МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Ректор НУФВСУ,
голова приймальної комісії
_____ Є.В. Імас

ПРОГРАМА
творчого конкурсу
для здобуття ступеня бакалавра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація – кіберспорт (esports)
спеціалізація – організація фізкультурно-спортивної роботи
спеціалізація – фітнес та рекреація
спеціалізація – фізичне виховання в освітній і виробничій сферах
спеціалізація – фізкультурно-спортивна реабілітація

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії НУФВСУ,
протокол № 4 від 26 квітня 2024 р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ
_____В. В. Теліус

Київ – 2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) для вступу на спеціалізації – кіберспорт (esports), організація фізкультурно-спортивної роботи, фітнес та рекреація, фізичне виховання в освітній і виробничій сферах, фізкультурно-спортивна реабілітація, включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної і технічної підготовленості вступників.

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу, який затверджено на засіданні приймальної комісії та погоджено у МОН України.

Творчий конкурс для вступників за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів.

Загальний обсяг проведення творчого (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість – вісім годин.

Інструкція для проходження програми творчого конкурсу

1. Творчий конкурс проводиться у дистанційному режимі онлайн за допомогою інформаційної платформи ZOOM або Google Meet.
2. Перед початком творчого конкурсу для вступників проводиться консультація про умови проведення творчого конкурсу та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження.
3. Вступник переходить за наданим йому посиланням до однієї з інформаційних платформ за 15 хвилин до початку творчого конкурсу.
4. Для виконання нормативів творчого конкурсу вступником забезпечується простір на спортивному майданчику або у спортивному залі або у відповідних умовах, які дають можливість скласти творчий конкурс.
5. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму та мати необхідний інвентар для виконання нормативів.
6. Вступник самостійно або за допомогою асистента розташовує камеру таким чином, щоб його було повністю видно під час виконання нормативів творчого конкурсу. Час на виконання екзаменаційного завдання складає 15 хвилин на одного вступника.
7. Творчий конкурс кожен вступник складає індивідуально, решта сформованої групи вступників знаходиться в залі очікування.
8. Оголошення результатів творчого конкурсу.

1. **Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі.**

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, може проводитися із застосуванням "контактної платформи", або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується з 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 складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або "контактної платформи" висотою 5 см, потім, розгинаючи руки, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, що фіксуються рахунком судді в ВП.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії "плечі - тулуб – ноги";
- відсутності фіксації на 0,5 с ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

2. **Піднімання тулуба в сід за 1 хв.**

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. 1 – сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (дотик до колін); 2 – повернутися у вихідне положення (ліктями торкнутися 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 створюються пари, один з партнерів виконує випробування (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 мату;
- пальці розімкнуті "із замку";
- зміщення тазу.

Кількість балів	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині				Згинання та розгинання рук в упорі лежачи			
	Чоловіки		Жінки		Чоловіки		Жінки	
	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років
200	51	40	45	35	35	30	16	12
199								
198	50		44		34	29	15	
197								
196					33	28		
195								
194	49	39	43		32	27	14	
193								
192								
191								
190	48	38	42	34	31	26	13	11
189								
188								
187								
186	47		41	33	30	25	12	
185								
184	46	37	40					
183								
182								
181								
180	45	36	39	32	29	24	11	10
179								
178	44							
177								
176	43		38		28	23	10	
175								
174								
173								
172	42		37		27	22		
171								
170	41	35	36	31	26	21	9	9
169								
168	40		35					
167								
166					25	20	8	8
165								
164	39	34	34					
163								
162								
161								
160	38	33	33	30	24	19	7	7
159								
158								

157								
156	37	32	32	29	23	18		
155								
154								
153								
152								
151								
150	36	31	31	28	22	17	6	6
149								
148								
147								
146	35	30	30	27	21	16		
145								
144								
143								
142								
141								
140	34	29	29	26	20	15	5	5
139								
138								
137								
136	33	28	28	25	19	14		
135								
134								
133								
132								
131								
130	32	27	27	24	18	13	4	4
129								
128								
127								
126	31	26	26	23	17	12		
125								
124								
123								
122	30	25	25	22	16	11		
121								
120					15	10		
119								
118	29	24	24	21				
117								
116					14	9		
115							3	3
114								
113								
112	28	23	23	20				
111								
110					13	8	2	2
109								
108								
107								
106								
105								
104	27	22	22	19				
103								

102								
102								
100	26	21	21	18	12	7	1	1