МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор Київського
національного університету
технологій та дизайну
_____Іван ГРИЩЕНКО
_____ 2022 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітня програма Фітнес та рекреація

РЕКОМЕНДОВАНО
Вченою радою факультету
культурних і креативних
індустрій
_____Антоніна ВЕРГУН
від «17» лютого 2022 р.
протокол № 6

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри
фізичного виховання та здоров'я
_____Людмила ДУДОРОВА
від «28» січня 2022 р.
протокол № 9

Київ 2022

ГІМНАСТИКА

Пояснювальна записка

Вступне випробування із загальної фізичної підготовки (гімнастика) включає в себе гімнастичні вправи, які характеризують рівень фізичної підготовленості вступників і складаються з дисциплін шкільної програми схваленою для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України (лист 1,4/18-Г-167 від 21.03.2011 р.) та завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури (лист № 1/11 454 від 3.02.2010 р.).

Тестові гімнастичні вправи спрямовані на оцінку рухових якостей вступників: в.п. лежачи на спині, руки за голову, лікті торкаються підлоги:

1 – Сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (руками торкнутись носків ніг, ноги разом, коліна не згинати)

2 – Повернутися у вихідне положення (ліктями торкнутися підлоги).

Оцінка: кількість нахилів вперед за 1 хвилину. Випробування проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії, умовами виконання тестів та правилами змагань з гімнастики.

Перед вступним випробуванням з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання теста. Час на виконання вступного фахового випробування на одного вступника складає 15 хвилин.

ГІМНАСТИКА

Кількість балів	В.п. лежачи на спині, руки за голову, лікті торкаються підлоги: 1 – Сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (руками торкнутись носків ніг, ноги разом, коліна не згинати) 2 – Повернутися у вихідне положення (ліктями торкнутися підлоги).			
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років
200	42	40	37	35
190	41	39	36	34
180	40	38	35	33
170	39	37	34	32
160	38	36	33	31
150	37	35	32	30
140	36	34	31	29
130	35	33	30	28
120	34	32	29	27
110	33	31	28	26
100	32	30	27	25

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступне випробування із загальної фізичної підготовки (легка атлетика) включає в себе легкоатлетичні вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників і складається з дисциплін шкільної програми схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України (лист 1,4/18-Г-167 від 21.03.2011 р.) та завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури (лист № 1/11 454 від 3.02.2010 р.).

Тестові легкоатлетичні вправи направлені на оцінку основних фізичних здібностей вступників: витривалості (біг 1000 м). Результати тесту оцінюються за 200 бальною шкалою згідно показаного часу вступника. Вступник, який продемонстрував час гірше 3:45,0 (чоловіки) і 4:30 (жінки), але закінчив дистанцію бігом, отримує оцінку 100 балів.

Вступне випробування із загальної фізичної підготовки (легка атлетика) проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії, умовами виконання державних тестів та правилами змагань з легкої атлетики.

Перед вступним випробуванням з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Час на виконання вступного випробування складає на одного вступника 15 хвилин. Загальний обсяг проведення вступного фахового випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

Вступні випробування будуть проводитись на спортивній базі КНУТД.

1. Суддя при учасниках формує забіги та визиває вступника на старт.
2. Вступник займає стартове положення.
3. За сигналом стартера вступник починає подолання дистанції 1000 м.

Кількість балів	Кросовий біг 1000 м, хв			
	До 35 років		Після 35 років	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	03:15,0	04:00,0	03:30.0	04:15.0
199	03:15,5	04:00,5	03:31.5	04:16.5
198	03:16,0	04:01,0	03:33.0	04:18.0
197	03:16,3	04:01,3	03:33.8	04:18.8
196	03:16,7	04:01,7	03:34.7	04:19.7
195	03:17,0	04:02,0	03:35.5	04:20.5
194	03:17,3	04:02,3	03:36.3	04:21.3
193	03:17,7	04:02,7	03:37.2	04:22.2
192	03:18,0	04:03,0	03:38.0	04:23.0
191	03:18,5	04:03,5	03:39.2	04:24.3
190	03:19,0	04:04,0	03:40.5	04:25.5
189	03:19,5	04:04,5	03:41.8	04:26.8
188	03:20,0	04:05,0	03:43.0	04:28.0
187	03:20,3	04:05,3	03:43.3	04:28.3
186	03:20,7	04:05,7	03:43.7	04:28.7
185	03:21,0	04:06,0	03:44.0	04:29.0
184	03:21,3	04:06,3	03:44.3	04:29.3
183	03:21,7	04:06,7	03:44.7	04:29.7
182	03:22,0	04:07,0	03:45.0	04:30.0
181	03:22,3	04:07,3	03:45.3	04:30.3
180	03:22,7	04:07,7	03:45.7	04:30.7
179	03:23,0	04:08,0	03:46.0	04:31.0
178	03:23,3	04:08,3	03:46.3	04:31.3
177	03:23,7	04:08,7	03:46.7	04:31.7
176	03:24,0	04:09,0	03:47.0	04:32.0
175	03:24,3	04:09,3	03:47.3	04:32.3
174	03:24,7	04:09,7	03:47.7	04:32.7
173	03:25,0	04:10,0	03:48.0	04:33.0
172	03:25,3	04:10,3	03:49.2	04:34.2
171	03:25,7	04:10,7	03:50.3	04:35.3
170	03:26,0	04:11,0	03:51.5	04:36.5
169	03:26,3	04:11,3	03:52.7	04:37.7
168	03:26,7	04:11,7	03:53.8	04:38.8
167	03:27,0	04:12,0	03:55.0	04:40.0
166	03:27,2	04:12,2	03:55.3	04:40.3
165	03:27,4	04:12,4	03:55.6	04:40.6

Кількість балів	Кросовий біг 1000 м, хв			
	До 35 років		Після 35 років	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
164	03:27,6	04:12,6	03:55.9	04:40.9
163	03:27,9	04:12,9	03:56.1	04:41.1
162	03:28,1	04:13,1	03:56.4	04:41.4
161	03:28,3	04:13,3	03:56.7	04:41.7
160	03:28,5	04:13,5	03:57.0	04:42.0
159	03:28,7	04:13,7	03:57.3	04:42.3
158	03:28,9	04:13,9	03:57.6	04:42.6
157	03:29,1	04:14,1	03:57.9	04:42.9
156	03:29,4	04:14,4	03:58.1	04:43.1
155	03:29,6	04:14,6	03:58.4	04:43.4
154	03:29,8	04:14,8	03:58.7	04:43.7
153	03:30,0	04:15,0	03:59.0	04:44.0
152	03:30,2	04:15,2	03:59.3	04:44.3
151	03:30,4	04:15,4	03:59.7	04:44.7
150	03:30,6	04:15,6	04:00.0	04:45.0
149	03:30,8	04:15,8	04:00.3	04:45.3
148	03:31,0	04:16,0	04:00.7	04:45.7
147	03:31,2	04:16,2	04:01.0	04:46.0
146	03:31,4	04:16,4	04:01.3	04:46.3
145	03:31,6	04:16,6	04:01.7	04:46.7
144	03:31,8	04:16,8	04:02.0	04:47.0
143	03:32,0	04:17,0	04:02.3	04:47.3
142	03:32,2	04:17,2	04:02.7	04:47.7
141	03:32,4	04:17,4	04:03.0	04:48.0
140	03:32,6	04:17,6	04:03.3	04:48.3
139	03:32,8	04:17,8	04:03.7	04:48.7
138	03:33,0	04:18,0	04:04.0	04:49.0
137	03:33,1	04:18,1	04:04.4	04:49.4
136	03:33,3	04:18,3	04:04.7	04:49.7
135	03:33,4	04:18,4	04:05.1	04:50.1
134	03:33,6	04:18,6	04:05.4	04:50.4
133	03:33,7	04:18,7	04:05.8	04:50.8
132	03:33,9	04:18,9	04:06.1	04:51.1
131	03:34,0	04:19,0	04:06.5	04:51.5
130	03:34,1	04:19,1	04:06.9	04:51.9
129	03:34,3	04:19,3	04:07.2	04:52.2
128	03:34,4	04:19,4	04:07.6	04:52.6

Кількість балів	Кросовий біг 1000 м, хв			
	До 35 років		Після 35 років	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
127	03:34,6	04:19,6	04:07.9	04:52.9
126	03:34,7	04:19,7	04:08.3	04:53.3
125	03:34,9	04:19,9	04:08.6	04:53.6
124	03:35,0	04:20,0	04:09.0	04:54.0
123	03:35,3	04:20,2	04:10.5	04:55.5
122	03:35,5	04:20,5	04:12.0	04:57.0
121	03:35,7	04:20,7	04:13.5	04:58.5
120	03:36,0	04:21,0	04:15.0	05:00.0
119	03:37,0	04:22,0	04:15.5	05:00.5
118	03:38,0	04:23,0	04:16.0	05:01.0
117	03:39,0	04:24,0	04:16.5	05:01.5
116	03:40,0	04:25,0	04:17.0	05:02.0
115	03:40,3	04:25,3	04:17.8	05:02.8
114	03:40,7	04:25,7	04:18.7	05:03.7
113	03:41,0	04:26,0	04:19.5	05:04.5
112	03:41,3	04:26,3	04:20.3	05:05.3
111	03:41,7	04:26,7	04:21.2	05:06.2
110	03:42,0	04:27,0	04:22.0	05:07.0
109	03:42,3	04:27,3	04:22.3	05:07.3
108	03:42,6	04:27,6	04:22.6	05:07.6
107	03:42,9	04:27,9	04:22.9	05:07.9
106	03:43,2	04:28,2	04:23.2	05:08.2
105	03:43,5	04:28,5	04:23.5	05:08.5
104	03:43,8	04:28,8	04:23.8	05:08.8
103	03:44,1	04:29,1	04:24.1	05:09.1
102	03:44,4	04:29,4	04:24.4	05:09.4
101	03:44,7	04:29,7	04:24.7	05:09.7
100*	03:45,0	04:30,0	04:25.0	05:10.0

* Вступник також отримує 100 балів, за умови самостійного подолання дистанції 1000 м бігом.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ

Оцінка у балах	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
180-200	A	відмінно
160-179	B	добре
150-159	C	
120-149	D	задовільно
100-119	E	
0-99	F	не склав