

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії ТНЕУ


А. І. Кривосавий

Протокол засідання
Приймальної комісії ТНЕУ

№ 2 від 6 лютого 2018 р.

ПРОГРАМА

проведення творчого конкурсу
для претендентів на здобуття освітнього ступеня бакалавр
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Голова предметної екзаменаційної комісії

Гал Р. В.

Відповідальний секретар ПК ТНЕУ

Луцишин О. О.

Тернопіль 2018

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПІСКА

Відповідно до затверджених Правилами прийому до Тернопільського національного економічного університету у 2018 році вступники складають творчий конкурс із загальної фізичної підготовленості. Нормативні вимоги з фізичної підготовленості для вступників на денну та заочну форму навчання розроблено кафедрою фізичної культури 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 60 м (юнаки та дівчата);
 - біг 500 м (дівчата), та 1000 м (юнаки);
- > *другий блок* - вправи силового характеру:
 - 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);
- > *третій блок* - вправи на прояв гнучкості та координації:
 - нахил тулуба вперед з положення сидючи (дівчата);
 - "човниковий біг" 4х9 м. (юнаки та дівчата).

Для проходження творчого конкурсу абітурієнтам **потрібно:**

1. Завчасно подати **заяву** до приймальної комісії Тернопільського національного економічного університету.
2. У дні складання творчого конкурсу вступнику необхідно мати при собі **документ, що засвідчує особу, медичну довідку 2018 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 двохсотбальною шкалою (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 середньозважена сума за творчий конкурс (за 200-бальною шкалою).

Тестування проводиться згідно розкладу представленого 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 старту лінію в положення високого старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. 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 старту 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 стартуного пістолета подається команда "Пуш!". Час кожного учасника фіксується окремо.

Підтягування на перекладині. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висяючи, 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 перекладання. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунд 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 куттям. Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замахи 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; повторне 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.

"Чопшиковий бік" 4х9 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 (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5х5 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 поклав у 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.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Прейсидіальної комісії ТНЕУ




А. І. Крисоватий

*Критерій оцінювання
рівня фізичної підготовленості
претендентів на здобуття освітнього ступеня бакалавр
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»*

Затверджено на засіданні ПК ТНЕУ
Протокол № 4 від 06.02.2018 р.

Голова предметної екзаменаційної комісії

Гах Р. В.

Відповідальний секретар ПК ТНЕУ

Луцишин О. О.



Човниковий біг 4х9 м, с.

Бали		Результат
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	9,2
	Ж	10,6
160	Ч	9,4
	Ж	10,8
150	Ч	9,6
	Ж	11,0
140	Ч	9,8
	Ж	11,1
130	Ч	10,0
	Ж	11,2
120	Ч	10,2
	Ж	11,3
110	Ч	10,3
	Ж	11,4
100	Ч	10,4 і більше
	Ж	11,5 і більше

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	225
	Ж	180
130	Ч	220
	Ж	175
120	Ч	215
	Ж	170
110	Ч	205
	Ж	165
100	Ч	200 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
	Ж	47
180	Ч	51
	Ж	45
170	Ч	48
	Ж	42
160	Ч	44
	Ж	39
150	Ч	40
	Ж	35
140	Ч	37
	Ж	30
130	Ч	33
	Ж	26
120	Ч	30
	Ж	22
110	Ч	26
	Ж	20
100	Ч	23 і менше
	Ж	19 і менше

Біг 500 м. та 1000 м.

<i>Юнаки - 1000 м</i>		<i>Дівчата - 500 м</i>	
Результат (у хвилиnach і секундах)	Кількість балів	Результат (у хвилиnach і секундах)	Кількість балів
3.17,0 і менше	200	1.43,0 і менше	200
3.18,0	195	1.44,0	195
3.19,0	190	1.45,0	190
3.20,0	185	1.46,0	185
3.21,0	180	1.47,0	180
3.22,0	175	1.48,0	175
3.23,0	170	1.49,0	170
3.24,0	165	1.50,0	165
3.25,0	160	1.51,0	160
3.26,0	155	1.52,0	155
3.27,0	150	1.53,0	150
3.28,0	145	1.54,0	145
3.29,0	140	1.55,0	140
3.30,0	135	1.56,0	135
3.31,0	130	1.57,0	130
3.32,0	125	1.58,0	125
3.33,0	120	1.59,0	120
3.34,0	115	2.00,0	115
3.35,0	110	2.01,0	110
3.36,0	105	2.02,0	105
3.37,0	100	2.03,0	100
3.38,0	95	2.04,0	95
3.39,0	90	2.05,0	90
3.40,0	85	2.06,0	85
3.41,0 і більше	80	2.07,0 і більше	80

Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см

Результат (у сантиметрах)	Кількість балів
24 і більше	200
22	195
20	190
18	185
17	180
16	175
15	170
14	165
13	160
12	155
11	150
10	145
9	140
8	135
7	130
6	125
5	120
4	115
3	110
2	105
1	100
0	95
-1	90
-2	85
-3	80
-4 і менше	75

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

Підтягування	
Кількість разів	Бали
27	200
25	193
23	186
21	179
19	172
17	165
15	158
13	151
11	144
9	137
7	130
5	123
3	116
1	109

Біл 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	100	9,8	100
8,7 і більше	90	9,9 і більше	90