

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

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор НУФВСУ,
голова приймальної комісії





_____ Є.В. Імас

ПРОГРАМА

творчого конкурсу з **обраного виду спорту**
для здобуття ступеня бакалавра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту
(легка атлетика)

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

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ


_____ В. В. Теліус

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступне випробування з обраного виду спорту: легка атлетика включає в себе легкоатлетичні вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної і технічної підготовленості вступників і складається з дисциплін легкої атлетики, з яких проводяться офіційні змагання відповідно до правил змагань, затверджених Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій та вправ з загальної фізичної підготовки.

Тестові легкоатлетичні вправи направлені на оцінку основних фізичних здібностей і рівня спортивної й технічної підготовленості вступників та включають класифікаційні нормативи, прийняті на основі Положення про Єдину спортивну класифікацію України, затвердженого наказом № 582 від 11 жовтня 2013 року та наказу Міністерства молоді та спорту України № 1258 від 17.04.2014 р. «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту» із змінами, внесеними згідно з наказами Міністерства молоді та спорту України № 1646 від 02.04.2019 р. та № 1849 від 01.06.2021 р. та навчальної програми з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Вступне випробування з обраного виду спорту: легка атлетика проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу, який затверджено на засіданні приймальної комісії та погоджено у МОН України, умовами виконання класифікаційних норм та правилами змагань з легкої атлетики.

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

Творчий конкурс для вступників за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (обраний вид спорту – легка атлетика) проводиться у формі виконання тестової вправи онлайн в синхронному режимі, з урахуванням спеціалізації і оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів. Технічна підготовленість вступника оцінюється експертами на основі правильності виконання рухових дій в основних фазах змагальної вправи. На основі оцінки фізичної та технічної підготовленості вступника виставляється середній бал з двох видів випробувань. Оцінка технічної підготовленості вступника здійснюється на основі кількості допущених помилок в основних фазах техніки при виконанні змагальної вправи, перелік яких представлено у підручнику «Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності» 2023 р. під загальною редакцією В.І. Бобровника, С.П. Совенка, А.В. Колода.

У бігу на 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 м оцінка технічних дій вступника оцінюється за такими основними фазами техніки: старт, стартовий розгін, біг по дистанції та фінішування.

У бар'єрному бігу на 110/100, 400 м та бігу з перешкодами оцінка технічних дій вступника оцінюється за такими основними фазами техніки: старт, стартовий розгін, біг по дистанції, подолання бар'єру (перешкоди) та фінішування.

У стрибках з розбігу оцінка технічних дій вступника оцінюється за такими основними фазами техніки: розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування, політ та приземлення.

У легкоатлетичних метаннях оцінка технічних дій вступника оцінюється за такими основними фазами техніки: тримання снаряду, підготовка до розбігу і розбіг, підготовка до фінального зусилля, фінальне зусилля та виліт і політ снаряду.

У спортивній ходьбі оцінка технічних дій вступника оцінюється за такими основними фазами техніки: у періоді одиночної опори – у фазі заднього кроку момент відриву ноги, у фазі переднього кроку початок виносу ноги; у періоді подвійної опори – у фазі переходу опори постановка ноги на опору та відрив ноги від опори; робота рук та тазу при ходьбі.

Місце проведення творчого конкурсу повинно відповідати правилам змагань з легкої атлетики. Під час виконання тестової вправи в реальному часі на екрані монітору приймальної комісії повинно бути зазначено дата і час виконання змагальної вправи. Камера розташовується так, щоб було видно вступника та виконання ним змагальної вправи. У випадку неможливості здати творчий конкурс у день реєстрації (втрата зв'язку, повітряна тривога тощо) абітурієнт повідомляє про це приймальну комісію і йому надається можливість здати творчий конкурс в інший день за розкладом.

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.

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.

**Спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту
(легка атлетика)**

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи

Кількість балів	Чоловіки	Жінки
200	36	16
199		
198	35	15
197		
196	34	
195		
194	33	14
193		
192		
191		
190	32	13
189		
188		
187		
186	31	12
185		
184		
183		
182		
181		
180	30	11
179		
178		
177		
176	29	10
175		
174		
173		
172	28	
171		
170	27	9
169		
168		
167		
166	26	8
165		

Кількість балів	Чоловіки	Жінки
164		
163		
162		
161		
160	25	7
159		
158		
157		
156	24	
155		
154		
153		
152		
151		
150	23	6
149		
148		
147		
146	22	
145		
144		
143		
142		
141		
140	21	5
139		
138		
137		
136	20	
135		
134		
133		
132		
131		
130	19	4
129		
128		
127		
126	18	
125		
124		
123		

Кількість балів	Чоловіки	Жінки
122	17	
121		
120	16	
119		
118		
117		
116	15	
115		3
114		
113		
112		
111		
110	14	2
109		
108		
107		
106		
105	13	
104		
103		
102		
101		
100	12	1

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ – ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Обраний вид спорту (оцінка технічної підготовленості)

Кількість балів	Біг на 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м		Біг на 110\100 м з бар'єрами, (106,7 см); Біг на 400 м з бар'єрами, (чоловіки - 91,4 см, жінки -76 см); Біг з перешкодами		Стрибки з розбігу: у довжину, потрійним, у висоту, з жердиною		Метання диску, спису, молота, штовхання ядра		Спортивна ходьба	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200 – 181	Вправу виконано технічно правильно. В основних фазах техніки рухів відсутні помилки.									
180 – 161	Вправу виконано технічно правильно, але в якійсь з основних фаз техніки рухів було допущено одну помилку.									
160 – 141	Вправу виконано технічно правильно, але в якійсь з основних фаз техніки рухів було допущено дві помилки.									
140 – 121	Вправу виконано технічно правильно, але в якійсь з основних фаз техніки рухів було допущено три помилки.									
120 – 100	Вправу виконано технічно неправильно, в основних фазах техніки рухів було допущено більше трьох помилок.									