



Міністерство освіти і науки України

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАКАЗ

від 5 березня 2018 р.

м. Суми

№ 0189-I

Про затвердження порядку
проведення щорічного
оцінювання і поліпшення
фізичної підготовленості
студентів СумДУ

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1045, наказу Мінмолодьспорту від 15.12.2016 № 4665 та листа МОНУ від 11.01.2018 № 1/9- 22

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів СумДУ, що додається.
2. Кафедрі фізичного виховання і спорту (Пилипей Л.П.), спортивному клубу СумДУ (Гуменний М.В.) забезпечити проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів СумДУ.
3. Навчальним підрозділам інститутів, факультетів (відповідальним заступникам) підготувати розпорядження, створити комісії, подати заявки на проходження щорічного оцінювання з фізичної підготовки студентів за формою (додаток 1) та організувати проведення, згідно графіку, та подати статистичну інформацію на кафедру фізичного виховання і спорту для формування єдиного списку протестованих осіб.
4. Кафедрі фізичного виховання і спорту подати інформацію, у встановленому порядку, Управлінню держадміністрації молоді та спорту про проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів.
5. Контроль за виконання покласти на проректора Бріжатого О.В.

Ректор

А.В. Васильєв

Проект наказу вносить:
Завідувач кафедри фізичного
виховання і спорту

Л.П. Пилипей

Погоджено:
Проректор з НПП

О.В. Бріжатий

ЗАТВЕРДЖЕНО:
Проректор
з науково-педагогічної роботи

_____ О.В. Бріжатий

Порядок
проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості студентів СумДУ

1. Цей порядок визначає механізм проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів (далі – щорічне оцінювання).

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

3. Основними завантаженнями щорічного оцінювання серед студентів СумДУ є:

- визначення рівня фізичної підготовленості;
- сприяння розвитку фізичної культури і спорту;
- формування потреби в руховій активності;
- спрямування діяльності колективу СумДУ, зокрема на фізичний розвиток студентів їх професійно-прикладної фізичної підготовки до спеціальності;
- надання можливості студентам СумДУ самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості;
- сприяння до формування здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості у студентів, підвищення рівня заінтересованості до служби у Збройних Силах України, готовності до захисту Вітчизни;
- сприяння створенню належних для підготовки та проведення щорічного оцінювання студентів всіх курсів.

4. Проведення щорічного оцінювання студентів є обов'язковим.

5. До тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

6. До початку проведення тестування учасників ознайомлюють з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки.

7. Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість.

8. Тестування може виконуватись в іншій послідовності, якщо це не матиме негативного впливу на результати у кожному з видів тестів.

Тестування не може проводитись протягом одного дня. Якщо через виняткові обставини тестування проводиться протягом одного дня, послідовність видів

тестів залишається такою самою, що й при дводенному тестуванні. При цьому тест на витривалість виконується останнім.

9. Проведення тестування у вигляді змагань забезпечує надійність результатів.

10. Щорічне оцінювання проводиться згідно графіків навчально-тренувального процесу в два етапи (початковий і кінцевий в травні) додаток 3.

11. Щорічне оцінювання є підставою для порівняння показників фізичної підготовленості аналізу динаміки, сформованості мотивації.

12. Щорічне оцінювання проводиться згідно з відповідними тестами і нормативами, таблицями, які подаються в додатку 2.

13. До щорічного оцінювання допускаються студенти, які пройшли медичне обстеження, допущені до нього лікарем та ознайомлені з вимогами заходів безпеки.

14. Щорічному оцінюванню повинно передувати попереднє ознайомлення і підготовка до порядку його проведення.

15. Для посилення мотивації проходження щорічного оцінювання розробити методи заохочення студентів.

16. Для проведення щорічного оцінювання створюються комісії, до складу яких входить представники:

- керівників підрозділів, деканатів, факультетів, інститутів;
- методичних спеціалістів;
- профспілкового комітету;
- спортивного клубу;
- АТО;
- волонтери.

При безпосередній організації кафедри фізичного виховання і спорту викладачів, тренерів закріплених груп, секцій.

17. Комісія за результатами щорічного оцінювання готує аналіз рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

18. Інформація про проведення щорічного оцінювання надається в установленому порядку органу управління освіти, виконавчим органом міських рад звіт про результати до 28 жовтня.

19. Щорічне оцінювання проводиться в належних санітарно-гігієнічних та інших умовах.

Обговорено і розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту протокол від 27.02.2018 року № 7.

Завідувач кафедри фізичного
виховання і спорту

Л.П. Пилипей

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (17 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разом, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4×9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Здобувачі вищої освіти (18-20 років)

(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)

№ 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 лежачі, разом, 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 4×9 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

Особи зрілого віку (21-25 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,5	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

Виконання тестів

1. Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу: рівномірний біг та біг на середні та довгі дистанції проводиться на біговій дорожці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу – 20 осіб.

Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця – у довжині дистанції).

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.

Для учнів 10-11 років проводиться біг у рівномірному темпі без урахування часу з метою подальшого розвитку витривалості та стійкості до помірних навантажень.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

виконання 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 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.

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 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);

відсутність фіксації ВП;

почергового згинання рук;

розгойдування під час підтягування.

Кожному учаснику 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.

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 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.

5. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.:

піднімання тулуба в сід виконується з ВП: 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 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;
- пальці розімкнуті із "замка";
- зміщення таза.

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 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.

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).

8. Присід:

присід виконується з плавним опусканням, згинанням ніг у колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності:

ВП стоячи, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах;

спина рівна, руки складені на грудях;

присід виконується до утворення паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи піднімаючись.

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

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

10. 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 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.

11. 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 визначити 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.

12. Для учасників віком від 21 до 70 років зараховуються додаткові бали за розрахунок індексу маси тіла (далі - ІМТ).

ІМТ дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та її зросту і тим самим оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою $I = m/h^2$, де m - маса тіла (кг), h - зріст (м), і вимірюється в $кг/м^2$.

Наприклад, маса тіла людини - 60 кг, зріст - 170 см. Отже, індекс маси тіла в цьому випадку дорівнює: $ІМТ - 60 : (1,70 \times 1,70) = 20,7$.

ІМТ визначає додатковий показник формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості.