

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА
МОГИЛИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор ЧДУ ім. Петра Могили



Л.П. КЛИМЕНКО

«30» березня 2015 р.

ПРОГРАМА

творчого конкурсу для вступу на напрям підготовки

6.010203 «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

на 2015-2016 навчальний рік

Миколаїв – 2015

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Абітурієнти, які вступають до Чорноморського державного університету імені Петра Могили за напрямом підготовки 6.01020 «Здоров'я людини», повинні скласти творчий конкурс на професійну (фахову) придатність.

Метою творчого конкурсу на фахову придатність є визначення здатності абітурієнта виконувати освітньо-професійну програму підготовки бакалавра.

Творчий конкурс на професійну придатність передбачає виконання певних завдань, під час яких необхідно визначити:

1. Базовий рівень розвитку основних фізичних якостей абітурієнтів.
2. Рівень рухової підготовленості, наявність певних рухових вмінь та навичок.

Творчий конкурс на фахову придатність складається з **трьох випробувань**:

1. Біг на дистанцію 100 м.
2. Підтягування на перекладині (хлопці); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата).
3. Стрибок у довжину з місця.

Вимоги до виконання бігу на дистанцію 100 м.

Мета:

- визначити рівень розвитку швидкісних якостей абітурієнтів;
- визначити наявність рухових навиків бігу по дистанції з максимальною швидкістю;
- визначити ступінь готовності до майбутнього навчання за обраним напрямом;

Випробування проводиться згідно з правилами змагань з легкої атлетики ФЛА України на 2008-2009 рр.

Вимоги до виконання підтягування на перекладині/згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Мета:

- визначити рівень розвитку силових якостей абітурієнтів;
- визначити наявність рухових навиків та гімнастичної підготовленості;
- визначити ступінь готовності до майбутнього навчання за обраним напрямом;

Випробування проводиться згідно з вимогами правил змагань, а саме:

підтягування на перекладині (хлопці):

- хват перекладини виконується зверху, на ширині плечей;
- спроба зараховується тільки в тому разі, якщо у вищій точці підтягування підборіддя знаходиться вище рівня перекладини, при цьому голова тримається рівно;
- при кожній спробі в нижчій точці вису руки мають бути прямими;
- при підтягуванні забороняється виконувати розгойдування, згинати ноги;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата):

- у вихідному положенні руки встановлюються на ширину плечей; лікті спрямовані назад; тулуб, таз та ноги утворюють пряму лінію;

- згинання рук здійснюється до торкання грудьми поверхні, на якій виконується вправа;

- у верхній точці виконання вправи руки мають бути повністю розігнуті в ліктьових суглобах.

Вимоги до виконання стрибка у довжину з місця.

Мета:

- визначити рівень розвитку швидкісно-силових якостей та спритності абітурієнтів;

- визначити наявність стрибкових навичок та легкоатлетичної підготовленості;

- визначити ступінь готовності до майбутнього навчання за обраним напрямом;

Випробування проводиться згідно з правилами змагань з легкої атлетики ФЛА України на 2008-2009 рр.

Абітурієнт виконує дві спроби, зараховується кращий результат.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВКИ АБІТУРІЄНТІВ

Даний комплекс нормативних критеріїв містить у собі головні вимоги щодо оцінки рівня базової загальної фізичної підготовки абітурієнтів спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини».

Рівень підготовки оцінюється за середнім балом, виведеним з сумарної оцінки за всі види рухової діяльності за 200-бальною шкалою.

Результати випробувань творчого конкурсу базуються на підставі програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура», Київ, 2001 р.

юнаки

Види випробувань	Бали, результат											
	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	105	100
Біг 100 м (сек.)	13.2	13.4	13.6	13,8	14.0	14.2	14.4	14.6	14.9	15.2	15.5	15.8
Підтягування на перекладині (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	3
Стрибок у довжину з місця (см)	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205

дівчата

Види випробувань	Бали, результат											
	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	105	100
Біг 100 м (сек.)	14.8	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз)	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Стрибок у довжину з місця (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155

Програму розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту протокол № 6 від "3" лютого 2015 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту



А.М.Димова

Програму схвалено на засіданні приймальної комісії університету протокол № 8 від "30" березня 2015 р.

Відповідальний секретар приймальної комісії



Л.В. Шерстюк