



ЗАТВЕРДЖУЮ:

Ректор МНУ імені

В. О. Сухомлинського

В. Д. Будак

План проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів МНУ імені В. О. Сухомлинського

1. Мета та завдання

- 1.1. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів проводиться з метою популяризації занять фізичною культурою.
- 1.2. Формування вмінь і навичок здорового способу життя.
- 1.3. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів.

2. Керівництво проведення

- 2.1. Керівництво організацією щорічного оцінювання фізичної підготовленості здійснює спортивний клуб МНУ імені В. О. Сухомлинського і факультет фізичної культури та спорту.
- 2.2. Відповідальність за підготовку місць і безпосереднє проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості покладається на організаторів заходу.

3. Місце та терміни проведення

- 3.1. Оцінювання буде проводитися за адресою: пр. Центральний 3 (міський стадіон «ФК Миколаїв»).
- 3.2. Дата проведення: 29 – 31.10.2018 р.
- 3.3. Програма:
 - 29.10.2018 р. 15:00-17:00 (механіко-математичний факультет, факультет фізичної культури та спорту, педагогіки та психології).
 - 30.10.2018 р. 15:00-17:00 (факультети: дошкільної та початкової освіти, іноземної філології, історичний факультет).
 - 31.10.2018 р. 15:00-17:00 (факультет економіки, кафедри: лабораторної діагностики, біології та хімії, української мови і літератури).

4. Заявки

- 4.1. Заявки, завірені лікарем, подаються до спортивного клубу.
- 4.2. Без заявки лікаря учасники щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів не допускаються.
- 4.3. У щорічному оцінюванні беруть участь студенти 1 курсів університету.

5. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості

5.1. Тести:

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

5.2. Виконання тестів:

Біг на середні та довгі дистанції:

Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу: рівномірний біг та біг на середні та довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом свистку якнайшвидше долають задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Час кожного учасника фіксується окремо.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі – ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори. Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту). Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. Спроба не зараховується у разі:

торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
відсутності фіксації ВП;

почергового розгинання рук;
відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

Підтягування на перекладині:

Перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі. Підтягування на перекладині виконується з ВП: 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 ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту). Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);

відсутності фіксації ВП;

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.

Підтягування у висі лежачи:

Підтягування у висі лежачи виконується з ВП: висіти лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см. Для того щоб зайняти ВП, учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф перекладини. Після чого, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги склали пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП. З ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище грифа поперечини, потім опускається у вис і, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання випробування (тесту).

Спроба не зараховується у разі:

підтягування з ривками або з прогином тулуба;

підборіддя не піднялося вище грифа поперечини;

відсутність фіксації ВП;

почергове згинання рук.

Стрибок у довжину з місця:

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: 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.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

Біг на 30 м, 60 м, 100 м:

Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на 30 м виконується з високого старту, біг на 60 і 100 м - з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

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

Човниковий біг 4 х 9 м:

Човниковий біг 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 (5 х 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

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 поклали 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.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП 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.

Декан факультету
фізичної культури та спорту

Голова спортклубу

Г. Б. Жигadlo

В. В. Архипов

А. В. Обгаренко