	209	9,9	57	379			
146		208						
145	15,7	207	10,0	58,0	375	3.30,0	23	26
144	15,8	203	10,1		372			
143		200	10,2		370		22	
142	15,9	198		59,0	360			
141		195			355			
140	16,0	190	10,3	1.00,0	350	3.40	21	23
139	16,1		10,4	1.01,0	346			
138	16,2	189	10,5	1.02,0	340		20	
137	16,3	188	10,6	1.03,0	333			
136	16,4	187	10,7	1.04,0	330			
135	16,5	185	10,8	1.05,0	325	3.45,0	19	22
134	16,6	184	10,9	1.06,0	324		18	
133		183		1.12,0	321			
132	16,7	180		1.13,0	310		17	
131		178		1.14,0	303			
130	16,8	175	11,0	1.15,0	300	3.50,0	16	21
129					295			
128		174	11,1				15	

127	16,9		11,2	1.16,0	280			
126				1.17,0				
125	17,0	173	11,3	1.20,0	275	3.55,0	14	
124	17,1			1.21,0				
123	17,2	172	11,4	1.22,0	265			
122	17,3			1.23,0	258			
121		171		1.24,0				
120	17,4	170	11,5	1.25,0	250	4.05,0	13	20
119	17,5	169	11,6	1.27,0	240			
118	17,6	168	11,7	1.28,0	230		12	
117	17,7	167	11,8	1.30,0	220			
116	17,8	166	11,9	1.32,0	210		11	
115	17,9	165	12,0	1.35,0	200	4.15,0	10	19
114	18,0	164	12,1	1.37,0	190			
113	18,1	163		1.40,0	180		9	
112	18,2	162	12,2	1.43,0	170			
111	18,3	161		1.47,0	160		8	
110	18,4	160	12,3	1.55,0	150	4.30,0	7	15
109	18,5	159	12,4					
108	18,6	158	12,5	1.57,0	140			
107		157	12,6				6	
106	18,7	156		1.58,0	130			
105		155	12,7	2.00,0				
104	18,8	154	12,8	2.02,0	120		5	
103		153		2.04,0				
102	18,9	152	12,9	2.06,0	110		4	
101		151		2.08,0				
100	19,0	150	13,0	2.10,0	100	5.00,0	3	10

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

Оцінка, бали	Швидкість	Сила ніг	Спритність	Прикладні навички	Витривалість (одне завдання з двох)		Сила рук (одне завдання з двох)	
	Біг на 100 м, сек	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 4*9 м, сек	Плавання 50 м, сек	Плавання за 12 хв., м	Біг на 1000 м, хв., сек.	Згинання і розгинання в упорі лежачи на підлозі, разів	Підтягування на високій перекладні, разів.
200	12,1 і менше	265 і більше	8,3 і менше	38,0 і менше	750 і більше	3.00,0 і менше	60 і більше	25 і більше
199								
198					730			
197								
196								
195	12,2	264	8,4	39,0	710	3.02,0		
194								
193					700			
192								
191								
190	12,3	263	8,5	40,0	690	3.04,0	59	24
189								
188		262						
187	12,4	261			670			
186	12,5							
185	12,6	260	8,7	41,0	650	3.06,0		
184								
183	12,7	259	8,8		630			
182								
181								
180	12,8	258	8,9	42,0	625	3.08,0	58	23
179								
178		257						
177	12,9	256						
176								
175	13,0	255	9,0	43,0	600	3.10,0	57	22
174		254						
173		253			590			

172		252						
171					580			
170	13,1	251	9,1	44,0	570	3.14,0	56	21
169								
168		250			560			
167								
166								
165	13,2	249	9,2	45,0	550	3.16,0	55	20
164		248						
163		247			540			
162								
161								
160	13,3	246	9,3	46,0	530	3.18,0	54	19
159		240						
158		238			530			
157	13,4	235						
156		234						
155	13,5	233		47,0	525	3.22,0	52	18
154					520			
153					515			
152			9,4		510			
151					505			
150	13,6	232	9,5	48,0	500	3.25,0	50	17
149	13,7				495			
148					490			
147	13,8	231			485			16
146					480			
145	13,9	230	9,6	49,0	475	3.35,0	45	15
144					470			
143		229	9,7		465			14
142		227			460			
141		224	9,8		455			13
140	14,0	222	9,9	50,0	450	3.48,0	40	12
139	14,1				445			
138	14,2	221	10,0		440			11
137		220			435			
136		218			430			
135	14,3	215	10,1	55,0	425	3.52,0	35	10
134	14,4		10,2		420			
133	14,5	214			418			9
132		213	10,3		415			
131		211			410			
130	14,6	209	10,4	1.05,0	400	3.58,0	30	8

129	14,7	208			380			
128	14,8				360			
127	14,9	205	10,5		340			
126	15,0				320			
125	15,1	201	10,6	1.15,0	300	4.06,0	25	7
124	15,2	200			290			
123	15,4	199			285			
122	15,5		10,7		275			
121	15,6	198			260			
120	15,7	197	10,8	1.20,0	250	4.10,0	23	
119		196			240			
118	15,8	194			230			
117		193			220			
116	15,9	191			210			
115	16,0	190	10,9	1.25,0	200	4.20,0	20	6
114	16,1	187			190			
113		185	11,0		185			
112	16,2	184			175			
111		183	11,1		160			
110	16,3	179	11,2	1.35,0	150	4.30,0	15	5
109		178	11,3					
108		177	11,4		140			
107	16,4	176		1.30,0				
106	16,5	175	11,5		130			4
105	16,6	174	11,6					
104	16,7	173			120			
103	16,8	172	11,7	1.45,0				
102	16,9	171	11,8		110			3
101			11,9	1.48,0				
100	17,0	170	12,0	1.50,0	100	5.00,0	10	2



Підсумкова оцінка (ПО) = (K1 + K2 + K3 + K4 + K5 + K6) / 6;

де K1 – оцінки за виконання окремих завдань зі швидкості,

K2 – оцінки за виконання окремих завдань «Сила ніг»,

K3 – оцінки за виконання окремих завдань «Спритність»,

K4 – оцінки за виконання окремих завдань «Прикладні навички»,

K5 – оцінки за виконання окремих завдань «Витривалість (одне завдання з двох)»,

K6 – оцінки за виконання окремих завдань «Сила рук (одне завдання з двох)».

Схвалено на засіданні вченої ради факультету соціально-гуманітарних технологій.

Протокол № 1 від 16 лютого 2021 р.

Голова фахової атестаційної комісії,

Голова вченої ради СГТ факультету

Андрій Кіпенський

Відповідальний секретар

Центральної приймальної

комісії НТУ «ХП»

Сергій Петров