

**МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**



**ЗАТВЕРДЖЕНО:**  
Ректор ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»  
Олена КАРАМАН

**ПРОГРАМА**

Творчого конкурсу для вступників  
Освітнього ступеня бакалавра  
017 «Фізична культура і спорт»

**Полтава - 2024**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс (оцінювання фізичних здібностей вступника) для здобуття ступеня бакалавра за освітньою програмою 017 «Фізична культура і спорт» на основі повної загальної середньої освіти (у тому числі здобутої раніше спеціалізованої освіти) складається з одного туру – комплексу з чотирьох фізичних вправ на виявлення показників швидкісно-силових здібностей, сили та гнучкості. Оцінюється кожна вправа за шкалою від 0 до 50 балів згідно наведених у програмі критеріїв (всього максимальна кількість балів 200).

Згідно Правил прийому до ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсі для зарахування на навчання становить від 100 до 200 балів на денну та на заочну форму навчання.

Оцінка з творчого конкурсу вступників виставляється у двохсотбальній шкалі. Середній бал виражається у числах і округлюється з точністю до 0,001. Вага балів, отриманих за результатом творчого конкурсу дорівнює коефіцієнту 0,25. Допускається складання творчого конкурсу в офлайн та онлайн режимах.

Абітурієнт, який тримав оцінку менш ніж 100 балів, до участі у конкурсі для зарахування на навчання не допускається. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання нормативу – бали не нараховуються, абітурієнт позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі для зарахування на навчання до ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за освітньою програмою 017 «Фізична культура і спорт» абітурієнт зобов'язаний надати голові екзаменаційної комісії **медичну довідку за формою 086 із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документ що посвідчує особу, екзаменаційний аркуш.**

Програму творчого конкурсу для вступників на освітню програму 017 „Спорт”, складено відповідно до нормативних документів:

1. Навчальна програма фізичної культури 10 – 11 класи для закладів загальної середньої освіти, рівень стандарту. Відповідно до наказу № 698 Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 р.
2. Наказу МОН України від Наказ МОН № 266 від 06.03.2024 року «Про затвердження Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2024 році».
3. Класифікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту, затверджених наказом Міністерства молоді та спорту України від 17 квітня 2014 року № 1258.
4. Правила прийому до ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” на 2024 рік.

## **ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ СПОРТИВНИХ НОРМАТИВІВ**

### **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки)**

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

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.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, 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 (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

### **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 «Можна!» учасник 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.

*Забороняється:* відводити ноги назад у вихідне положення, виконувати махові та ривкові рухи тулубом та згинати ноги у колінах.

*Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.*

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

### **Піднімання тулуба в сід (чоловіки, жінки)**

Піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються матів, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до 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 учасників ділять на пари, один із партнерів виконує 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 мати;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза.

### **Нахили тулуба вперед з положення сидячи**

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на ширині 15–20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см – знаком «-».

*Спроба не зараховується у разі:*

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2 с.

### **Стрибок в довжину з місця**

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає ВП: Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширину ступні, ступні паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»). Після виконання стрибка фіксується позначка приземлення учасника – найближче місце торкання підлоги будь якою частиною тіла учасника.

Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування ногами до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат. Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергового відштовхування ногами (відштовхування однією ногою).

## **ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

### **В ОН-ЛАЙН РЕЖИМІ**

Абітурієнти, які складають творчий конкурс в он-лайн режимі мають надати до предметної комісії відео підтвердження виконання спортивного нормативу.

1. Виконання кожного виду програми треба знімати окремим відео файлом.

2. Відео має буде знято, так щоб було чітко видно виконання вправи, абітурієнт постійно знаходився в кадрі.

3. Відео має буди суцільним, не перериватися або складатися з частин.

Для зарахування вправи «підтягування на перекладені» відео має зніматися на невеликій відстані спереду або збоку, абітурієнт в кадрі у повний зріст, на відео повинно чітковидно фіксацію підборіддя над перекладиною та розгин верхніх кінцівок у ліктьовому суглобі.

Для зарахування вправи «згинання та розгинання рук в упорі лежачі» відео має бути знято збоку, на невеликій відстані, на одному рівні з тулубом вступника який виконує вправу, абітурієнт повністю знаходиться в кадрі, на відео чітко видно торкання підлоги (поверхні) грудьми, дотримання прямої лінії тіла.

Для зарахування вправи «підіймання тулуба в сід» відео знімається збоку, на невеликій відстані, абітурієнт повністю знаходиться в кадрі, на відео чітко видно момент торкання ліктями колін, стопи не відриваються від підлоги (поверхні), момент торкання лопатками матів (поверхні).

Для зарахування вправи «нахил тулуба вперед з положення сидячи» відео знімається збоку, на невеликій відстані, абітурієнт повністю знаходиться в кадрі, на відео чітко видно виконання вправи без згинання ніг у колінах, а також розмітку лінійки (рулетки, тощо) з позначками у сантиметрах.

Для зарахування вправи «стрибок у довжину з місця» відео знімається збоку, на невеликій відстані, абітурієнт повністю знаходиться в кадрі, на відео чітко видно визначену лінію старту та розмітку з позначками у сантиметрах.

**Критерії оцінки гімнастичних вправ (ДФН)**  
(оцінка в залікових балах)

Гімнастичні вправи	БАЛИ														
	10	15	17	20	23	25	27	30	33	35	37	40	43	45	50
Підтягування на перекладені (юнаки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

**Критерії оцінки гімнастичних вправ (ЗФН)**  
(оцінка в залікових балах)

<b>Гімнастичні вправи</b>	<b>БАЛИ</b>														
	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>50</b>
Підтягування на перекладені (юнаки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21



**Критерії оцінки гімнастичних вправ (ДФН)**  
(оцінка в залікових балах)

Гімнастичні вправи	БАЛИ																			
	2	3	5	7	10	15	17	20	23	25	27	30	33	35	37	40	43	45	47	50
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів) (юнаки)	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів) (дівчата)	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	55

**Критерії оцінки гімнастичних вправ (ЗФН)**  
(оцінка в залікових балах)

Гімнастичні вправи	БАЛИ																			
	2	3	5	7	10	15	17	20	23	25	27	30	33	35	37	40	43	45	47	50
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів) (юнаки)	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів) (дівчата)	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	55

**Критерії оцінки гімнастичних вправ (ДФН)**  
(оцінка в залікових балах)

Вправи	ВІК	БАЛИ																			
		2	3	5	7	10	15	17	20	23	25	27	30	33	35	37	40	43	45	47	50
Вправа на гнучкість (нахил тулубу вперед) сантиметри <b>(юнаки)</b>	<b>I</b>	-30	-20	-18	-15	-13	-10	-8	-6	-4	-2	0	+2	+3	+4	+6	+8	+10	+12	+15	+20
	<b>II</b>	-32	-27	-25	-23	-21	-19	-17	-15	-13	-11	-9	-7	-5	-3	0	+3	+5	+7	+10	+15
Вправа на гнучкість (нахил тулубу вперед) сантиметри <b>(дівчата)</b>	<b>I</b>	-25	-22	-18	-13	-9	-6	-4	-2	0	+2	+4	+6	+8	+10	+12	+14	+16	+18	+20	+25
	<b>II</b>	-30	-28	-25	-22	-18	-13	-9	-6	-4	-2	0	+2	+4	+6	+8	+10	+12	+13	+15	+20

**Примітка.** Вік: **I** - 17 – 29 років; **II** – від 30 років

**Критерії оцінки гімнастичних вправ (ЗФН)**  
(оцінка в залікових балах)

Вправи	ВІК	БАЛИ																			
		2	3	5	7	10	15	17	20	23	25	27	30	33	35	37	40	43	45	47	50
Вправа на гнучкість (нахил тулубу вперед) сантиметри <b>(юнаки)</b>	<b>I</b>	-32	-24	-22	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-6	-4	-2	0	+1	+3	+5	+7	+10	+12	+17
	<b>II</b>	-35	-31	-29	-27	-25	-23	-21	-19	-17	-15	-10	-8	-6	-4	-1	+1	+3	+5	+8	+12
Вправа на гнучкість (нахил тулубу вперед) сантиметри <b>(дівчата)</b>	<b>I</b>	-28	-25	-23	-20	-18	-15	-12	-9	-6	-4	-2	0	+2	+4	+6	+8	+10	+13	+15	+20
	<b>II</b>	-34	-30	-27	-25	-22	-19	-16	-14	-12	-9	-6	-4	-2	0	+2	+4	+6	+8	+11	+15

**Примітка.** Вік: I - 17 – 29 років; II – від 30 років

### Критерії оцінювання легкоатлетичних вправ (ДФН)

Вправи	БАЛИ																			
	2	3	5	7	10	15	17	20	23	25	27	30	33	35	37	40	43	45	47	50
Стрибки у довжину з місця (юнаки), м, см.	160	165	167	170	173	175	177	180	183	185	187	190	192	195	197	210	213	215	217	220
Стрибки у довжину з місця (дівчата) м, см.	135	140	143	145	147	150	153	155	157	160	163	165	167	170	173	175	177	180	183	185

### Критерії оцінювання легкоатлетичних вправ (ЗФН)

Вправи	БАЛИ																			
	2	3	5	7	10	15	17	20	23	25	27	30	33	35	37	40	43	45	47	50
Стрибки у довжину з місця (юнаки), м, см.	160	165	167	170	173	175	177	180	183	185	187	190	192	195	197	210	213	215	217	220
Стрибки у довжину з місця (дівчата) м, см.	135	140	143	145	147	150	153	155	157	160	163	165	167	170	173	175	177	180	183	185