

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
„ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”**

**«Затверджено»**

Голова приймальної комісії  
ДЗ „Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка”

 проф. О. Караман

" 21 " березня 2022 р.



**ПРОГРАМА**

творчого конкурсу для вступників  
спеціальність - 017 „Фізична культура і спорт. Спорт”  
освітній ступінь - бакалавр

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс для здобуття ступеня бакалавра за освітньою програмою 017 «Фізична культура і спорт» на основі повної загальної середньої освіти складається з двох турів: I тур з легкої атлетики (2 види), II тур з гімнастики спортивної (2 види). Оцінюється кожен тур за шкалою від 100 до 200 балів згідно наведених у програмі критеріїв.

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 100 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.

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 Фізична культура і спорт. Спорт”, складено відповідно до нормативних документів:

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.
2. Наказу МОН України від Наказ МОН № 1098 від 13.10.2021 року «Про затвердження Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2022 році». Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 26 листопада 2021 р. за № 1542/37164.
3. Наказ Міністерство молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017р. за № 195/30063.
4. 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.
5. Правила прийому до ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” на 2022 рік.

## ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ СПОРТИВНИХ НОРМАТИВІВ

I тур (день):

- біг 100 м;
- біг 1000 м.

### Біг 100 м.

**Обладнання:** секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, вимірjana дистанція, стартовий прапорець.

**Опис.** Проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартовою лінією в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. Далі подається команда «Увага!». Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

**Результатом тестування** є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

### Біг 1000.

**Обладнання:** секундоміри, вимірjana дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий прапорець.

**Опис проведення тестування:** Для юнаків та дівчат умови тестування однакові. За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

II тур (день):

- опорний стрибок через козла ноги нарізно;
- акробатичні вправи (юнаки)/ вільні вправи (дівчата).

### **Акробатичні вправи (юнаки)**

В. п. – о. с. у лівому нижньому куті (обличчям до діагоналі).

Рівновага на правій – «старт плавця» – перекид уперед – силою, згинаючи ноги, стійка на голові та руках – перекид уперед схресно правою – поворот кругом у присіді – перекид назад – перекид назад у стійку на лопатках (тримати) – перекид уперед в упор присівши і встати, руки в сторони – крок правою – махом лівої стрибок зі зміною положення ніг – переворот управо – приставити ліву з поворотом направо – стрибок угору, прогнувшись, руки вгору-назовні – о.с.

### **Вільні вправи (дівчата)**

В.п. – о. с. у лівому нижньому куті (обличчям до діагоналі).

Рівновага на правій – упор присівши – перекид уперед – перекид назад у стійку на лопатках – перекид уперед в упор присівши схресно – поворот кругом у присіді – перекид назад – перекидом назад лягти на спину, руки вгору – «місток» – лягти на спину – сід – махом правою вгору і вниз, зігнути праву схресно – поворотом кругом наліво встати на праву, ліву назад-донизу, руки вгору – два кроки галопу з лівої та махом правої перекидний стрибок – о.с.

### **Опорний стрибок через козла ноги нарізно**

З розбігу, настрибнувши на місток, відштовхнутись ногами, в польоті підняти таз і зробити енергійний поштовх руками від козла, одночасно подаючи плечі вперед; в момент поштовху розвести ноги в сторони, випрямитися в тазо-гомількових суглобах до положення злегка вигнутого тулуба.

**Критерії оцінки нормативів з легкої атлетики (ДФН)**  
(оцінка в залікових балах)

Вправи	БАЛИ																			
	50	52	55	57	60	62	65	67	70	72	75	77	80	85	87	90	92	95	97	100
Біг на 100 м, сек. <b>(чоловіки)</b>	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8
Біг на 1000 м, хв., сек. <b>(чоловіки)</b>	3,21	3,19	3,17	3,15	3,13	3,11	3,09	3,07	3,06	3,05	3,04	3,03	3,02	3,01	3,00	2,59	2,58	2,57	2,56	2,55
Біг на 100 м, сек. <b>(жінки)</b>	16,0	15,7	15,4	15,1	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4
Біг на 1000 м, хв., сек <b>(жінки)</b>	4,08	4,05	4,02	3,59	3,56	3,53	3,50	3,47	3,44	3,42	3,40	3,38	3,37	3,36	3,35	3,34	3,33	3,32	3,31	3,30

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

Гімнастичні вправи	БАЛИ														
	50	54	58	62	66	70	74	78	82	85	88	91	94	97	100
Опорний стрибок ноги нарізно через коня (чоловіки), гімнастичні бали	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,3	9,6	10
	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,4	9,7
Акробатичні вправи (чоловіки), гімнастичні бали	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,3	9,6	10
	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,4	9,7
Опорний стрибок ноги нарізно через козла (жінки), гімнастичні бали	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,3	9,6	10
	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,4	9,7
Вільні вправи (жінки), гімнастичні бали	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,3	9,6	10
	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,4	9,7

**Критерії оцінки нормативів з легкої атлетики (ЗФН)**  
(оцінка в залікових балах)

Вправи	Вік	БАЛИ																			
		50	52	55	57	60	62	65	67	70	72	75	77	80	85	87	90	92	95	97	100
Біг на 100 м, сек. <b>(чоловіки)</b>	<b>I</b>	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8
	<b>II</b>	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2
Біг на 1000 м, хв., сек. <b>(чоловіки)</b>	<b>I</b>	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,19	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05
	<b>II</b>	3,45	3,42	3,39	3,36	3,33	3,30	3,27	3,24	3,22	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10
Біг на 100 м, сек. <b>(жінки)</b>	<b>I</b>	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
	<b>II</b>	17,5	17,3	17,1	16,9	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1
Біг на 1000 м, хв., сек. <b>(жінки)</b>	<b>I</b>	4,3	4,28	4,26	4,24	4,22	4,20	4,18	4,16	4,14	4,12	4,10	4,08	4,06	4,04	4,02	4,00	3,58	3,56	3,54	3,52
	<b>II</b>	5,00	4,56	4,52	4,48	4,44	4,40	4,36	4,34	4,32	4,30	4,28	4,26	4,24	4,22	4,20	4,18	4,16	4,14	4,12	4,10

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

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

Гімнастичні вправи	БАЛИ														
	50	54	58	62	66	70	74	78	82	85	88	91	94	97	100
Опорний стрибок ноги нарізно через коня (чоловіки), гімнастичні бали	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,3	9,6	10
	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,4	9,7
Акробатичні вправи (чоловіки), гімнастичні бали	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,3	9,6	10
	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,4	9,7
Опорний стрибок ноги нарізно через козла (жінки), гімнастичні бали	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,3	9,6	10
	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,4	9,7
Вільні вправи (жінки), гімнастичні бали	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,3	9,6	10
	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,4	9,7