МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

Бакалавр

Факультет: **ГІСУТ**

«Затверджую»
Голова приймальної комісії

_____ П.М. Куліков

П Р О Г Р А М А

вступного фахового випробування – творчого конкурсу
для вступу на навчання для отримання рівня вищої освіти бакалавр
на базі повної середньої вищої освіти
зі спеціальності 017 - Фізична культура і спорт
Кваліфікація: Фахівець з фізичного виховання і спорту

Затверджено на засіданні
приймальної комісії
протокол № 4
від «3» 02 2020 року

Київ - 2020

Творчий конкурс з фізичної підготовленості для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» проводиться у вигляді виконання тестів, що включають: біг на 100 м; біг на 1000 м (юнаки) / біг на 500 м (дівчата); підтягування на перекладині (юнаки) / згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата); стрибок у довжину з місця.

Вступники, які допускаються до участі в творчому конкурсі повинні мати повну загальну середню освіту, а також за наявності оригіналу документа, що посвідчує особу, сертифіката зовнішнього незалежного оцінювання та медичної довідки за формою 086-о.

Абітурієнти, які беруть участь у тестуванні, повинні бути вдягнені у спортивний одяг та спеціальне взуття.

Оцінювання фахового випробування проводиться у шкалі від 100 до 200 балів окремо за кожний етап творчого конкурсу.

Мета творчого конкурс з фізичної підготовленості. Проведення вступного випробування з визначення рівня фізичної підготовленості, необхідного для опанування нормативних і варіативних дисциплін за програмою підготовки фахівця ОКР «бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Характеристика та опис запропонованих тестів.

100 м. Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, визначена дистанція, прапорець. Опис проведення тестування (За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволяється тільки одна спроба. Подається команда "Руш!" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо).

Біг на дистанції 500 м, 1000 м. Обладнання: секундоміри, виміряна дистанція, прапорець. Опис проведення тестування (Для чоловіків, жінок умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції). За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяються переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди).

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Обладнання: рівний дерев'яний майданчик. Опис проведення тестування (Учасник тестування стає в положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою "Можна!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом

тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та з зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, згинати та розгинати руки почергово чи з не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються).

Підтягування. Обладнання: горизонтальна металева перекладина діаметром 2-3 сантиметри, магнезія або крейда. Опис проведення тестування (Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис).

Стрибок у довжину з місця. Обладнання: неслизька горизонтальна поверхня із стартовою лінією і розміткою для приземлення в сантиметрах. Опис проведення тестування (Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу).

Декан факультету ГІСУТ **О.В.Нестеренко**