

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

ЗАТВЕРДЖЕНО:



Ректор
ДЗ «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»
С. В. Савченко

ПРОГРАМА
творчого конкурсу для вступників
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт (Спорт)»

Старобільськ – 2020

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчально-організаторська діяльність тренера з обраного виду спорту вимагає озброєння його комплексом знань, умінь і навичок, які обумовлюють ефективність проведення занять в різноманітних формах фізичного виховання та спортивної підготовки учнів в обраному виді спорту. Крім того, успішна робота фахівців напрямів підготовки «Фізична культура і спорт. Спорт» вимагає певного рівня допрофесійної фізичної підготовки, оскільки саме фізична підготовка є підставою формування професійного рівня фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

У зв'язку з цим, базуючись на вимогах шкільних програм «Основи здоров'я та фізична культура», «Фізична культура і здоров'я», а також державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України, вступний іспит з фізичного виховання передбачає виявлення рівня фізичної підготовки абітурієнтів, яка свідчить про епізодичність або систематичність занять фізичними вправами, що багато в чому характеризує й інтерес до обраної професії.

СТРУКТУРА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ВСТУПНОГО ІСПИТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Особи, що вступають до НН Інституту фізичного виховання і спорту університету, складають вступний іспит з чотирьох спортивних нормативів (біг 100 та 1000 м., опорний стрибок ноги нарізно через козла, акробатичні вправи – **чоловіки** (додаток 1); біг 100 та 1000 м, опорний стрибок ноги нарізно через козла, вільні вправи – **жінки** (додаток 1)). Іспит проводиться у вигляді змагань відповідно до діючих правил з обраних видів спорту. На іспит відведено два дні.

Результати іспиту оцінюються за 100-бальною шкалою (додатки 2-5). Перескладати іспит не дозволяється.

Особи, які отримали менше 100 балів за іспит, звільняються від подальшої участі в конкурсі.

Додаток 1

ПРОГРАМА АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ (ЧОЛОВІКИ)

В. п. – о. с. у лівому нижньому куті (обличчям до діагоналі).

Рівновага на правій – «старт плавця» – перекид уперед – силою, згинаючи ноги, стійка на голові та руках – перекид уперед схресно правою – поворот кругом у присіді – перекид назад – перекат назад у стійку на лопатках (тримати) – перекат уперед в упор присівши і встати, руки в сторони – крок правою – махом лівої стрибок зі зміною положення ніг – переверот управо – приставити ліву з поворотом направо – стрибок угору, прогнувшись, руки вгору-назовні – о.с.

ПРОГРАММА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (МУЖЧИНЫ)

(перевод на русский язык)

И.п. – о.с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – старт «плавца» – кувырок вперед – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – кувырок вперед скрестно правой – поворот кругом в приседе – кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатки (держать) – перекат вперед в упор присев и встать, руки в стороны – шаг правой – махом левой прыжок со сменой ног – переворот вправо – приставить левую с поворотом направо – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу – о.с.

ПРОГРАМА ВІЛЬНИХ ВПРАВ (ЖІНКИ)

В.п. – о. с. у лівому нижньому куті (обличчям до діагоналі).

Рівновага на правій – упор присівши – перекид уперед – перекат назад у стійку на лопатках – перекат уперед в упор присівши схресно – поворот кругом у присіді – перекид назад – перекатом назад лягти на спину, руки вгору – «місток» – лягти на спину – сід – махом правою вгору і вниз, зігнути праву схресно – поворотом кругом наліво встати на праву, ліву назад-донизу, руки вгору – два кроки галопу з лівої та махом правої перекидний стрибок – о.с.

ПРОГРАММА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ЖЕНЩИНЫ)

(перевод на русский язык)

И.п. – о.с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – упор присев – кувырок вперед – перекат назад в стойку на лопатках – перекат вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в приседе – кувырок назад – перекатом назад лечь на спину, руки вверх – «мост» – лечь на спину – сед – махом правой вверх и вниз, согнуть правую скрестно – поворотом кругом налево встать на правую, левую назад-книзу, руки в стороны – два шага голопа с левой и махом правой перекидной прыжок – о.с.

Критерії оцінки обов'язкових нормативів на денному відділенні
(оцінка в залікових балах)

Вправи	БАЛИ																			
	50	52	55	57	60	62	65	67	70	72	75	77	80	85	87	90	92	95	97	100
Біг на 100 м, сек. (чоловіки)	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8
Біг на 1000 м, хв., сек. (чоловіки)	3,21	3,19	3,17	3,15	3,13	3,11	3,09	3,07	3,06	3,05	3,04	3,03	3,02	3,01	3,00	2,59	2,58	2,57	2,56	2,55
Біг на 100 м, сек. (жінки)	16,0	15,7	15,4	15,1	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4
Біг на 1000 м, хв., сек. (жінки)	4,08	4,05	4,02	3,59	3,56	3,53	3,50	3,47	3,44	3,42	3,40	3,38	3,37	3,36	3,35	3,34	3,33	3,32	3,31	3,30

Критерії оцінки гімнастичних вправ на денному відділенні
(оцінка в залікових балах)

Гімнастичні вправи	БАЛИ														
	50	54	58	62	66	70	74	78	82	85	88	91	94	97	100
Опорний стрибок ноги нарізно через коня (чоловіки), гімнастичні бали	6,7 6,6	6,9 6,8	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	8,3 8,2	8,5 8,4	8,7 8,6	8,9 8,8	9,3 9,0	9,6 9,4	10 9,7
Акробатичні вправи (чоловіки), гімнастичні бали	6,7 6,6	6,9 6,8	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	8,3 8,2	8,5 8,4	8,7 8,6	8,9 8,8	9,3 9,0	9,6 9,4	10 9,7
Опорний стрибок ноги нарізно через козла (жінки), гімнастичні бали	6,7 6,6	6,9 6,8	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	8,3 8,2	8,5 8,4	8,7 8,6	8,9 8,8	9,3 9,0	9,6 9,4	10 9,7
Вільні вправи (жінки), гімнастичні бали	6,7 6,6	6,9 6,8	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	8,3 8,2	8,5 8,4	8,7 8,6	8,9 8,8	9,3 9,0	9,6 9,4	10 9,7

Критерії оцінки обов'язкових нормативів на заочному відділенні
(оцінка в залікових балах)

Вправи	Вік	БАЛИ																			
		50	52	55	57	60	62	65	67	70	72	75	77	80	85	87	90	92	95	97	100
Біг на 100 м, сек. (чоловіки)	I	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8
	II	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2
Біг на 1000 м, хв., сек. (чоловіки)	I	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,19	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05
	II	3,45	3,42	3,39	3,36	3,33	3,30	3,27	3,24	3,22	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10
Біг на 100 м, сек. (жінки)	I	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
	II	17,5	17,3	17,1	16,9	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1
Біг на 1000 м, хв., сек. (жінки)	I	4,3	4,28	4,26	4,24	4,22	4,20	4,18	4,16	4,14	4,12	4,10	4,08	4,06	4,04	4,02	4,00	3,58	3,56	3,54	3,52
	II	5,00	4,56	4,52	4,48	4,44	4,40	4,36	4,34	4,32	4,30	4,28	4,26	4,24	4,22	4,20	4,18	4,16	4,14	4,12	4,10

Примітка. Вік: I - 17 – 29 років; II – від 30 років

Додаток 5

Критерії оцінки гімнастичних вправ на заочному відділенні
(оцінка в залікових балах)

Гімнастичні вправи	БАЛИ														
	50	54	58	62	66	70	74	78	82	85	88	91	94	97	100
Опорний стрибок ноги нарізно через коня (чоловіки), гімнастичні бали	6,7 6,6	6,9 6,8	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	8,3 8,2	8,5 8,4	8,7 8,6	8,9 8,8	9,3 9,0	9,6 9,4	10 9,7
Акробатичні вправи (чоловіки), гімнастичні бали	6,7 6,6	6,9 6,8	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	8,3 8,2	8,5 8,4	8,7 8,6	8,9 8,8	9,3 9,0	9,6 9,4	10 9,7
Опорний стрибок ноги нарізно через козла (жінки), гімнастичні бали	6,7 6,6	6,9 6,8	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	8,3 8,2	8,5 8,4	8,7 8,6	8,9 8,8	9,3 9,0	9,6 9,4	10 9,7
Вільні вправи (жінки), гімнастичні бали	6,7 6,6	6,9 6,8	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	8,3 8,2	8,5 8,4	8,7 8,6	8,9 8,8	9,3 9,0	9,6 9,4	10 9,7

