

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою Західноукраїнського
національного університету

Протокол №6 від 15 січня 2021 р.

Ректор Західноукраїнського національного
університету

Андрій КРИСОВАТИЙ

(підпис)

Протокол педагогічної ради ВСП «Фаховий коледж
економіки, права та інформаційних технологій
Західноукраїнського національного університету»

№ 6 від 15 січня 2021 р.

Директор ВСП «Фаховий коледж економіки, права
та інформаційних технологій ЗУНУ»

Василь МАРТИНЮК

(підпис)



Додаток 6 до Правил прийому
до ВСП «Фаховий коледж економіки, права та
інформаційних технологій Західноукраїнського
національного університету» в 2021 році

**Порядок та форми проведення творчого конкурсу
для вступників, які у 2021 році вступають на навчання до Відокремленого
структурного підрозділу «Фаховий коледж, економіки, права та
інформаційних технологій Західноукраїнського національного
університету» за освітньо-професійним ступенем фаховий молодший
бакалавр за спеціальністю
017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання**

Тернопіль 2021

Відповідно до затверджених Правилами прийому до Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж економіки, права та інформаційних технологій Західноукраїнського національного університету» у 2021 році протокол № 6 від 15 січня 2021 року вступники, які складають творчий конкурс із загальної фізичної підготовленості. Нормативні вимоги з фізичної підготовленості для вступників на основі *базової загальної середньої освіти* розроблено кафедрою фізичної реабілітації, громадського здоров'я і спорту та Центром студентського спорту, розглянуті на засіданні приймальної комісії та затверджені головою приймальної комісії.

Творчий конкурс включає в себе три блоки рухових завдань:

- > *перший блок* - вправи на швидкість та витривалість:
 - біг 30 м (хлопці та дівчата);
 - біг 500 м (дівчата), та 1000 м (хлопці);
- > *другий блок* - вправи силового характеру:
 - підтягування на перекладині (хлопці);
 - стрибок в довжину з місця (хлопці та дівчата);
 - підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (дівчата);
- > *третій блок* - вправи на прояв гнучкості та координацію:
 - нахил тулуба вперед з положення сидячи (хлопці та дівчата);
 - "човниковий біг" 4x9 м. (хлопці та дівчата).

Для проходження творчого конкурсу абітурієнтам **потрібно:**

1. Завчасно подати **заяву** до приймальної комісії.
2. У дні складання творчого конкурсу вступнику необхідно мати при собі **документ, що засвідчує особу, медичну довідку 2021 року (форма - 086)**, де обов'язково є висновок терапевта про допуск до фізичних навантажень.
3. Вступник для проходження творчого конкурсу повинен мати спортивний одяг та спортивне взуття.

Особливості проведення творчого конкурсу.

Кожен із тестів оцінюється за двохсот бальною шкалою (200 балів). Оцінка за творчий конкурс із загальної фізичної підготовленості виводиться як середнє арифметичне з балів, які отримані за результатами представлених тестів. Достатнім рівнем для отримання оцінки заліку «зараховано» є рівень від 100 до 200 балів.

Майстри спорту України звільняються від складання творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей. В екзаменаційних відомостях та аркуші результатів вступних випробувань цим особам виставляється оцінка 200 балів як середньоарифметична сума за творчий конкурс (за 200-бальною шкалою).

Тестування проводиться згідно розкладу представленого на сайті університету.

Умови виконання тестових завдань

1. Підтягування на перекладині.

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 см, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб вступник в положенні вису не торкався ногами землі.

Опис виконання вправи.

Вступник 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 потім починає наступне підтягування. Під час підтягування тулуб має бути рівним, ноги не повинні торкатись підлоги. Махові рухи ногами, розгойдування і інші допоміжні рухи та ривки не дозволяються.

При виконанні вправи вступником екзаменатор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних підтягувань.

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

Якщо будь-яке підтягування виконано неправильно, екзаменатор повідомляє вступнику: “Не рахувати!” Вступник має врахувати одержане зауваження і продовжує підтягування. Отримавши третє підряд “Не рахувати!”, вступник повинен припинити виконання вправи.

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

Загальні вказівки і зауваження. Кожному вступнику дозволяється лише один підхід до перекладины.

2. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах на поздовжній лінії від 0 до 50 см.

Опис виконання вправи. Вступник сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями до низу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «**Можна**» вступник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

3. Біг на 1000 м (хлопці) та 500 м (дівчата).

Обладнання. Секундоміри, виміряна дистанція, стартовий пістолет або прапорець.

Опис виконання вправи. Для юнаків та дівчат умови виконання вправи однакові. За командою “На старт!” вступники стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “Руш!” (або за пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяються переходити на ходьбу. Результатом є час подолання дистанції з точністю до секунди.

4. Стрибок в довжину з місця.

Обладнання. Рулетка.

Опис виконання вправи. Вступник займає довільне вихідне положення перед лінією так, щоб стопи були розташовані паралельно одна до одної.

Перед початком стрибка вступник довільно піднімає руки вгору і підводиться на передню частину стоп. Після цього виконує різкий змах руками вниз-назад-вперед, підсідаючи на ногах і нахиляючи тулуб вперед. Відштовхування відбувається одночасно двома ногами. У фазі польоту ноги значно згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення відбувається присідання, руки виносяться вперед.

Результатом є відстань, подолана в стрибку, яка вимірюється від останнього сліду під час приземлення, залишеного будь-якою частиною тіла, ближнього до лінії відштовхування, до самої лінії. Зараховується краща спроба з трьох.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхування має проводитися одночасно двома ногами.

5. Човниковий біг (4x9 метрів).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів).

Опис виконання вправи. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать в колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом виконання вправи є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

6. Спринтерський біг (30 метрів).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець).

Опис виконання вправи. За командою «На старт» учасники тестування стають на стартову лінію з положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Таблиця 1

Результати оцінки стану фізичної підготовленості для вступників, які здійснюють випробування на основі базової загальної середньої освіти (дівчата)

Вправи	Бали										
	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Біг 30 м.	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Біг 500 м.	2:00.0	2:04.0	2:08.0	2:12.0	2:16.0	2:20.0	2:24.0	2:28.0	2:32.0	2:36.0	2:40.0
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Стрибок в довжину з місця	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Човниковий біг 4x9 м.	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1
Нахил вперед з положення сидячи, см.	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10

Таблиця 2

Результати оцінки стану фізичної підготовленості для вступників, які здійснюють випробування на основі базової загальної середньої освіти (хлопці)

Вправи	Бали										
	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Біг 30 м.	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
Біг 1000 м.	4:40.0	4:44.0	4:48.0	4:52.0	4:56.0	5:00.0	5:04.0	5:08.0	5:12.0	5:16.0	5:20.0
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Стрибок в довжину з місця	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190
Човниковий біг 4x9 м.	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0
Нахил вперед з положення сидячи, см.	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

Вступники, які у 2021 році вступають на навчання до Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж економіки, права та інформаційних технологій Західноукраїнського національного університету» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання (**на основі повної загальної середньої освіти та освітньо-кваліфікаційного рівня кваліфікований робітник**) за освітнім ступенем фаховий молодший бакалавр складають творчий конкурс із загальної фізичної підготовленості. Нормативні вимоги з фізичної підготовленості для вступників на денну форму навчання розроблено кафедрою фізичної реабілітації, громадського здоров'я і спорту.

Творчий конкурс включає в себе три блоки рухових завдань:

> *перший блок* - вправи на швидкість та витривалість (додатки 4, 7):

- біг 60 м (юнаки та дівчата);
- біг 500 м (дівчата), та 1000 м (юнаки);

> *другий блок* – вправи силового характеру (додатки 2, 3 та 6):

- підтягування на перекладині (юнаки);
- стрибок в довжину з місця (юнаки та дівчата);
- піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв (юнаки та дівчата);

дівчата);

> *третій блок* – вправи на прояв гнучкості та координацію (додатки 1,5):

- нахил тулуба вперед з положення сидячи (дівчата);
- "човниковий біг" 4x9 м. (юнаки та дівчата).

Для проходження творчого конкурсу абітурієнтам **потрібно:**

4. Завчасно подати **заяву** до приймальної комісії.

5. У дні складання творчого конкурсу вступнику необхідно мати при собі **документ, що засвідчує особу, медичну довідку 2021 року (форма - 086)**, де обов'язково є висновок терапевта про допуск до фізичних навантажень.

6. Вступник для проходження творчого конкурсу повинен мати спортивний одяг та спортивне взуття.

Особливості проведення творчого конкурсу.

Кожен із тестів оцінюється за шкалою 100-200 балів (див. Додаток 1-7). Оцінка за творчий конкурс із загальної фізичної підготовленості виводиться як середнє арифметичне з балів, які отримані за результатами представлених тестів. Достатнім рівнем для отримання оцінки заліку «зараховано» є рівень від 100 до 200 балів.

Заслужені майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, майстри спорту України звільняються від складання творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей вступників. В екзаменаційних відомостях та аркуші результатів вступних випробувань цим особам виставляється оцінка 200 балів як середньоарифметична сума за творчий конкурс (за 200-бальною шкалою).

Тестування проводиться згідно з розкладом розміщеним на сайті університету.

Виконання вправ.

Біг 60 м. Проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям. Виконується з високого старту. Учасники стартують по 2 людини, час кожного фіксується окремо. За командою "На старт!" учасники стають на стартову лінію в положення високого старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішною лінією. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Біг 500 м. та 1000 м. Проводиться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 10 осіб. Для юнаків та дівчат умови тестування однакові (різниця у довжині дистанції). За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!". Час кожного учасника фіксується окремо.

Підтягування на перекладині. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі. Підтягування виконується з вихідного положення: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши вихідне положення на 0,5 с, продовжує виконання випробування. Зараховується кількість безпомилкових підтягувань. Спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації вихідного положення; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

Стрибок в довжину з місця. Виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат. Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або торкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку; позачергове відштовхування ногами.

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв. Виконується з вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у вихідне положення. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями. Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мати; пальці розімкнуті із "замка"; зміщення таза.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи. Виконуються з вихідного положення сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15 - 20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах. При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с. При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с. Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком "-". Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

"Човниковий бік" 4x9 м. Проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (К - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5x5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м. до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло. Спроба не зараховується у разі: якщо кубик не покладали в півколо, а кинули; якщо кубик покладено не у півколо. Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

Біг 60 м, с.

<i>Юнаки - 60 м</i>		<i>Дівчата - 60 м</i>	
Результат	Кількість балів	Результат	Кількість балів
7,6 і менше	200	8,8 і менше	200
7,7	190	8,9	190
7,8	180	9	180
7,9	170	9,1	170
8	160	9,2	160
8,1	150	9,3	150
8,2	140	9,4	140
8,3	130	9,5	130
8,4	120	9,6	120
8,5	110	9,7	110
8,6 і більше	100	9,8 і більше	100

Біг 500 м. та 1000 м.

<i>Юнаки - 1000 м</i>		<i>Дівчата - 500 м</i>	
Результат <i>(у хвилинах і секундах)</i>	Кількість балів	Результат <i>(у хвилинах і секундах)</i>	Кількість балів
3.30,0 і менше	200	1.50,0 і менше	200
3.31,0	195	1.51,0	195
3.32,0	190	1.52,0	190
3.33,0	185	1.53,0	185
3.34,0	180	1.54,0	180
3.35,0	175	1.55,0	175
3.36,0	170	1.56,0	170
3.37,0	165	1.57,0	165
3.38,0	160	1.58,0	160
3.39,0	155	1.59,0	155
3.40,0	150	2.00,0	150
3.41,0	145	2.01,0	145
3.42,0	140	2.02,0	140
3.43,0	135	2.03,0	135
3.44,0	130	2.04,0	130
3.45,0	125	2.05,0	125
3.46,0	120	2.06,0	120
3.47,0	115	2.07,0	115
3.48,0	110	2.08,0	110
3.49,0	105	2.09,0	105
3.50,0 і більше	100	2.10,0 і більше	100

Підтягування на перекладині (юнаки); вис на зігнутих руках (дівчата)

Підтягування	
Кількість разів	Бали
24	200
23	195
22	190
21	185
20	180
19	175
18	170
17	165
16	160
15	155
14	150
13	145
12	140
11	135
10	130
9	125
8	120
7	115
6	110
5	105
4 і менше	100

Стрибок у довжину з місця, см

Бали		Результат
200	Ч	260 і більше
	Ж	210 і більше
190	Ч	255
	Ж	205
180	Ч	250
	Ж	200
170	Ч	245
	Ж	195
160	Ч	240
	Ж	190
150	Ч	235
	Ж	185
140	Ч	230
	Ж	180
130	Ч	225
	Ж	175
120	Ч	220
	Ж	170
110	Ч	215
	Ж	165
100	Ч	210 і менше
	Ж	160 і менше

Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів

Бали		Результат
200	Ч	55 і більше
	Ж	50 і більше
190	Ч	52-54
	Ж	47-49
180	Ч	49-51
	Ж	44-46
170	Ч	45-48
	Ж	41-43
160	Ч	41-44
	Ж	38-40
150	Ч	38-40
	Ж	35-37
140	Ч	34-37
	Ж	31-34
130	Ч	31-33
	Ж	26-30
120	Ч	27-30
	Ж	22-25
110	Ч	24-26
	Ж	19-21
100	Ч	23 і менше
	Ж	18 і менше

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

Результат (у сантиметрах)	Кількість балів
24 і більше	200
23	195
22	190
21	185
20	180
19	175
18	170
17	165
16	160
15	155
14	150
13	145
12	140
11	135
10	130
9	125
8	120
7	115
6	110
5	105
4 і менше	100

Човниковий біг 4x9 м, с.

Бали		Результат, с
200	Ч	8,8 і менше
	Ж	10,2 і менше
190	Ч	8,9
	Ж	10,3
180	Ч	9,0
	Ж	10,4
170	Ч	9,1
	Ж	10,5
160	Ч	9,2
	Ж	10,6
150	Ч	9,3
	Ж	10,7
140	Ч	9,4
	Ж	10,8
130	Ч	9,5
	Ж	10,9
120	Ч	9,6
	Ж	11
110	Ч	9,7
	Ж	11,1
100	Ч	9,8 і більше
	Ж	11,2 і більше