

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«МАРГАНЕЦЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ДНІПРОВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Затверджую:

Директор

ВСП «Марганецький фаховий коледж

НТУ «ДП»

_____ Валентина ІВАНОВА

Наказ від « ____ » _____ 20__ № ____

ПОЛОЖЕННЯ
про проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості здобувачів освіти
Відокремленого структурного підрозділу
«Марганецький фаховий коледж
Національного технічного університету
«Дніпровська політехніка»

Розглянуто та прийнято засіданням Педагогічної ради
Протокол від « ____ » _____ 2022 № ____

Марганець
2022

1. Загальні положення

1.1 Положення про щорічне оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі «Марганецький фаховий коледж Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» розроблено на підставі Закону України «Про фахову передвищу освіту», Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 9 грудня 2015 р. № 1045 та у відповідності до рекомендаційних листів МОН.

1.2 Положення визначає механізм і порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти.

2. Мета та завдання проведення тестувань

2.1 Метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, створення належних умов для їх фізичного розвитку покращення їх здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

2.2 Основними завданнями щорічного оцінювання є:

- визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти;
- сприяння розвитку фізичної культури серед здобувачів освіти;
- формування потреби в руховій активності;
- сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості, готовності до захисту України.

2.3 Проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти в коледжі є обов'язковим.

3. Термін та місце проведення

3.1 Тестування проводиться два дні: перший день - на швидкість, силу ніг і витривалість; другий день - на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість.

3.2 Якщо тестування проводиться протягом одного дня, то послідовність залишається тією ж. При цьому тест на витривалість слід виконувати останнім.

3.3 Види випробувань (тести) можуть виконуватись і в іншій послідовності, якщо це не вплине негативно на досягнення результатів у кожному з них.

3.4 Види випробувань (тести) можуть використовуватись і як окремі види випробувань у кінці відповідного розділу навчальної програми.

4. Програма проведення тестувань

4.1 Система тестування складається за такими видами випробувань (тестів): витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість, швидкісно-силові фізичні якості.

4.2 Види випробувань (тести) і нормативи включають в себе:

1) види випробувань (тести), що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей і прикладних рухових умінь і навичок;

2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей і прикладних рухових умінь і навичок відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

**Тести і нормативи для проведення щорічного
оцінювання фізичної підготовленості студентів I-II курсу**

№ з/п	Нормативи (тести)	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1.	Витривалість: рівномірний біг 1500 м, хв, с	хл.	6.20	7.00	7.20	8.00
		д.	7.45	8.30	9.00	9.20
2.	Сила: підтягування, разів Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	хл. (у висі)	11	9	7	5
		д. (від лави)	15	13	8	7
3.	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця, см	хл.	215	185	175	155
		д.	200	180	170	150
4.	Швидкість: Біг 100 м, с	хл.	14.5	15.3	15.9	16.0
		д.	16.8	18.0	17.5	18.1
5.	Спритність: човниковий біг 4×9 м, с	хл.	9.6	10,0	10,1	10,7
		д.	10,3	10,5	10,7	10,9
6.	Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	хл.	12	11	9	6
		д.	16	13	11	10

**Тести і нормативи для проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів III-IV курсу**

№ п/п	Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
			2	3	4	5
1.	Рівномірний біг 1500 м, хв, с	ч	8.00	7.20	6.50	6.10
		ж	9.20	8.50	8.20	7.40
2.	Біг на 100 м, с	ч	13,3	13,7	14,2	15,2
		ж	15,0	15,5	16,5	17,9
	або Біг на 60 м, с	ч	8,3	8,8	9,3	9,9
		ж	9,5	9,8	10,2	10,6
3.	Підтягування на перекладені, разів	ч	14	12	10	7
	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	22	18	15	7
4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	11	9	4
		ж	21	18	15	8
5.	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	225	215	200
		ж	205	180	165	140
6.	Човниковий біг 4х9 м, с	ч	9,1	9,4	9,8	10,5
		ж	10,3	10,6	11,1	11,8

5. Умови проведення тестувань

5.1 Учасники, які підлягають тестуванню, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття.

5.2 Тестування за видами випробувань проводять суддівські колегії, що складаються з викладачів фізичного виховання.

6. Виконання тестів

6.1 Біг на середні дистанції, рівномірний біг без урахування часу:

рівномірний біг та біг на середні дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

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

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Біг проводиться у рівномірному темпі без урахування часу з метою подальшого розвитку витривалості та стійкості до помірних навантажень.

6.2 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: 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 вихідне положення 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 вихідного положення;

почергового розгинання рук;

відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

6.3 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 вихідного положення: 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 вихідне положення 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 вихідного положення;

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.

6.4 Підтягування у висі лежачи:

підтягування у висі лежачи виконується з вихідного положення: вис 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 вихідне положення, 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 вихідне положення.

З вихідного положення 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 вихідного положення;
почергове згинання рук.

6.5 Піднімання тулуба в сід за 1 хв.:

піднімання тулуба в сід виконується з вихідного положення: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок",

лопатки торкаються мати, 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 вихідне положення.

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;

пальці розімкнуті із "замка";

зміщення таза.

6.6 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 вихідне положення: 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.

6.7 Ривок гирі:

для виконання тесту використовуються гирі вагою 16 кг. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гирі правою і лівою руками.

Тест проводиться на помості або будь-якому майданчику розміром 2 x 2 м. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє спортивним суддям визначати випрямлення працюючої руки.

Ривок гирі виконується в один прийом спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом піднімає гирю вгору до повного випрямлення руки і її фіксації. Працююча рука, нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замахи.

Учасник може починати виконання тесту з будь-якої руки і переходити до виконання другою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю у верхньому або нижньому положенні не більше 5 с. Під час проведення тестування суддя зараховує кожний правильно виконаний підйом після фіксації гирі не менше ніж на 0,5 с.

Тестування припиняється у разі:

використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гирі, в тому числі гімнастичних накладок;

наданні собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб;

встановлення гирі на голову, плече, груди, ногу або поміст;

виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі:

дожимання гирі;

торкання вільною рукою ніг, тулуба, гирі, руки, що виконує випробування (тест).

6.8 Біг на 100 м:

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

Біг на 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 стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

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

6.9 Човниковий біг 4 x 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 x 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 покладали 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.

6.10 Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з вихідного положення 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.

7. Оформлення результатів проведення тестування

7.1 Після кожного виду тестів суддя повідомляє учасникам результати тестування.

7.2 Результати тестування учасників заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості.

7.3 Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості студентів складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 6 видів тестів на вибір.

7.4 За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

8. Медичне обслуговування при проведенні тестувань

8.1 Надання медичної допомоги при проходженні тестування включає: визначення допуску за станом здоров'я до виконання нормативів; надання первинної медичної (медико-санітарної), швидкої, зокрема екстреної (швидкої) медичної допомоги при виконанні нормативів.

8.2 Медичний огляд для допуску до проходження тестування здійснюється лікарем-педіатром (терапевтом) з урахуванням результатів медичних оглядів - профілактичних, диспансерних, попередніх або періодичних.

8.3 Надання медичної допомоги в разі виникнення травм при виконанні нормативів проводиться медичними спеціалістами на місці отримання травми.

8.4 Надання швидкої медичної допомоги учасникам тестування здійснюється силами бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги.

Керівник фізичного виховання

Анатолій ЛУТЧИН