

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. В.В. ДОКУЧАЄВА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор Харківського національного
аграрного університету ім. В.В. Докучаєва
член-кореспондент НААН України,
доктор економічних наук, професор

_____ О.В. Ульянченко

« ____ » _____ 2018 р.

ПОЛОЖЕННЯ

про проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості
здобувачів ХНАУ ім. В.В. Докучаєва

Харків–2018

Положення розроблено згідно з наказом Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. № 4665 з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів ХНАУ ім. В.В. Докучаєва, затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів та організації проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів.

I. Організація проведення тестування

1. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості здобувачів ХНАУ ім. В.В. Докучаєва (далі – тестування) передбачає виконання здобувачами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

2. Порядок проведення тестування визначається згідно з вимогами.

3. Графік проведення тестування та перелік місць його проведення із зазначенням видів тестів і нормативів затверджується ректором та розміщується на веб-сайті ХНАУ ім. В.В. Докучаєва.

4. Списки здобувачів, які будуть проходити щорічне оцінювання фізичної підготовленості, складаються викладачами кафедри фізичного виховання зі здобувачів I та II курсів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

5. Після допуску здобувача до проходження тестування його реєструють із присвоєнням відповідного номера.

6. Учасники тестування враховуються тільки один раз.

7. Здобувач не допускається до проходження тестування (припиняє проходження тестування) у зв'язку з погіршенням його фізичного стану до початку або в момент виконання комплексу тестів.

8. До початку проведення тестування здобувачів ознайомлюють з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки.

9. Система тестування складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість.

10. Види тестів і нормативів включають:

1) тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку здобувача;

2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку здобувача.

11. Тестування проводиться протягом навчального року, згідно навчальним планом з розвитку фізичних якостей.

12. Здобувачі, які підлягають тестуванню, мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж та у взутті із шипами.

13. Тестування за видами випробувань проводиться викладачами кафедри фізичного виховання, які входять до складу комісії з питань проведення щорічного оцінювання, що складаються з викладачів фізичного виховання і медичних спеціалістів.

14. Допуск до проходження тестування здійснюється медичними працівниками за результатами медичних оглядів.

15. Під час проведення тестування медичне забезпечення здійснює працівник медичного пункту.

16. Надання медичної допомоги під час проходження тестування включає: визначення стану здоров'я до виконання нормативів; надання екстреної (швидкої) медичної допомоги.

II. Перелік нормативів ТЕСТИ І НОРМАТИВИ

**для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості
здобувачів ХНАУ ім. В.В. Докучаєва**

Здобувачі вищої освіти (18 – 20 років)

N 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 лежачи, разів, 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 x 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)

N з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,3	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

Особи зрілого віку (26–30 років)

N з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	2	3	4	5	6	7
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	ч	12,4	13,5	14,1	14,3
		ж	11,0	11,3	11,5	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	12	10	8	7
			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	210
		ж	190	180	175	165
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	12	10	8	6
		ж	13	10	7	5
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв	ч	30	28	26	24
		ж	45	40	35	30

**Шкала результатів
виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді
(18–20 років)**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25–21	Високий	Відмінно
20–16	Достатній	Добре
15–11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

**Шкала результатів
виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку
(21–30 років)**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
30–26	Високий	Відмінно
25–21	Достатній	Добре
20–16	Середній	Задовільно
15 та менше	Низький	Незадовільно

Примітка. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних ними за виконання п'яти видів тестів на вибір та додаткових балів за розрахунок індексу маси тіла.

III. Виконання тестів

1. Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу: рівномірний біг та біг на середні та довгі 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.

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 (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 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);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж два рази підряд.

4. 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.

5. 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. До заліку зараховується 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. 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 дві - чотири 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.

7. 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 м, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією – два півкола радіусом 50 см (R - 50 см) із центром на лінії, два 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.

8. 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 визначати випрямлення ніг у колінах.

Під час виконання 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.

Під час виконання 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.

IV. Оформлення результатів проведення тестування

1. Після кожного виду тестів суддя повідомляє учасникам результати тестування.

2. Результати тестування учасників заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання п'яти видів тестів на вибір.

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

5. Після завершення тестування навчальні заклади, підприємства, установи, організації подають своєму органу управління інформацію про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

6. За результатами тестування складають зведений звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів ХНАУ ім. В.В. Докучаєва та подають до Харківського обласного відділення комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.