


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**



ЗАТВЕРДЖЕНО
Ректор НУФВСУ,
голова приймальної комісії

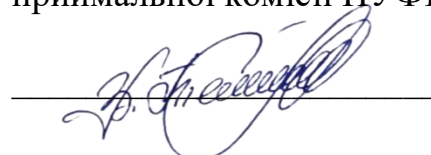

_____ Є.В. Імас

ПРОГРАМА

творчого конкурсу з **обраного виду спорту**
для здобуття ступеня бакалавра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту
(гімнастика спортивна, гімнастика художня, спортивна акробатика, стрибки
на батуті)

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії НУФВСУ,
протокол № 4 від 26 квітня 2024 р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ


_____ В. В. Теліус

Київ – 2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступних випробувань з обраного виду спорту (гімнастика художня, гімнастика спортивна, спортивна акробатика, стрибки на батуті) включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень спеціальної фізичної підготовленості вступників, складені на основі навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та правил змагань з указаних видів спорту.

Тестові вправи спрямовані на оцінку техніки виконання та основних фізичних якостей, які впливають на спортивний результат, а саме:

- **гімнастика художня:** гнучкість, координаційні якості;
- **гімнастика спортивна:** швидкісно-силові та координаційні якості;
- **спортивна акробатика, стрибки на батуті:** гнучкість, силові та координаційні якості.

Вступне випробування з обраного виду спорту проводиться відповідно до розкладу, умовам виконання державних тестів та правилами змагань з обраного виду спорту.

Загальний обсяг проведення вступного фахового випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість – вісім годин.

Інструкція для проходження програми творчого конкурсу із спортивних видів 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 (розмір 2x2 метри, висота стелі не менше 2,5 метрів) 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 обраного виду спорту:
6. Вступник розташовує камеру таким чином, щоб його було повністю видно та зображення з камери повністю охоплювало спортивний майданчик (спортивний зал) 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.

ГІМНАСТИКА СПОРТИВНА

Виконати вправи спеціальної фізичної підготовки відповідно до програми для ДЮСШ

Нормативні вимоги для хлопців

№	Вправа	Час/кількість р	оцінка
1	Стійка на руках, ноги разом. (За кожну секунду стійки нараховується 2 бали.)	Тримати 20 с	40 балів
2	З положення «Сід» або «Сід ноги нарізно» виконати «Стійку силою» на руках – «Спичак». Виконувати «Спичак» можна ноги нарізно або разом. За кожне виконання вправи нараховується 8 балів.	5 раз	40 балів
3	В.п. «Сід ноги нарізно». «Сід з нахилом вперед» – «Складка». Руки торкаються носків. Коліна прямі, тулуб щільно прилягає до підлоги. (Розслаблені коліна або зігнуті коліна чи тулуб нахилений не щільно – будуть нараховуватися знижки. Кожна помилка коштуватиме 4 бали.)	Тримати 10 с	40 балів
4	«Упор кутом» на руках ноги разом (Можна виконувати на «стоялках», підлозі або будь-якому допоміжному приладі). За розслаблені або зігнуті коліна – будуть нараховуватися знижки. Кожна помилка коштуватиме 4 бали.)	Тримати 10 с	40 балів
5	«Шпагат» на будь яку ногу або прямий, руки в сторони. (Якщо розслаблені коліна або зігнуті коліна	Тримати 10 с	40 балів

	чи тазостегновий суглоб не знаходиться на підлозі, а також , руки знаходиться на підлозі – будуть нараховуватися знижки. Кожна помилка коштуватиме 4 бали.)		
Всього			200 балів

Нормативні вимоги для дівчат

№	Вправа	Час/кількість р	оцінка
1	Стійка на руках, ноги разом або у «шпагаті». (За кожен секунду стійки нараховується 2 бали.)	Тримати 20 с	40 балів
2	З положення «Замкнута Стійка» або «Стійка ноги нарізно» виконати «Стійку силою» на руках – «Спичак». Виконувати «Спичак» можна ноги нарізно або разом. За кожне виконання вправи нараховується 8 балів.	5 раз	40 балів
3	В.п. «Сід». «Сід з нахилом» – «Складка». Тулуб щільно прилягає до ніг, руки торкаються носків. Коліна прямі. (Розслаблені коліна або зігнуті коліна чи тулуб нахилений не щільно – будуть нараховуватися знижки. Кожна помилка коштуватиме 4 бали.)	Тримати 10 с	40 балів
4	«Упор кутом» на руках ноги нарізно (Можна виконувати на «стоялках», підлозі, колоді або будь-якому допоміжному приладі). За розслаблені або зігнуті коліна – будуть нараховуватися знижки.	Тримати 10 с	40 балів

	Кожна помилка коштуватиме 4 бали.)		
5	«Шпагат» на будь яку ногу або прямий, руки в сторони. (Якщо розслаблені коліна або зігнуті коліна чи тазостегновий суглоб не знаходиться на підлозі, а також , руки знаходиться на підлозі – будуть нараховуватися знижки. Кожна помилка коштуватиме 4 бали.)	Тримати 10 с	40 балів
Всього			200 балів

ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ

Виконати вправи спеціальної фізичної підготовки відповідно до програми для ДЮСШ

Номер п/п	Рухові завдання	Орг/метод вказівки	Зарахування балів
1.	<p><u>Виконати серію стрибків</u></p> <p>В.П. Основна стійка на високих півпальцях, руки вверх</p> <p>На 1 - 16 стрибки с прямими ногами;</p> <p>На 17 - 32 стрибки з зігнутими ногами;</p> <p>На 33 - 48 стрибки права/ліва нога по черзі в розніжку</p> <p>В.П. Основна стійка на високих півпальцях, руки вверх</p>	<p>- Рівно тримати ноги і тулуб тіла;</p> <p>- Виконувати стрибки з натягнутими стопами і колінами;</p> <p>- Чітке виконання зміни положення тіла на кожні 16 рахунків;</p> <p>(За кожную технічну помилку мінус – 2 бали)</p>	40 балів
2.	<p><u>Виконати вправи на гнучкість</u></p> <p>В.П. Сісти в провисання з опори на шпагат (на праву/ліву ногу)</p> <p>За 1 хв. показати максимальний провис в шпагаті на (праву/ліву ногу);</p>	<p>- Виконувати шпагат з натягнутими стопами і колінами;</p> <p>- Симетрично утримувати положення тіла, руки прямі;</p> <p>(За кожную технічну помилку мінус – 2 бали)</p>	40 балів
3.	<p><u>Виконати вправи на рівноважну стійкість і координацію тіла з урахуванням хвилі тіла</u></p> <p>Виконати 2 будь-які групи складності тіла в поєднанні з хвилею</p>	<p>- Виконувати з максимальною амплітудою;</p>	40 балів

	Наприклад (рівновага + хвиля, стрибок + хвиля, оберт + хвиля)	- Показати максимальну стійкість положення тіла; - Чистота виконання складності тіла (стопа, коліна, руки прямі, координація рухів) (За кожен технічний помилку мінус – 2 бали)	
4.	<u>Виконати рівновагу тіла з утриманням м'яча</u> В.п. Підняти ногу в сторону в натяжку 1-10 сек. Піднятися на півпалець опорної ноги, утримувати положення рівноваги натяжки в сторону, м'яч в лівій руці зверху; 1-10 сек. Теж саме на ліву ногу	- Виконувати з максимальною амплітудою; - Максимально стійке положення тіла Утримувати рівновагу правої/лівої ноги на півпальцях 10 сек. (За кожен 1 сек нараховується – 2 бали на праву/ ліву ногу)	40 балів
5.	<u>Виконати вправи на оцінку технічної майстерності з предметом</u> Показати по 3 найкращі майстерності з кожним предметом на вибір (м'яч, булави)	-Чистота виконання технічних дій з предметом; - Оригінальність виконання; - Не втрачати предмет; (За кожен технічний помилку мінус – 2 бали)	40 балів
Всього 200 балів			

СПОРТИВНА АКРОБАТИКА, СТРИБКИ НА БАТУТІ

1. На творче випробування передбачається 15 хв.
2. При проведенні он-лайн вступник повинен бути розігрітим та готовим до виконання вправ під час підключення до відеозустрічи.
3. Для проходження випробування необхідна майданчик 2x2 метри, висота стелі не менше 2,5 метрів.
4. Відеокамера повинна розташовуватись таким чином, щоб забезпечити можливість спостереження всього майданчику.

З метою виявлення здібностей для опанування майбутньої професії вступники повинні виконати спеціальні вимоги до змагальної програми згідно з міжнародними правилами зі спортивної акробатики [1] – надалі Правила.

В умовах он-лайн випробувань вступники виконують індивідуальну роботу (спеціальні вимоги до змагальних композицій), що згідно п.22.6 міжнародних правил представлені в таблиці складності та мають вартість (CODE OF POINTS ACROBATIC GYMNASTICS TABLES OF DIFFICULTY).

Згідно Правилам вступник самостійно обирає індивідуальні елементи з наступних блоків:

1. Статична вправа (Static holds and strenght) (табл. 1,1, 1,2);
2. Вправа на гнучкість (Flexibilities) (табл. 2);
3. Вправа у позу (Static holds and strenght) (табл. 3,1, 3,2, 3,3).

В умовах он-лайн випробувань елементи з блоку стрибкової (Tumbling) акробатики не виконуються.




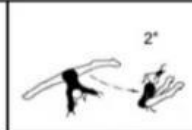
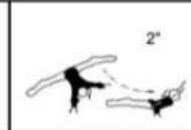

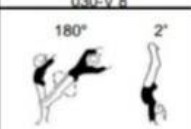
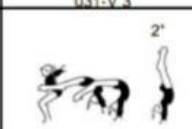
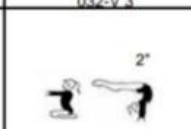
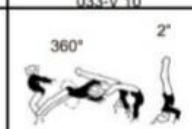
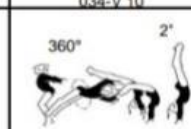
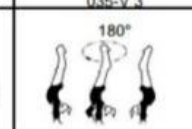






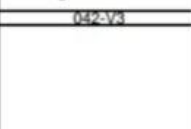
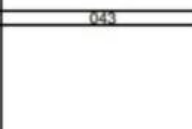
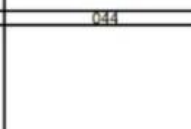
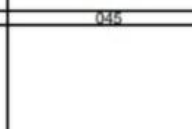

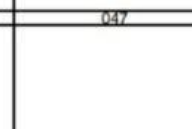
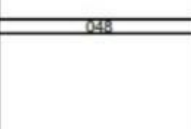
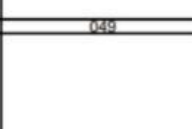
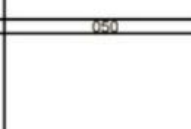
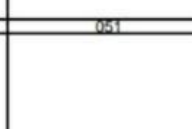
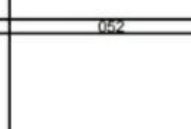
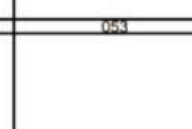
Таблиця 1.1. Статична вправа (Static holds and strenght)

Static holds and strenght					
 2' +1 001-V 1	 2' 002-V 4	 2' 003-V 2	 2' 004-V 3	 2' 005-V 1	 2' 006-V 1
 2' 007-V 1	 2' 008-V 2	 2' 009-V 1	 2' 010-V 2	 2' 011-V 2	 2' 012-V 3
 2' 013-V 3	 2' -1 +1 014-V 4		 2' 015-V 3	 2' 016-V 3	 2' 017-V 8
 2' 018-V 10	 2' 019-V 1	 2' 020-V 2	 2' -1 hands not on floor 021-V 3	 2' 022-V 3	 2' 023-V 4
 2' 024-V 5	 2' 025-V 4	 power to 2' 026-V 4	 power to 2' 027-V 5	 power to 2' -2 028-V 6	 power to 2' 029-V 8

Таблиця 1.2.

Статична вправа(Static holds and strenght)

Static holds and strenght

 power to 2'	 2'	 2'	 2'	 2'	 2'
 180° 2'	 2'	 2'	 360° 2'	 360° 2'	 180°
 042-V 3	 043	 044	 045	 046	 047
 048	 049	 050	 051	 052	 053
 054	 055	 056	 057	 058	 059

Acro TC 2016

130

Таблиця 2

Вправа на гнучкість (Flexibilities)

Flexibilities




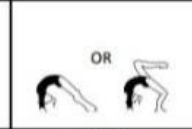




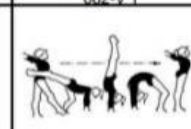
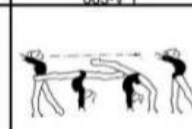
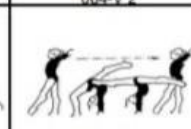
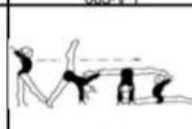
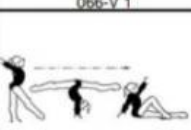
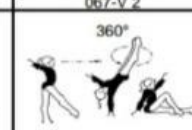
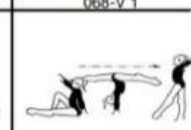
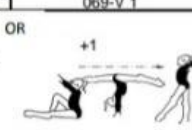
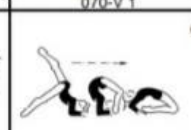
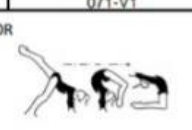


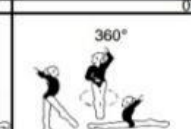
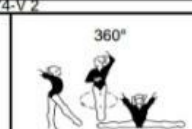




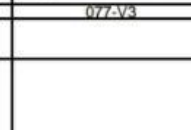
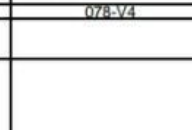
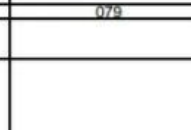

 060-V 1	 061-V 2	 062-V 1	 OR	 064-V 2	 065-V 1
 066-V 1	 067-V 2	 068-V 1	 069-V 1	 070-V 1	 071-V 1
 072-V 2	 360° 073-V 3	 OR	 +1	 OR	 075-V 2
 OR	 076-V 3	 360° 077-V 3	 360° 078-V 4	 079	 080
 081	 082	 083	 084	 085	 086

Таблица 3.1.

Вправа у позу (Static holds and strenght)

Agilities					
087-V 1	088-V 2	089-V 1	090-V 2	091-V 6	092-V 8
093-V 2	094-V 2	095-V 2	096-V 4	097-V 6	098-V 8
099-V 3	100-V 2	101-V 8		102-V 3	103-V 3
104-V 5	105-V 2	106-V 4	107-V 5	108	109
110	111	112	113	114	115

Таблица 3.2.

Вправа у позу (Static holds and strenght)

Agilities																			
	A		1		A		1		A		5		A				A		3
	B		1		B		1		B		5		B		4		B		4
	C		2		C		2		C		6		C		6		C		6
	D		3		D		3		D		7		D		7		D		7
	E		1		E		1		E		5		E		4		E		4
	F		2		F		2		F		7		F		6		F		6
	G				G				G				G				G		
	I				I				I				I				I		
	116				117				118				119				120		

Таблица 3.3.

Вправа у позу (Static holds and strenght)

Agilities																			
	A		2		A		5		A		7		A		10		A		5
	B		3		B		4		B		7		B		7		B		6
	C		4		C		6		C		8		C		8		C		8
	D		2		D		7		D		9		D		9		D		9
	E		4		E		5		E		7		E		10		E		6
	F				F				F				F				F		8
	G				G		6		G		8		G		10		G		
	I				I				I				I				I		
	136				137				138				139				140		

Екзаменатори оцінюють техніку виконання вправи згідно з правилами змагань методом знижок з 10-ти балів.

ВИКОНАННЯ І ТЕХНІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ (Стаття 35 за міжнародними правилами змагань).

Технічна майстерність (виконання) визначається якістю виконуваної вправи.

Кожна вправа оцінюється, виходячи з критеріїв ідеального виконання.

Судді за виконанням беруть до уваги амплітуду та технічну точність кожного виконаного елемента. Стосується гнучкості, натягнутості тіла, наповненості рухів, тобто. використання максимального простору виконання елемента.

Форма тіла, його лінії та точні вигини (кути) розглядаються щодо критеріїв технічної досконалості.

Ефективність техніки оцінюється здатністю досягти гладких входів в елементи, стабільності балансу в статичних утриманнях, точних вильотів і приземлень, ритмічності.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ (п. 35.6 Правил):

- ✓ Ефективна техніка виконання.
- ✓ Точність ліній та форм тіла.
- ✓ Амплітуда виконання індивідуальних елементів: повна еластичність у балансових та максимальна висота у динамічних елементах.
- ✓ Стабільність статичних елементів.
- ✓ Контрольовані приземлення.

ТЕХНІЧНІ ПОМИЛКИ (стаття 45 Правил):

Помилки Виконання караються збавками з максимальної оцінки 10.00 балів щоразу, коли вони здійснюються з урахуванням наступної шкали:

- Дрібні помилки 0.1 – 0,3 бали
- Грубі помилки 0.5 бали
- Падіння 1.0 бали

Неможливо врахувати та записати кожну технічну помилку. Передбачається, що екзаменатори (Судді) використовуватимуть це керівництво як основу для застосування збавок за помилки:

➤ **АМПЛІТУДА.**

Критерії для Оцінювання – ЗБАВКИ – Дрібні Значні Грубі.

1. Втрата гнучкості або амплітуди, або натягнутості тіла при виконанні елемента (стоп, ніг, колін, рук, спини...) 0.1 0.2 бали – 0.3 0.5 бали

2. Недостатній елемент відхилення від правильного напрямку (траєкторії) 0.1 0.2 бали – 0.3 бали

➤ **ФОРМИ ТІЛА, ВУГЛИ ТА ЛІНІЇ.**

Критерії для Оцінювання – ЗБАВКИ – Дрібні Значні Грубі.

1. Стійка на руках виконується з відхиленнями від вертикальної або ідеальної позиції 0.1 0.5 бали.
2. Прогиб у спині або згинання, при прагненні підтримувати прямі лінії 0.1 0.2 – 0.3 0.5 бали.
3. Згинання рук у стійці/упорі на руках та/або ніг, і кути в носках, кистях не відповідають формі елемента 0.1 0.2 – 0.3 0.5 бали.
4. Ноги вищі або нижче позиції (наприклад, нижче горизонталі в упорі кутом) 0.1 0.2 – 0.3 0.5 бали.
5. Ноги в шпагаті утворюють кут менше 180° 0.1 0.2 – 0.3 бали.

➤ КОЛИВАННЯ, КРОКИ ЗБАВКИ

Критерії для Оцінювання – ЗБАВКИ – Дрібні Значні Грубі.

1. Нестійкість або поправлення під час побудов та переходів 0.1 0.2 – 0.3 бали.
2. Нестійкість, що перериває плавність виконання елемента у фазі руху 0.1 0.2 – 0.3 бали.
3. Повторний початок руху через втрату сили 0.3 бали.
4. Підскоки або кроки при приземленні: 1-2 кроки - дрібна; 3 кроки або 1 великий – значний; 4 кроки та > - груба. 0.1 0.2 – 0.3 0.5 бали.
5. Зсковзування ноги або руки при балансуванні 0.3 бали.

➤ НЕСТІЙКІСТЬ

Критерії для оцінювання – збавки: дрібні, значні, грубі, не виконання.

1. Нестійкість під час виконання балансового або динамічного елементів. 0.1 0.2 – 0.3 0.5 бали.
2. Перекочування на стопах або кроки при спробі стабілізувати елемент 0.1 0.2 – 0.3 бали. Більше, ніж 3 кроку – 0.5 бали.

➤ ОБЕРТАННЯ

Критерії для Оцінювання – збавки: дрібні, значні, грубі, не виконання.

Недообертання або перекрутка при поворотах, піруетах. 0.2 - 0.3 0.5 бали.

➤ НЕЗАВЕРШЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ І ПАДІННЯ

Критерії для Оцінювання – збавки: дрібні, значні, грубі, не виконання.

1. Незавершення елемента без падіння. 0.5 бали.
2. Сход або приземлення на килим нелогічно, не контролюючи балансу або опори, але без падіння. 0.5 бали.
3. Падіння на підлогу без контрольованого або логічного приземлення 1.0 бали.
4. Якщо виконується індивідуальний елемент зі статичним утриманням, але витримується 1 секунду, його трудність оцінюється. Проте екзаменатори роблять збавку за час 0.3 бали (стаття 43.3) та за наявні технічні помилки.
5. Якщо індивідуальний елемент зі статичним утриманням розпочато, але не завершено або фіксується менше 1 секунди, то складність елемента не зараховується, екзаменатори роблять збавку за час 0.6 бала (стаття 43.3) та збавки за виявлені технічні помилки та

відповідну збавку 0.5 бали за незавершення елемента або 1.0 бал за падіння.

ОЦІНЮВАННЯ ВПРАВИ

Оцінка Виконання «Е» виконаної вправи спочатку виводиться як середня арифметичне з виставлених екзаменаторами. Далі середня оцінка множиться на 2 (x 2).

Трудність, що оцінюється конвертується в оцінку за трудність «D» поділом на 100.

Загальна оцінка виконаної вправи обчислюється за такою формулою:

Оцінка "D" + Оцінка "E" = Загальна оцінка за вправу.

Остаточна оцінка – середній бал з трьох вправ:

Загальна оцінка за статичну вправу + загальна оцінка за вправу на гнучкість + загальна оцінка за вправу у позу = Остаточна оцінка.

200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186	185	184
≥20,0	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4

183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171	170	169	168	167
18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7

166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151	150
16,6	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	15,0

149	148	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133
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	13,3

132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
13,2	13,1	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	11,7	11,6

115	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100
11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0