

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**



ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор Вінницького державного
педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського

_____ проф. Лазаренко Н.І.
« ____ » _____ 2021 р.

ПРОГРАМА І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
вступного випробування з фізичної підготовки
для вступу на освітній ступінь бакалавра (на 2(3) курс)
з нормативним терміном навчання
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Голова фахової атестаційної комісії

Дмитренко С.М.

ПЕРЕДМОВА

Вступне випробовування з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня та складається з таких випробувань:

- Підтягування на перекладині (чоловіки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки);
- Стрибок у довжину з місця.

Іспит розпочинається з ознайомлення вступників з правилами проведення випробувань з фізичної підготовки, інструктажем з техніки безпеки. Випробування здійснюються згідно з встановленими правилами. Для складання іспиту обов'язковою умовою є наявність спортивного одягу та спортивного взуття вступників.

1. ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

Вступник 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 торкатися підлоги. Махові рухи ногами, розгойдування і інші допоміжні рухи та ривки не дозволяються. Вправа виконується на максимальну кількість безпомилкових підтягувань. Кожному вступнику дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як два рази підряд.

Для виконання вправи екзаменатор подає команду: «ВПРАВУ ПОЧИНАЙ!». При виконанні вправи вступником екзаменатор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних підтягувань. Якщо будь яке підтягування виконане неправильно, екзаменатор повідомляє вступнику: «Не рахувати!». Вступник повинен врахувати зауваження і продовжувати підтягування. Отримавши третє зауваження «Не рахувати!», вступник повинен припинити виконання вправи.

2. ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ

Вступник приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів опираються на підлогу. За командою «МОЖНА!» вступник 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 підлоги. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3-х секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною

амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховуються.

3. СТИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

Вступник стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Зараховується кращий результат з двох спроб – стрибок на дальність у сантиметрах. Випробування проводиться відповідно до встановлених правил. Під час розмахування руками ступні ніг не повинні зміщуватись.

**Нормативні вимоги
до вступного випробування з фізичної підготовки
для вступу на освітній ступінь бакалавра (на 2(3) курс)
з нормативним терміном навчання
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт**

№ п/п	Вправа	Оцінка в балах											
		200	191	183	175	166	158	150	141	133	124	116	108
1	Підтягування на перекладині (чоловіки), кількість разів	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (жінки), кількість разів	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	Стрибок у довжину з місця, см - чоловіки	265	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210
	- жінки	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160

Голова фахової атестаційної комісії

Дмитренко С.М.

