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 – менеджмент у спортивній діяльності

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 № 5 від 20 квітня 2023 р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ

_____С.В. Трачук

Київ – 2023

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) для вступу на спеціалізації – кіберспорт (esports), менеджмент у спортивній діяльності, 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 гімнастики

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

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

102								
101								
100	26	30	26	25	1	1	12	7