

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Відокремленого
структурного підрозділу «Івано-
Франківський фаховий коледж
фізичного виховання
Національного університету фізичного
виховання і спорту України»,
голова відбіркової комісії



Любомир ПАСІЧНЯК

«10» квітня 2023 року

ПРОГРАМА

творчого конкурсу

для здобуття освітнього ступеня бакалавра
спеціальності 017 Фізична культура і спорт/1014 Sports

Розглянуто і затверджено на
засіданні відбіркової комісії
Відокремленого структурного
підрозділу «Івано-Франківський
фаховий коледж фізичного
виховання Національного
університету фізичного виховання і
спорту України»

Протокол № 4
від «10» квітня 2023 р.

Відповідальний секретар
відбіркової комісії

Світлана ВОЗНІЮК

2023

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до Правил прийому на навчання до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», у Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2023 році (наказ Міністерства освіти і науки України від 15 березня 2023 року № 276) вказується, що вступники на основі НРК 5 для здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт/1014 Sports вступають за результатами творчого конкурсу, який передбачає демонстрацію та оцінювання творчих та/або фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю, яка включена до Переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих та/або фізичних здібностей вступників і проводиться в межах одного дня (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня).

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) для здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт/1014 Sports у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» складається з виконання практичних нормативів (згинання та розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба з положення лежачи на спині) проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу, який затверджується на засіданні відбіркової комісії і оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів.

II. ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

1. Творчий конкурс проводиться у змішаній формі (очно та/або дистанційно з використанням інформаційних платформ ZOOM або Google Meet) у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України».

2. Перед початком творчого конкурсу для вступників проводиться консультація про умови його проведення та ідентифікація вступників шляхом демонстрації очно або ж на камеру оригіналу документа з фотокарткою, 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 повинен прибути на визначену дату та час до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»; вступник, який здаватиме у дистанційному режимі, переходить за наданим йому посиланням до однієї з інформаційних платформ за 15 хвилин до початку творчого конкурсу.

4. Для виконання нормативів творчого конкурсу Коледж забезпечує простір у спортивному залі або на спортивному майданчику. У дистанційній формі вступник забезпечує відповідні умови, 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, який здає у дистанційній формі самостійно або за допомогою асистента розташовує камеру таким чином, щоб його було повністю видно під час виконання нормативів творчого конкурсу. Час на виконання завдання складає 15 хвилин на одного вступника.

7. Творчий конкурс кожен вступник складає індивідуально, решта сформованої групи вступників знаходяться в залі або ж в залі очікування.

8. Оголошення результатів творчого конкурсу. Конкурсний бал обчислюється як середньоарифметичне значення суми оцінки за виконання двох нормативів. Мінімальний конкурсний бал для участі у конкурсі становить 120 балів.

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 – В.П.): 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 В.П. та, зафіксувавши його на 0,5 сек, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, що фіксуються рахунком судді у В.П.

Спроба не зараховується у разі:

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

2. ПІДНІМАННЯ ТУЛУБА В СІД ЗА 1 ХВИЛИНУ

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині виконується з В.П.: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. 1 – зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (дотик до колін); 2 – повернутися у В.П. (ліктями торкнутися підлоги).

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у В.П.

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			
	<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	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

Голова циклової комісії
спеціально-теоретичних дисциплін



Сергій ЛОПАЦЬКИЙ