

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Голова приймальної комісії
Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка.



В.о. ректора _____ В. А. Дубінський
12 березня _____ 2020 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступу на навчання для здобуття освітнього ступеня бакалавра
на основі повної загальної середньої освіти
зі спеціальності

- 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Тренер з видів спорту

/денна та заочна форми здобуття освіти/

Схвалено на засіданні науково-методичної ради факультету
фізичної культури

Протокол № 3 від 11 березня 2020 р.

Голова науково-методичної ради _____ В. М. Гоншовський

Кам'янець-Подільський
2020

Пояснювальна записка

В основу творчого конкурсу покладено розділи Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класів та наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 04.10.2018 р. №4607.

Творчий конкурс з фізичної культури базується на: «Класифікаційних нормативах з легкої атлетики на 2016 р. [Електронний ресурс] / М-во молоді та спорту України. Київ: 2016. Режим доступу: <http://www.uaf.org.ua>. Федерація легкої атлетики України», «Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / за загальною редакцією В. О. Сіренка. Київ: 2007. 164 с.».

Вступне випробування із фізичної підготовленості включає в себе легкоатлетичні вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників та спрямовані на оцінювання основних фізичних якостей абітурієнтів.

Згідно Правил прийому до Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка мінімальна кількість балів набрана під час участі у конкурсі для зарахування на навчання становить 100 балів. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання творчого конкурсу – бали не нараховуються, відповідно, він позбавляється права зарахування на навчання до університету на спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Творчий конкурс абітурієнтів з багатоборства складається із суми трьох видів тестів:

- біг 100 м;
- біг 1000 м;
- стрибок у довжину з розбігу.

Загальні положення

Вступники, що здають творчий конкурс з багатоборства, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття.

1. Біг 100 м

Опис проведення тесту.

За командою «На старт!» вступник займає позу, при якій опирається на землю прямими ненапруженими руками, які розставлені на ширині плечей. Тулуб випрямлено, голова тримається прямо по відношенню до тулуба, ноги опираються на опорні площадки спортивних колодок. За командою «Увага!» вступник дещо випрямляє ноги. Відриває коліно ноги, яка знаходиться позаду, від доріжки. Вага тіла розміщується між руками і ногами. За командою «Руш!» вступник енергійно відштовхується ногами, згинаючи руки, виконує біг до лінії фінішу.

Результатом тесту 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 учасників, але час кожного фіксується окремо.

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

2. Біг 1000 м

Опис проведення тесту.

Для чоловіків, жінок умови тесту однакові.

За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом) розпочинають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом випробування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження.

Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

3. Стрибок у довжину з розбігу

Опис проведення тесту.

Вступник виконує розбіг, відштовхується від бруса, встановленого нерухомо на рівні поверхні бігової доріжки і стрибає якомога далі.

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

Загальні вказівки і зауваження.

Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Кожен тест оцінюється окремо. Бали, отримані вступником за кожен вид тестування, підсумовуються і діляться на 3 (оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів). Максимальна кількість балів, яку може набрати абітурієнт – 200, мінімальна кількість балів для абітурієнта – 100.

Якщо вступник у певному виді випробувань набрав менше 100 балів, то його результат за цей вид слід вважати рівним 0. Якщо середнє арифметичне, набране вступником за всі три тести, становить менше 100 балів, то результат творчого конкурсу складає 0 балів.

Результати та бали тестових випробувань представлені у таблицях 1 та 2

Таблиця 1 - Критерії оцінювання тестових випробувань творчого конкурсу (17-29 років)

Бали	Чоловіки (17-29 років)			Бали	Жінки (17-29 років)		
	100 м	Стрибок у довжину з розбігу	1000 м		100 м	Стрибок у довжину з розбігу	1000 м
200	11,80	6,20	2:50:00	200	13,20	5,00	3:40:00
199	11,81	6,19	2:50:50	199	13,21	4,99	3:40:50
198	11,82	6,18	2:51:00	198	13,22	4,98	3:41:00
197	11,83	6,17	2:51:50	197	13,23	4,97	3:41:50
196	11,84	6,16	2:52:00	196	13,24	4,96	3:42:00
195	11,85	6,15	2:52:50	195	13,25	4,95	3:42:50
194	11,86	6,14	2:53:00	194	13,26	4,94	3:43:00
193	11,87	6,13	2:53:50	193	13,27	4,93	3:43:50
192	11,88	6,12	2:54:00	192	13,28	4,92	3:44:00
191	11,89	6,11	2:54:50	191	13,29	4,91	3:44:50
190	11,90	6,10	2:55:00	190	13,30	4,90	3:45:00
189	11,91	6,09	2:55:50	189	13,31	4,89	3:45:50
188	11,92	6,08	2:56:00	188	13,32	4,88	3:46:00
187	11,93	6,07	2:56:50	187	13,33	4,87	3:46:50
186	11,94	6,06	2:57:00	186	13,34	4,86	3:47:00
185	11,95	6,05	2:57:50	185	13,35	4,85	3:47:50
184	11,96	6,04	2:58:00	184	13,36	4,84	3:48:00
183	11,97	6,03	2:58:50	183	13,37	4,83	3:48:50
182	11,98	6,02	2:59:00	182	13,38	4,82	3:49:00
181	11,99	6,01	2:59:50	181	13,39	4,81	3:49:50
180	12,00	6,00	3:00:00	180	13,40	4,80	3:50:00
179	12,05	5,98	3:01:00	179	13,45	4,78	3:51:00
178	12,10	5,96	3:02:00	178	13,50	4,76	3:52:00
177	12,15	5,94	3:03:00	177	13,55	4,74	3:53:00
176	12,20	5,92	3:04:00	176	13,60	4,72	3:54:00
175	12,25	5,90	3:05:00	175	13,65	4,70	3:55:00
174	12,30	5,88	3:06:00	174	13,70	4,68	3:56:00
173	12,35	5,86	3:07:00	173	13,75	4,66	3:57:00
172	12,40	5,84	3:08:00	172	13,80	4,64	3:58:00
171	12,45	5,82	3:09:00	171	13,85	4,62	3:59:00
170	12,50	5,80	3:10:00	170	13,90	4,60	4:00:00
169	12,55	5,78	3:11:00	169	13,95	4,58	4:01:00
168	12,60	5,76	3:12:00	168	14,00	4,56	4:02:00
167	12,65	5,74	3:13:00	167	14,05	4,54	4:03:00
166	12,70	5,72	3:14:00	166	14,10	4,52	4:04:00
165	12,75	5,70	3:15:00	165	14,15	4,50	4:05:00
164	12,80	5,68	3:16:00	164	14,20	4,48	4:06:00
163	12,85	5,66	3:17:00	163	14,25	4,46	4:07:00
162	12,90	5,64	3:18:00	162	14,30	4,44	4:08:00
161	12,95	5,62	3:19:00	161	14,35	4,42	4:09:00
160	13,00	5,60	3:20:00	160	14,40	4,40	4:10:00

159	13,05	5,58	3:21:00	159	14,45	4,38	4:11:00
158	13,10	5,56	3:22:00	158	14,50	4,36	4:12:00
157	13,15	5,54	3:23:00	157	14,55	4,34	4:13:00
156	13,20	5,52	3:24:00	156	14,60	4,32	4:14:00
155	13,25	5,50	3:25:00	155	14,65	4,30	4:15:00
154	13,30	5,48	3:26:00	154	14,70	4,28	4:16:00
153	13,35	5,46	3:27:00	153	14,75	4,26	4:17:00
152	13,40	5,44	3:28:00	152	14,80	4,24	4:18:00
151	13,45	5,42	3:29:00	151	14,85	4,22	4:19:00
150	13,50	5,40	3:30:00	150	14,90	4,20	4:20:00
149	13,55	5,38	3:31:00	149	14,95	4,18	4:21:00
148	13,60	5,36	3:32:00	148	15,00	4,16	4:22:00
147	13,65	5,34	3:33:00	147	15,05	4,14	4:23:00
146	13,70	5,32	3:34:00	146	15,10	4,12	4:24:00
145	13,75	5,30	3:35:00	145	15,15	4,10	4:25:00
144	13,80	5,28	3:36:00	144	15,20	4,08	4:26:00
143	13,85	5,26	3:37:00	143	15,25	4,06	4:27:00
142	13,90	5,24	3:38:00	142	15,30	4,04	4:28:00
141	13,95	5,22	3:39:00	141	15,35	4,02	4:29:00
140	14,00	5,20	3:40:00	140	15,40	4,00	4:30:00
139	14,05	5,19	3:41:00	139	15,45	3,99	4:31:00
138	14,10	5,18	3:42:00	138	15,50	3,98	4:32:00
137	14,15	5,17	3:43:00	137	15,55	3,97	4:33:00
136	14,20	5,16	3:44:00	136	15,60	3,96	4:34:00
135	14,25	5,15	3:45:00	135	15,65	3,95	4:35:00
134	14,30	5,14	3:46:00	134	15,70	3,94	4:36:00
133	14,35	5,13	3:47:00	133	15,75	3,93	4:37:00
132	14,40	5,12	3:48:00	132	15,80	3,92	4:38:00
131	14,45	5,11	3:49:00	131	15,85	3,91	4:39:00
130	14,50	5,10	3:50:00	130	15,90	3,90	4:40:00
129	14,55	5,09	3:51:00	129	15,95	3,89	4:41:00
128	14,60	5,08	3:52:00	128	16,00	3,88	4:42:00
127	14,65	5,07	3:53:00	127	16,05	3,87	4:43:00
126	14,70	5,06	3:54:00	126	16,10	3,86	4:44:00
125	14,75	5,05	3:55:00	125	16,15	3,85	4:45:00
124	14,80	5,04	3:56:00	124	16,20	3,84	4:46:00
123	14,85	5,03	3:57:00	123	16,25	3,83	4:47:00
122	14,90	5,02	3:58:00	122	16,30	3,82	4:48:00
121	14,95	5,01	3:59:00	121	16,35	3,81	4:49:00
120	15,00	5,00	4:00:00	120	16,40	3,80	4:50:00
119	15,05	4,99	4:01:00	119	16,45	3,79	4:51:00
118	15,10	4,98	4:02:00	118	16,50	3,78	4:52:00
117	15,15	4,97	4:03:00	117	16,55	3,77	4:53:00
116	15,20	4,96	4:04:00	116	16,60	3,76	4:54:00
115	15,25	4,95	4:05:00	115	16,65	3,75	4:55:00
114	15,30	4,94	4:06:00	114	16,70	3,74	4:56:00
113	15,35	4,93	4:07:00	113	16,75	3,73	4:57:00
112	15,40	4,92	4:08:00	112	16,80	3,72	4:58:00

111	15,45	4,91	4:09:00	111	16,85	3,71	4:59:00
110	15,50	4,90	4:10:00	110	16,90	3,70	5:00:00
109	15,55	4,89	4:11:00	109	16,95	3,69	5:01:00
108	15,60	4,88	4:12:00	108	17,00	3,68	5:02:00
107	15,65	4,87	4:13:00	107	17,05	3,67	5:03:00
106	15,70	4,86	4:14:00	106	17,10	3,66	5:04:00
105	15,75	4,85	4:15:00	105	17,15	3,65	5:05:00
104	15,80	4,84	4:16:00	104	17,20	3,64	5:06:00
103	15,85	4,83	4:17:00	103	17,25	3,63	5:07:00
102	15,90	4,82	4:18:00	102	17,30	3,62	5:08:00
101	15,95	4,81	4:19:00	101	17,35	3,61	5:09:00
100	16,00	4,80	4:20:00	100	17,40	3,60	5:10:00

Таблиця 2 - Критерії оцінювання тестових випробувань творчого конкурсу (30 років і більше)

Бали	Чоловіки (30 і більше)			Бали	Жінки (30 і більше)		
	100 м	Стрибок у довжину з розбігу	1000 м		100 м	Стрибок у довжину з розбігу	1000 м
200	13,00	5,60	3:00:00	200	14,00	4,60	3:50:00
199	13,01	5,59	3:00:50	199	14,01	4,59	3:50:50
198	13,02	5,58	3:01:00	198	14,02	4,58	3:51:00
197	13,03	5,57	3:01:50	197	14,03	4,57	3:51:50
196	13,04	5,56	3:02:00	196	14,04	4,56	3:52:00
195	13,05	5,55	3:02:50	195	14,05	4,55	3:52:50
194	13,06	5,54	3:03:00	194	14,06	4,54	3:53:00
193	13,07	5,53	3:03:50	193	14,07	4,53	3:53:50
192	13,08	5,52	3:04:00	192	14,08	4,52	3:54:00
191	13,09	5,51	3:04:50	191	14,09	4,51	3:54:50
190	13,10	5,50	3:05:00	190	14,10	4,50	3:55:00
189	13,11	5,49	3:05:50	189	14,11	4,49	3:55:50
188	13,12	5,48	3:06:00	188	14,12	4,48	3:56:00
187	13,13	5,47	3:06:50	187	14,13	4,47	3:56:50
186	13,14	5,46	3:07:00	186	14,14	4,46	3:57:00
185	13,15	5,45	3:07:50	185	14,15	4,45	3:57:50
184	13,16	5,44	3:08:00	184	14,16	4,44	3:58:00
183	13,17	5,43	3:08:50	183	14,17	4,43	3:58:50
182	13,18	5,42	3:09:00	182	14,18	4,42	3:59:00
181	13,19	5,41	3:09:50	181	14,19	4,41	3:59:50
180	13,20	5,40	3:10:00	180	14,20	4,40	4:00:00
179	13,25	5,38	3:11:00	179	14,25	4,38	4:01:00
178	13,30	5,36	3:12:00	178	14,30	4,36	4:02:00
177	13,35	5,34	3:13:00	177	14,35	4,34	4:03:00
176	13,40	5,32	3:14:00	176	14,40	4,32	4:04:00
175	13,45	5,30	3:15:00	175	14,45	4,30	4:05:00
174	13,50	5,28	3:16:00	174	14,50	4,28	4:06:00
173	13,55	5,26	3:17:00	173	14,55	4,26	4:07:00
172	13,60	5,24	3:18:00	172	14,60	4,24	4:08:00
171	13,65	5,22	3:19:00	171	14,65	4,22	4:09:00
170	13,70	5,20	3:20:00	170	14,70	4,20	4:10:00
169	13,75	5,18	3:21:00	169	14,75	4,18	4:11:00
168	13,80	5,16	3:22:00	168	14,80	4,16	4:12:00
167	13,85	5,14	3:23:00	167	14,85	4,14	4:13:00
166	13,90	5,12	3:24:00	166	14,90	4,12	4:14:00
165	13,95	5,10	3:25:00	165	14,95	4,10	4:15:00
164	14,00	5,08	3:26:00	164	15,00	4,08	4:16:00
163	14,05	5,06	3:27:00	163	15,05	4,06	4:17:00
162	14,10	5,04	3:28:00	162	15,10	4,04	4:18:00
161	14,15	5,02	3:29:00	161	15,15	4,02	4:19:00

160	14,20	5,00	3:30:00	160	15,20	4,00	4:20:00
159	14,25	4,98	3:31:00	159	15,25	3,98	4:21:00
158	14,30	4,96	3:32:00	158	15,30	3,96	4:22:00
157	14,35	4,94	3:33:00	157	15,35	3,94	4:23:00
156	14,40	4,92	3:34:00	156	15,40	3,92	4:24:00
155	14,45	4,90	3:35:00	155	15,45	3,90	4:25:00
154	14,50	4,88	3:36:00	154	15,50	3,88	4:26:00
153	14,55	4,86	3:37:00	153	15,55	3,86	4:27:00
152	14,60	4,84	3:38:00	152	15,60	3,84	4:28:00
151	14,65	4,82	3:39:00	151	15,65	3,82	4:29:00
150	14,70	4,80	3:40:00	150	15,70	3,80	4:30:00
149	14,75	4,78	3:41:00	149	15,75	3,78	4:31:00
148	14,80	4,76	3:42:00	148	15,80	3,76	4:32:00
147	14,85	4,74	3:43:00	147	15,85	3,74	4:33:00
146	14,90	4,72	3:44:00	146	15,90	3,72	4:34:00
145	14,95	4,70	3:45:00	145	15,95	3,70	4:35:00
144	15,00	4,68	3:46:00	144	16,00	3,68	4:36:00
143	15,05	4,66	3:47:00	143	16,05	3,66	4:37:00
142	15,10	4,64	3:48:00	142	16,10	3,64	4:38:00
141	15,15	4,62	3:49:00	141	16,15	3,62	4:39:00
140	15,20	4,60	3:50:00	140	16,20	3,60	4:40:00
139	15,25	4,59	3:51:00	139	16,25	3,59	4:41:00
138	15,30	4,58	3:52:00	138	16,30	3,58	4:42:00
137	15,35	4,57	3:53:00	137	16,35	3,57	4:43:00
136	15,40	4,56	3:54:00	136	16,40	3,56	4:44:00
135	15,45	4,55	3:55:00	135	16,45	3,55	4:45:00
134	15,50	4,54	3:56:00	134	16,50	3,54	4:46:00
133	15,55	4,53	3:57:00	133	16,55	3,53	4:47:00
132	15,60	4,52	3:58:00	132	16,60	3,52	4:48:00
131	15,65	4,51	3:59:00	131	16,65	3,51	4:49:00
130	15,70	4,50	4:00:00	130	16,70	3,50	4:50:00
129	15,75	4,49	4:01:00	129	16,75	3,49	4:51:00
128	15,80	4,48	4:02:00	128	16,80	3,48	4:52:00
127	15,85	4,47	4:03:00	127	16,85	3,47	4:53:00
126	15,90	4,46	4:04:00	126	16,90	3,46	4:54:00
125	15,95	4,45	4:05:00	125	16,95	3,45	4:55:00
124	16,00	4,44	4:06:00	124	17,00	3,44	4:56:00
123	16,05	4,43	4:07:00	123	17,05	3,43	4:57:00
122	16,10	4,42	4:08:00	122	17,10	3,42	4:58:00
121	16,15	4,41	4:09:00	121	17,15	3,41	4:59:00
120	16,20	4,40	4:10:00	120	17,20	3,40	5:00:00
119	16,25	4,39	4:11:00	119	17,25	3,39	5:01:00
118	16,30	4,38	4:12:00	118	17,30	3,38	5:02:00
117	16,35	4,37	4:13:00	117	17,35	3,37	5:03:00
116	16,40	4,36	4:14:00	116	17,40	3,36	5:04:00
115	16,45	4,35	4:15:00	115	17,45	3,35	5:05:00
114	16,50	4,34	4:16:00	114	17,50	3,34	5:06:00
113	16,55	4,33	4:17:00	113	17,55	3,33	5:07:00

112	16,60	4,32	4:18:00	112	17,60	3,32	5:08:00
111	16,65	4,31	4:19:00	111	17,65	3,31	5:09:00
110	16,70	4,30	4:20:00	110	17,70	3,30	5:10:00
109	16,75	4,29	4:21:00	109	17,75	3,29	5:11:00
108	16,80	4,28	4:22:00	108	17,80	3,28	5:12:00
107	16,85	4,27	4:23:00	107	17,85	3,27	5:13:00
106	16,90	4,26	4:24:00	106	17,90	3,26	5:14:00
105	16,95	4,25	4:25:00	105	17,95	3,25	5:15:00
104	17,00	4,24	4:26:00	104	18,00	3,24	5:16:00
103	17,05	4,23	4:27:00	103	18,05	3,23	5:17:00
102	17,10	4,22	4:28:00	102	18,10	3,22	5:18:00
101	17,15	4,21	4:29:00	101	18,15	3,21	5:19:00
100	17,20	4,20	4:30:00	100	18,20	3,20	5:20:00