

Міністерство освіти і науки України

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ПОГОДЖЕНО
на засіданні вченої ради
Гуманітарно-педагогічного факультету
Протокол № _____ від _____

Декан _____ В.Д. Шинкарук

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказ НУБіП України
від _____ № _____
Голова приймальної комісії

Ректор _____ С.М. Ніколаєнко

Обговорено і затверджено
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 4 від 11.02.2020

Завідувач кафедри _____ М.П.Костенко

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
для вступників спеціальності
017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
(на базі повної загальної середньої освіти)**

КИЇВ - 2020

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відповідно до Правил прийому до Національного університету біоресурсів і природокористування України у 2020 році обов'язковим для участі в конкурсному відборі на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт» є складання творчого конкурсу.

Творчий конкурс з фізичної культури – форма вступного випробування для вступу на навчання за спеціальністю «017 Фізична культура і спорт» на основі повної загальної середньої освіти для здобуття освітнього ступеня бакалавра, яка передбачає перевірку відповідності знань, умінь та навичок вступника програмним вимогам та оцінка ступеня фізичної підготовленості.

Складниками творчого конкурсу є фізичні вправи та нормативи з фізичної культури і спорту. Передбачено також рейтингове зарахування.

Творчий конкурс проводиться у періоди з 10 по 12 серпня 2020 року і з 20 по 22 серпня 2020 року.

У творчому конкурсі мають право брати участь особи, які здобули повну загальну середню освіту або завершують її здобуття **до 31 липня**, що підтверджується відповідним документом або довідкою закладу освіти.

Особи, що беруть участь у творчому конкурсі з фізичної культури повинні мати медичну довідку 0-86 і зараховані до основної групи з фізичної культури.

Незалежно від результату абітурієнт не може повторно перескласти творчий конкурс.

Абітурієнти, які не пройшли творчий конкурс втрачають право участі у загальному конкурсі щодо вступу на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт»

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Програма творчого конкурсу для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» на базі повної загальної середньої складена у відповідності до вимог навчальної програми «Фізична культура 10-11 класи» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти затверджених Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407), Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», наказу Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 року за № 1207/32659.

Програму вступного випробування на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» складають фахові вправи і нормативи, що відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і базуються на основних розділах шкільної програми, в залежності від вікових категорій, а саме: 1-а - 16-21рік, 2 -а - 22-35 років, 3-я - понад 35 років. Для першої і другої вікової категорії вступні випробування складаються з таких 5-ти вправ – стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладені для чоловіків і підтягування у висі для жінок, піднімання й опускання тулуба за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи, біг на 1000 метрів для чоловіків і на 500 метрів для жінок. Для третьої вікової категорії також випробування складається з 5-ти вправ, але замість стрибка у довжину з місця виконується вправа на згинання і розгинання рук.

Правила виконання випробувань з фізичної культури

На кожен вид спортивного тестування абітурієнт повинен мати паспорт та екзаменаційний лист виданий приймальною комісією. Для виконання тестів в залах слід мати при собі спортивну форму та змінне спортивне взуття.

1. Стрибок у довжину з місця

Стрибок у довжину з місця виконується секторі для стрибків. У місті відштовхування забезпечується якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає вихідне положення (далі – ВП): ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергового відштовхування ногами.

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

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Згинання і 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 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 більше ніж на 45 градусів.

3. Підтягування на перекладені

Підтягування на перекладині виконується на перекладині діаметром 2-3 сантиметри, розташованій на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: 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 висі, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання 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.

Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

4. Підтягування у висі лежачи

Підтягування у висі лежачи виконується з ВП: вис лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги утворюють 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. Після цього, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифу, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги утворили пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП.

Із ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище за гриф, потім опускається у висі, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання тесту.

Спроба не зараховується, якщо:

- підтягування з ривками або з прогином тулуба;
- підборіддя не піднялося вище за гриф;
- відсутня фіксація ВП;
- почергове згинання рук.

5. Підіймання тулуба в сід за 1 хв

Підіймання тулуба в сід за 1 хв виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, 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 ВП.

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;
- розімкнення пальців із «замка»;
- зміщення таза.

6. 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 у спортивній формі, яка дає змогу суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

Під час виконання тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. Під час третього нахилу учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у найкращій із двох спроб. Результат вище за рівень розмітки на лінії від 0 до 50 см позначається знаком «+», нижче за рівень 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.

7. Біг на 1000 м. і 500 м.

Біг на 1000 і 500 метрів проводиться на біговій доріжці стадіону. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту та за командою «Руш!» з відмашкою прапорцем 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.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Творчий конкурс для вступників на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт» гуманітарно-педагогічного факультету проходить у **період з 10 по 12 серпня 2020 року і з 20 по 22 серпня 2020 року** на території навчального корпусу № 9 НУБіП України.

Абітурієнт має змогу прийти і здати всі випробування з фізичної культури в один із днів екзаменаційного періоду згідно графіку проведення творчого конкурсу.

Для здачі творчого конкурсу абітурієнти при собі повинні мати документ, що посвідчує особу, екзаменаційний квиток, медичну довідку форми 0-86, спортивну форму та спортивне взуття.

Перед іспитом проводиться консультація, щодо умов виконання випробувань та техніки безпеки та підготовка до виконання фізичних вправ

Результати творчого конкурсу заносяться у залікову відомість та екзаменаційний квиток. Кількість набраних балів творчого конкурсу впливає на конкурсний бал під час вступу до Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Творчий конкурс на спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт» проводиться згідно визначеного графіку.

Графік проведення творчого конкурсу зі спеціальності 017 – « Фізична культура і спорт»

дата	час	Назва випробування	Місце проведення
10.08.2020	9:00	Стрибок з місця, згинання розгинання рук, підтягування на перекладені, підтягування у висі, піднімання й опускання тулуба за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи	Зала карате, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
	10:00	Біг на 1000 м, 500м	Стадіон НУБіП України, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
11.08.2020	9:00	Стрибок з місця, згинання розгинання рук, підтягування на перекладені, підтягування у висі, піднімання й опускання тулуба за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи	Зала карате, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
	10:00	Біг на 1000 м, 500 м	Стадіон НУБіП України, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
12.08.2020	9:00	Стрибок з місця, згинання розгинання рук, підтягування на перекладені, підтягування у висі, піднімання й опускання тулуба за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи	Зала карате, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
	10:00	Біг на 1000 м, 500 м	Стадіон НУБіП України, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
20.08.2020	9:00	Стрибок з місця, згинання розгинання рук, підтягування на перекладені, підтягування у висі, піднімання й опускання тулуба за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи	Зала карате, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18

20.08.2020	10:00	Біг на 1000 м, 500м	Стадіон НУБіП України, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
21.08.2020	9:00	Стрибок з місця, згинання розгинання рук, підтягування на перекладені, підтягування у висі, піднімання й опускання тулуба за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи	Зала карате, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
	10:00	Біг на 1000 м, 500м	Стадіон НУБіП України, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
22.08.2020	9:00	Стрибок з місця, згинання розгинання рук, підтягування на перекладені, підтягування у висі, піднімання й опускання тулуба за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи	Зала карате, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18
	10:00	Біг на 1000 м, 500м	Стадіон НУБіП України, к.9, м. Київ вул. Героїв Оборони, 18

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Оцінювання творчого конкурсу проводиться за шкалою від 100 до 200 балів окремо за кожною вправу з фізичної культури. Якщо результат виконання вправи складає менше ніж 100 балів, вона не зараховується. Загальний бал за творчий конкурс розраховується як середнє арифметичне отриманих балів за формулою:

$$ЗБ = \frac{\text{бал. впр. 1} + \text{бал. впр. 2} + \text{бал. впр. 3} + \text{бал. впр. 4} + \text{бал. впр. 5}}{5}$$

До участі у конкурсі на зарахування до Національного університету біоресурсів і природокористування України допускаються лише ті абітурієнти, які склали фахове вступне випробування з оцінкою не нижче **130 балів**.

Для оцінювання результатів випробувань застосовується таблиця переведення нормативів з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл обчислених за 12-ти бальною шкалою, в шкалу 100-200 балів, згідно додатку 5

до Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України у 2020 році та шкала результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку, оцінених за рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця оцінювання випробувань з фізичної підготовки

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Оцінка за 12-ти бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Оцінка рівня фізичної підготовленості	Низький Незадовільно			Середній Задовільно			Достатній Добре			Високий Відмінно		
1. Стрибок в довжину з місця, см												
16-21 рік												
чоловіки	150	160	170	180	190	200	205	210	215	220	225	230
жінки	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
22-35 років												
чоловіки	150	160	170	180	190	195	200	210	220	225	230	235
жінки	135	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
1.а Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів												
понад 35 років												
чоловіки	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
жінки	2	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18
2. Підтягування на перекладині (чоловіки), у висі лежачи (жінки), разів												
16 – 21рік												
чоловіки	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15
жінки	4	6	8	9	11	13	15	17	18	19	20	22
22 – 35 років												
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
жінки	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
Після 35 років												
чоловіки	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9
жінки	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18

3. Піднімання й опускання тулуба за 1 хв. разів												
16 – 21рік												
чоловіки	28	30	32	35	37	39	41	44	46	48	50	54
жінки	28	30	32	34	35	36	37	39	41	42	44	46
22 – 35 років												
чоловіки	23	25	28	31	34	37	39	41	43	45	47	50
жінки	20	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43
Після 35 років												
чоловіки	20	22	24	26	28	30	32	34	37	40	43	46
жінки	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
4. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, разів												
16 – 21рік												
чоловіки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
жінки	5	7	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20
22 – 35 років												
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
жінки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
Після 35 років												
чоловіки	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
жінки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5. Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки), хв.												
16 – 21рік												
чоловіки	5,02	4,42	4,42	4,32	4,22	4,12	4,04	3,56	3,48	3,42	3,36	3,30
жінки	2,47	2,40	2,33	2,26	2,19	2,14	2,09	2,04	1,59	1,56	1,53	1,50
22 – 35 років												
чоловіки	5,18	5,08	4,58	4,48	4,38	4,28	4,19	4,11	4,03	3,57	3,51	3,45
жінки	2,56	2,49	2,42	2,35	2,28	2,23	2,18	2,13	2,09	2,06	2,03	2,00
Після 35 років												
чоловіки	5,32	5,22	5,12	5,02	4,52	4,42	4,34	4,26	4,18	4,12	4,06	4,00
жінки	3,07	3,00	2,53	2,46	2,39	2,34	2,29	2,24	2,19	2,16	2,13	2,10

РЕЙТИНГОВЕ ЗАРАХУВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх (за поданням Міністерства культури, молоді та спорту України), зараховуються оцінки по 200 балів з двох вступних випробувань за вибором вступника.

Призерам та переможцям чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з олімпійських видів спорту (у тому числі серед школярів), всесвітньої Гімназиади, чемпіонатів України (з олімпійських видів спорту) 017 «Фізична культура і спорт» бал за успішне закінчення у рік вступу підготовчих курсів закладу вищої освіти для вступу до нього за шкалою від 100 до 200 балів у разі вступу на спеціальності (спеціалізації), зазначені в Переліку спеціальностей, яким надається особлива підтримка встановлюється рівним 10, а якщо конкурсний бал вступника при цьому перевищує 200, він встановлюється таким, що дорівнює 200. Документом, що підтверджує статус призера або переможця зазначених змагань, є диплом (грамота, сертифікат тощо), виданий організаторами змагань з визначенням прізвища, імені особи, назви змагань, дати, місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Оцінювання фізичної вправи – «Стрибок у довжину з місця»

16-21 рік

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Нормативи см.												
чоловіки	150	160	170	180	190	200	205	210	215	220	225	230
жінки	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190

чоловіки		жінки	
Кількість см.	бали	Кількість см.	бали
160	100	140	100
161	101	141	102
162	102	142	104
163	103	143	106
164	104	144	108
165	105	145	110
166	106	146	112
167	107	147	114
168	108	148	116
169	109	149	118
170	110	150	120
171	111	151	122
172	112	152	124
173	113	153	126
174	114	154	128
175	115	155	130
176	116	156	132
177	117	157	134
178	118	158	136
179	119	159	138
180	120	160	140
181	121	161	142
182	122	162	144
183	123	163	146
184	124	164	148
184	125	165	150
186	126	166	152
187	127	167	154
188	128	168	156
189	129	169	158
190	130	170	160
191	131	171	162
192	132	172	164
193	133	173	166
194	134	174	168
195	135	175	170
196	136	176	172
197	137	177	174
198	138	178	176

199	139	179	178
200	140	180	180
201	142	181	182
202	144	182	184
203	146	183	186
204	148	184	188
205	150	185	190
206	152	186	192
207	154	187	194
208	156	188	196
209	158	189	198
210	160	190	200
211	162		
212	164		
213	166		
214	168		
215	170		
216	172		
217	174		
218	176		
219	178		
220	180		
221	182		
222	184		
223	186		
224	188		
225	190		
226	192		
227	194		
228	196		
229	198		
230	200		

Стрибок у довжину з місця

22-35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Нормативи см.												
чоловіки	150	160	170	180	190	195	200	210	220	225	230	235
жінки	135	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195

чоловіки		жінки	
Кількість см.	бали	Кількість см.	бали
160	100	145	100
161	101	146	102
162	102	147	104
163	103	148	106
164	104	149	108
165	105	150	110
166	106	151	112
167	107	152	114
168	108	153	116
169	109	154	118
170	110	155	120
171	111	156	122
172	112	157	124
173	113	158	126
174	114	159	128
175	115	160	130
176	116	161	132
177	117	162	134
178	118	163	136
179	119	164	138
180	120	165	140
181	121	166	142
182	122	167	144
183	123	168	146
184	124	169	148
184	125	170	150
186	126	171	152
187	127	172	154
188	128	173	156
189	129	174	158
190	130	175	160
191	132	176	162
192	134	177	164
193	136	178	166
194	138	179	168
195	140	180	170
196	142	181	172
197	144	182	174
198	146	183	176

199	148	184	178
200	150	185	180
201	151	186	182
202	152	187	184
203	153	188	186
204	154	189	188
205	155	190	190
206	156	191	192
207	157	192	194
208	158	193	196
209	159	194	198
210	160	195	200
211	161		
212	162		
213	163		
214	164		
215	165		
216	166		
217	167		
218	168		
219	169		
220	170		
221	172		
222	174		
223	176		
224	178		
225	180		
226	182		
227	184		
228	186		
229	188		
230	190		
231	192		
232	194		
233	196		
234	198		
235	200		

Оцінювання фізичної вправи – «Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів»

понад 35 років

Тести	Бали											
Бали за шкалою ЗНО	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Оцінка за 12-ти бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
нормативи												
чоловіки	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
жінки	2	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18

чоловіки		жінки	
Кількість разів	бали	Кількість разів	бали
5	100	5	100
6	103	6	110
7	107	7	120
8	110	8	130
9	113	9	140
10	117	10	150
11	120	11	160
12	123	12	170
13	127	13	175
14	130	14	180
15	133	15	185
16	137	16	190
17	140	17	195
18	143	18	200
19	147		
20	150		
21	153		
22	157		
23	160		
24	163		
25	167		
26	170		
27	173		
28	177		
29	180		
30	183		
31	187		
32	190		
33	193		
34	197		
35	200		

Оцінювання фізичної вправи - «Підтягування на перекладені (чоловіки), у висі лежачі (жінки), разів»

16 – 21 рік

Бали	100	100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	193	197	200
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Бали	100	100	105	110	120	125	130	135	140	145	150	155	160	170	180	190	195	200
жінки	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

22 – 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Бали	100	100	110	120	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
жінки	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Понад 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9

Бали	100	100	110	120	130	140	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
жінки	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Оцінювання фізичної вправи - «Піднімання й опускання тулуба за 1 хв. разів»

16 – 21 рік

Бали	100	100	105	110	113	117	120	125	130	135	140	145	150	153	157	160	165	170	175	180	185	190	192	195	198	200
чоловіки	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54

Бали	100	100	105	110	115	120	130	140	150	155	160	165	170	180	185	190	195	200
жінки	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

22 – 35 років

Бали	100	100	103	107	110	113	117	120	123	127	130	133	137	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	193	197	200
чоловіки	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Бали	100	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
жінки	20	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43

Понад 35 років

Бали	100	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	163	167	170	173	177	180	183	187	190	193	197	200
чоловіки	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

Бали	100	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
жінки	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Оцінювання фізичної вправи – «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.»

16 – 21 рік

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195	200
чоловіки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Бали	100	100	105	110	120	125	130	140	150	160	170	180	185	190	200
жінки	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

22 – 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195	200
жінки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Понад 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
жінки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Оцінювання фізичної вправи – «Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки) хв.»

16 – 21 рік

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	5,02	4,52	4,42	4,32	4,22	4,12	4,04	3,56	3,48	3,42	3,36	3,30
жінки	2,47	2,40	2,33	2,26	2,19	2,14	2,09	2,04	1,59	1,56	1,53	1,50

чоловіки		жінки	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
4,52	100	2,40	100
4,51	101	2,39	102
4,50	102	2,38	104
4,49	103	2,37	105
4,48	104	2,36	107
4,47	105	2,34	108
4,46	106	2,33	110
4,45	107	2,32	112
4,44	108	2,31	114
4,43	109	2,30	115
4,42	110	2,29	117
4,41	111	2,28	118
4,40	112	2,27	119
4,39	113	2,26	120
4,38	114	2,25	121
4,37	115	2,24	124
4,36	116	2,23	125
4,35	117	2,22	127
4,34	118	2,21	128
4,33	119	2,20	129
4,32	120	2,19	130
4,31	121	2,18	132
4,30	122	2,17	134
4,29	123	2,16	136
4,28	124	2,15	138
4,27	125	2,14	140
4,26	126	2,13	142
4,25	127	2,12	144
4,24	128	2,11	146
4,23	129	2,10	148
4,22	130	2,09	150
4,21	131	2,08	152
4,20	132	2,07	154
4,19	133	2,06	156
4,18	134	2,05	158
4,17	135	2,04	160
4,16	136	2,03	162
4,15	137	2,02	164
4,14	138	2,01	166
4,13	139	2,00	168
4,12	140	1,59	170

4,11	141	1,58	173
4,10	142	1,57	177
4,09	143	1,56	180
4,08	144	1,55	183
4,07	145	1,54	187
4,06	147	1,53	190
4,05	148	1,52	193
4,04	150	1,51	197
4,03	151	1,50	200
4,02	152		
4,01	153		
4,00	154		
3,59	155		
3,58	157		
3,57	158		
3,56	160		
3,55	161		
3,54	162		
3,53	163		
3,52	164		
3,51	165		
3,50	167		
3,49	168		
3,48	170		
3,47	171		
3,46	172		
3,45	174		
3,44	176		
3,43	178		
3,42	180		
3,41	181		
3,40	182		
3,39	184		
3,38	186		
3,37	188		
3,36	190		
3,35	191		
3,34	192		
3,33	194		
3,32	196		
3,31	198		
3,30	200		

Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки) хв.

22 – 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	5,18	5,08	4,58	4,48	4,38	4,28	4,19	4,11	4,03	3,57	3,51	3,45
жінки	2,56	2,49	2,42	2,35	2,28	2,23	2,18	2,13	2,09	2,06	2,03	2,00

ЧОЛОВІКИ		ЖІНКИ	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
5,08	100	2,49	100
5,07	101	2,48	102
5,06	102	2,47	104
5,05	103	2,46	105
5,04	104	2,45	107
5,03	105	2,44	108
5,02	106	2,43	110
5,01	107	2,42	110
5,00	108	2,41	111
4,59	109	2,40	112
4,58	110	2,39	113
4,57	111	2,38	115
4,56	112	2,37	117
4,55	113	2,36	118
4,54	114	2,35	120
4,53	115	2,34	121
4,52	116	2,33	122
4,51	117	2,32	123
4,40	118	2,31	125
4,49	119	2,30	127
4,48	120	2,29	128
4,47	121	2,28	130
4,46	122	2,27	132
4,45	123	2,26	134
4,44	124	2,25	136
4,43	125	2,24	138
4,42	126	2,23	140
4,41	127	2,22	142
4,40	128	2,21	144
4,39	129	2,20	146
4,38	130	2,19	148
4,37	131	2,18	150
4,36	132	2,17	152
4,35	133	2,16	154
4,34	134	2,15	156
4,33	135	2,14	158
4,32	136	2,13	160
4,31	137	2,12	162
4,30	138	2,11	164
4,29	139	2,10	167
4,28	140	2,09	170
4,27	141	2,08	173
4,26	142	2,07	177

4,25	143	2,06	180
4,24	144	2,05	183
4,23	145	2,04	187
4,22	146	2,03	190
4,21	147	2,02	193
4,20	148	2,01	197
4,19	150	2,00	200
4,18	152		
4,17	153		
4,16	154		
4,15	155		
4,14	156		
4,13	157		
4,12	158		
4,11	160		
4,10	162		
4,09	163		
4,08	164		
4,07	165		
4,06	166		
4,05	167		
4,04	168		
4,03	170		
4,02	172		
4,01	174		
4,00	176		
3,59	177		
3,58	178		
3,57	180		
3,56	182		
3,55	184		
3,54	186		
3,53	187		
3,52	188		
3,51	190		
3,50	192		
3,49	194		
3,48	196		
3,47	197		
3,46	198		
3,45	200		

Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки) хв.

Понад 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	5,32	5,22	5,12	5,02	4,52	4,42	4,34	4,26	4,18	4,12	4,06	4,00
жінки	3,07	3,00	2,53	2,46	2,39	2,34	2,29	2,24	2,19	2,16	2,13	2,10

чоловіки		жінки	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
5,22	100	3,00	100
5,21	101	2,59	102
5,20	102	2,58	104
5,19	103	2,57	105
5,18	104	2,56	107
5,17	105	2,55	108
5,16	106	2,54	110
5,15	107	2,53	110
5,14	108	2,52	111
5,13	109	2,51	112
5,12	110	2,50	113
5,11	111	2,49	115
5,10	112	2,48	117
5,09	113	2,47	118
5,08	114	2,46	120
5,07	115	2,45	121
5,06	116	2,44	122
5,05	117	2,43	123
5,04	118	2,42	125
5,03	119	2,41	127
5,02	120	2,40	128
5,01	121	2,39	130
5,00	122	2,38	132
4,59	123	2,37	134
4,58	124	2,36	136
4,57	125	2,35	138
4,56	126	2,34	140
4,54	127	2,33	142
4,53	128	2,32	144
4,52	130	2,31	146
4,51	131	2,30	148
4,50	132	2,29	150
4,49	133	2,28	152
4,48	134	2,27	154
4,47	135	2,26	156
4,46	136	2,25	158
4,45	137	2,24	160
4,44	138	2,23	162
4,43	139	2,22	164
4,42	140	2,21	166
4,41	141	2,20	168

4,40	142	2,19	170
4,39	143	2,18	173
4,38	144	2,17	177
4,37	145	2,16	180
4,36	147	2,15	183
4,35	148	2,14	187
4,34	150	2,13	190
4,33	151	2,12	193
4,32	152	2,11	197
4,31	153	2,10	200
4,30	154		
4,29	155		
4,28	157		
4,27	158		
4,26	160		
4,25	161		
4,24	162		
4,23	163		
4,22	164		
4,21	165		
4,20	167		
4,19	168		
4,18	170		
4,17	171		
4,16	172		
4,15	174		
4,14	176		
4,13	178		
4,12	180		
4,11	181		
4,10	182		
4,09	184		
4,08	186		
4,07	188		
4,06	190		
4,05	191		
4,04	192		
4,03	194		
4,02	196		
4,01	198		
4,00	200		

ЛІТЕРАТУРА

1. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2010, – 100 с.
2. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2011. – 157 с.
3. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання.- Тернопіль, ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2003.108с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.- Львів.: Штабар, 1997. – 207 с.
5. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів: – 1993. – 130 с.
6. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (удвох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
7. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 212 с.
8. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 року за № 1207/32659
9. Петрик О.І. Основи здорового способу життя. - Львів: Світ, 1993. – 111 с.
10. Тимчик М.В., Алексейчук В.В., Деревянко В.М., Єрмолова В.О.: Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рівень стандарту) к. 2017
11. Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»
12. Фальков О.П., Сергієнко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. Навчальний посібник. – Херсон.: Наддніпрянська правда, 1994. – 208 с.
13. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.