

Міністерство освіти і науки України
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії НУК

Свген ТРУШЛЯКОВ

2022 р.

ПРОГРАМА

творчого конкурсу при прийомі на навчання
для здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Спеціальність

017 Фізична культура і спорт

Освітня програма

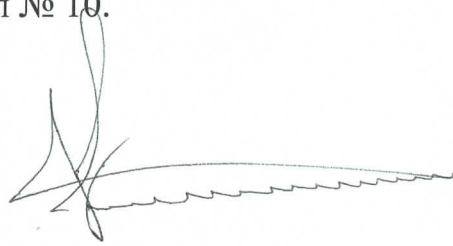
Олімпійський та професійний спорт

Миколаїв 2022

Програму творчого конкурсу розроблено кафедрами теоретичних основ олімпійського та професійного спорту та фізичного виховання та спорту під керівництвом гаранта освітньої програми канд. пед. наук, доц. Адаменко Оксани Олександрівни.

Програму розглянуто та затверджено рішенням приймальної комісії від 10 травня 2022 р. протокол № 10.

Відповідальний секретар
приймальної комісії

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke.

Валерій КОМИШНИК

ВСТУП

Творчий конкурс проводиться для абітурієнтів, які вступають на освітню програму «Олімпійський та професійний спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» Порядком прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2022 році із змінами і доповненнями, внесеними наказом Міністерства освіти і науки України від 2 травня 2022 року № 400 передбачено проходження творчого конкурсу (Додаток 4).

ПРОГРАМА
творчого конкурсу для вступників
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Мета творчого конкурсу: визначити рівень підготовки та фізичні здібності вступників.

Творчий конкурс складається з однієї сесії – загальна фізична підготовка.

Результати творчого конкурсу оцінюються шкалою від 100 до 200 балів.

Мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсі – 124.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого Приймальною комісією балу, не допускаються до участі конкурсному відборі на навчання.

Для вступників пропонується обрати норматив з обов'язкового компоненту та три нормативи з вибірових компонентів з таблиці 1.

Творчий конкурс проводиться очно або дистанційно. У разі дистанційної форми проведення творчого конкурсу вступник надсилає на електронну пошту Приймальної комісії (pk_nuk@nuos.edu.ua) у встановлені Правилами прийому терміни (розділ IV) відеоматеріали, які підтверджують складання обраних компонентів.

Нормативи складання творчого конкурсу

Чоловіки/жінки

№	Оцінка в балах	50	45	40	35	31
Норматив						
Обов'язковий компонент						
1	Результати, показані за останні 2 роки. Класифікаційна книжка, (розряд)	КМС	I	II	III	–
Вибіркові компоненти						
1	Участь у: - чемпіонатах України - обласних змаганнях	Чемпіон	Призер Чемпіон	У шістки перших Призер	У шістки перших	Учасник
2	Підтягування на поперечині	16/5	14/4	12/3	8/2	≤7/1
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі	40/20	35/15	30/12	20/8	≤19/7
4	Піднімання в сід з в. п. лежачи, руки за головою за 1 хв. (кількість разів)	55/48	50/44	45/40	40/38	≤40/38
5	Підтягування на низькій поперечині з в. п. у висі стоячи (ж)	–/28	–/25	–/22	–/19	≤–/16
6	Стрибок у довжину з місця	260/210	245/190	235/185	225/175	≤210/165
7	Стрибок у висоту з місця (по Абалакову)	60/40	55/35	50/30	45/25	≤42/22
8	Стрибки на скакалці за 1 хв.	180/160	170/150	160/140	150/130	≤140/120
9	Присідання на одній нозі	30/30 20/20	25/25 18/18	22/22 16/16	20/20 14/14	≤18/18 ≤12/12
10	Піднімання ніг на поперечині з в.п. у висі	20/–	18/–	16/–	14/–	≤12/–
11	Викрут прямих рук з гімнастичною палицею	Хват на 5 см вужче плечей	Хват на ширині плечей	Хват на 5 см ширше плечей	Хват на 10 см ширше плечей	Хват на 15 см ширше плечей
12	Нахил з в. п. стоячи на лавці	15/18	12/15	10/12	8/10	≤5/5
13	Нахил з в. п. сидячи на підлозі	25/30	20/25	18/20	15/18	≤13/15
14	Набивання волану	60	50	40	30	≤20
15	Жонглювання футбольного м'яча	60	50	40	30	≤20
16	Стійка «місток»	Коліна прямі, руки 90° до полу	Коліна зігнути, руки 90° до полу	Коліна зігнути, руки менше ніж 90° до полу	Коліна зігнути, руки менше ніж 75° до полу	Коліна зігнути, руки зігнуті в ліктях

Для інваспортсменів пропонується вибрати один норматив з обов'язкового компоненту та три нормативи з вибіркового компоненту з нижче наведеної таблиці 2, відповідно можливостей їх нозології та ураження.

Таблиця 2

Нормативи складання творчого конкурсу для інваспортсменів

Чоловіки/жінки

№	Оцінка в балах Норматив	50	45	40	35	31
Обов'язковий компонент						
1	Результати показані за останні 2 роки (класифікаційна книжка, розряд)	МС	КМС	1	II-III	б/р
Вибіркові компоненти						
1	Участь у:					
	- Чемпіонаті України	Чемпіон	Призер	У шістьки перших	—	Учасник
	- обласних змаганнях	—	—	Чемпіон	Призер	
2	Підтягування на поперечині або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	16/3 44/24	14/2 38/19	12/1½ 32/16	10/1 26/11	≤8/½/ ≤20/7
3	3 вихідного положення сидячи на підлозі, відстань між стопами 30 см, нахил. Вимірюється відстань за стопами (см)	25/30	22/26	19/23	16/20	≤13/16
4	Стрибок у довжину з місця (см)	240/190	225/175	210/160	195/150	≤185/140
5	Присідання на одній нозі (кількість разів)	30/20	25/15	20/12	15/10	≤10/7
6	Піднімання в сід з в.п. лежачі, руки за головою за 1 хв. (кількість разів)	53/47	47/42	40/37	34/33	≤25/28