

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор Одеського національного
медичного університету,
академік НАМН України, професор

Запорожан В.М.



ПОЛОЖЕННЯ

**про проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості
студентів ОНМедУ**

Одеса 2017 р.

Положення розроблено згідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. № 4665 з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ОНМедУ, затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів та організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів.

I. Організація проведення тестування

1. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів ОНМедУ (далі - тестування) передбачає виконання студентами 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 ОНМедУ.

4. Списки студентів які будуть проходити щорічне оцінювання фізичної підготовленості складаються викладачами кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології зі студентів I та II курсів, 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.

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

6. Учасники тестування враховуються тільки один раз.

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

8. До початку проведення тестування студентів 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 студента;

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

11. Тестування проводиться протягом навчального року, згідно учбовому плану по розвитку фізичних якостей.

12. Студенти, 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 фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології, які входять до складу комісії з питань проведення щорічного оцінювання, що складаються з викладачів циклу фізичного виховання і медичних спеціалістів з циклу фізичної реабілітації та спортивної медицини.

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

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

21. 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 студентів
ОНМедУ

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Тест Купера (12 хвилинний біг), км	ч	2,7 і більше	2,65 -2,0	1,95 -1,7	1,65 -1,1
		ж	2,5 і більше	2,45 -1,9	1,85 -1,1	1,05 -0,8
2	Підтягування на перекладині, разів	ч	14	12	11	10
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	25	21	18	15
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, стоячи на гімнастичній лаві, см	ч	15	10	5	0
		ж	20	15	10	5

Шкала результатів

виконання тестів і нормативів студентів ОНМедУ

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

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології - є опорною кафедрою серед медичних ВУЗів України з питань

фізичного виховання і валеології, вирішила доцільним зробити корегування деяких тестів і нормативів, а саме:

Тест №1 рівномірний біг на 3000м і 2000м замінити на тест Купера, рахуючи, що він є більш безпечним і інформативним;

Тест №2 не проводити за вибором, а залишити тільки підтягування у чоловіків та згинання рук в упорі лежачи у жінок, так як стрибок у довжину є скоромно-силовою вправою для нижніх кінцівок, а ці дві вправи - силові вправи для верхніх кінцівок і не можуть замінювати одне одного;

Тест №5 нахили тулуба вперед провести не з положення сидячи, а з положення стоячи на гімнастичній лаві, так як нахил в положенні стоячи є більш природним та безпечним.

III. Виконання тестів

1. Тест Купера (12 хвилинний біг):

рівномірний біг проводиться на будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків, жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

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

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Метраж кожного студента фіксується окремо.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки):

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.

Студентка, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги, 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;

розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

3. Підтягування на перекладині (чоловіки):

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 студент 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 студенту дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо студент робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

4. Біг на 100 м:

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

Біг на 100 м виконується з низького чи високого старту.

Студенти стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо.

Студенти за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення високого старту. За сигналом студенти 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 дерев'яних кубики (5 x 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Студент, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) студент пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, повертається бігом назад і кладе його на стартову лінію. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його поруч з першим.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли студент поклав другий кубик на стартову лінію.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

11. Нахили тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві:

нахили тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві виконуються з ВП стоячи на гімнастичній лаві, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно. Студент виконує вправу в спортивній формі, яка дозволяє викладачам визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві студент 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 студент дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Спроба не зараховується у разі:

згинання ніг у колінах;

утримання результату пальцями однієї руки;

відсутності утримання результату протягом 2 с.

III. Оформлення результатів проведення тестування

1. Після кожного виду тестів викладач повідомляє студентам результати тестування.

2. Результати тестування студентів заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості

3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості студентів складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів.

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

5. Після завершення тестування подається інформація про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ОНМедУ своєму органу управління.

8. За результатами тестування складають зведений звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ОНМедУ та подається до Одеського обласного відділення комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.