

**ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ**

ЗАТВЕРДЖУЮ



Ректор ДДМА

 В.Д. Ковальов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

для вступу на перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Спеціальність

**017 Фізична культура і спорт**

Освітньо-професійна програма

**Фізична культура і спорт**

Голова предметної  
екзаменаційної комісії



С.О. Черненко

Краматорськ, 2022

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Ця Програма визначає механізм реєстрації, організації та проведення творчого конкурсу для вступників для здобуття вищої освіти ступеня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти під час вступу до Донбаської державної машинобудівної академії (ДДМА), що передбачає перевірку та оцінювання фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», згідно Правил прийому до ДДМА у 2022 році.

Творчий конкурс на спеціальність 017 Фізична культура і спорт складається з 1 (однієї) сесії **дистанційно**.

Вступники, які зареєструвалися на проходження творчого конкурсу на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» беруть участь у тестуванні фізичних здібностей у формі практичного виконання двох нормативних тестів:

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
2. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 60 секунд.

Тести оцінюються за кількістю раз, згідно шкали наведеною у Програмі творчого конкурсу за двохсот бальною шкалою.

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

**Творчий конкурс у 2022 році проводиться дистанційно.** Вправи виконуються у приміщенні, а не на вулиці.

Вступник заздалегідь робить **відеозапис із використанням камери** (за можливістю використовуються 2 камери). Камера повинна бути розташована так, щоб було добре видно усі ланки тіла, на рівні підлоги або 10-15 см від неї. Вступник повинен бути розміщений до камери боком (рис. 1а, рис. 1б).



Рис. 1а. Розміщення перед камерою



Рис. 1б. Розміщення перед камерою

Додаткова камера розміщується під кутом близько 30-45° (рис. 2а, рис. 2б). Також для додаткової камери дозволяється більш загальний план або фронтальне розміщення (рис. 3).



Рис. 2а. Розміщення перед камерою №2



Рис. 2б. Розміщення перед камерою №2

Також у кадрі розміщується ввімкнений секундомір, або годинник таким чином, щоб було добре видно секунди та хвилини під час виконання вправ (рис. 3).

Перед початком виконання вправ творчого конкурсу вступник повинен підійти до камери (№1 або №2) таким чином, щоб було добре видно його обличчя крупним планом та чітко і голосно назвати своє прізвище, ім'я та по батькові, рік народження.

Пред'явити на камеру оригінал документу з фотографією, що посвідчує особу. Документ треба піднести до обличчя і зафіксувати.

Потім вступник переходить до виконання першої контрольної вправи. Після її закінчення, **протягом не більше 2 хвилин**, повинен перейти до виконання другої вправи. Після закінчення другої вправи вступник повинен піднятися і озвучити, що він – виконання творчого конкурсу закінчив.

Вступник під час складання творчого конкурсу **не має права:**

- залишати зону видимості камери;
- вимикати або зупиняти камеру;
- залучати допомогу інших осіб під час випробування.

Порушення цих вимог є підставою для ухвалення рішення про анулювання результатів творчого конкурсу та виставлення оцінки «незадовільно».

**Відеозаписи та сканкопія (фото) документів, що посвідчують особу, надаються одним або декількома способами:**

1) надати доступ до Google Диска, на якому розміщено відеозапис виконання вправ. Посилання (доступ) необхідно надіслати на електронну адресу [olegoliynyk@ukr.net](mailto:olegoliynyk@ukr.net) або [chernenko.sergey65@ukr.net](mailto:chernenko.sergey65@ukr.net). У листі обов'язково зазначити прізвище, ім'я, по батькові.

2) у вигляді архіву на електронну адресу [olegoliynyk@ukr.net](mailto:olegoliynyk@ukr.net) або [chernenko.sergey65@ukr.net](mailto:chernenko.sergey65@ukr.net). У листі обов'язково зазначити прізвище, ім'я, по батькові.



Рис. 3. Розміщення хронометра перед камерою №2

3) у месенджері Telegram на номер +380953934487 або +380968509909.

4) у месенджері Viber на номер +380953934487 або +380968509909.

Офіційне оголошення результатів творчого конкурсу, здійснюється шляхом розміщення відповідних відомостей на офіційному веб-сайті Донбаської державної машинобудівної академії.

## **УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI**

### **Згинання і розгинання рук в упорі лежачи**

**Обладнання.** Рівна поверхня для тестування.

**Опис проведення тестування.** Вихідне положення упор лежачи на опорі (підлозі) тіло випрямлене не згинаючись в тазостегнових суглобах, плечі знаходяться над кистями, кисті знаходяться одна від одної на відстані ширини плечей та направлені вперед.

1. Руками виконується рух до повного згинання у ліктьовому суглобі вздовж тулубу.

2. Розгинання рук виконується до повного випрямлення у ліктьових суглобах.

**Результат тестування.** Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

**Відступ від техніки виконання вправи при якому повторення не зараховується або зменшується кількість балів:**

- неповне згинання або розгинання рук у ліктьовому суглобі;
- відведення рук по сторонах;
- торкання колінним(ми) суглобом(ми) опори (підлоги);
- згинання тулубу у тазостегнових суглобах;
- прогин у поперековому відділі хребта;
- торкання тілом та стегнами підлоги;
- відрив рук(и) від опори;
- відведення плечей від опори над кистями;
- зайві рухи тілом.

**Відступ від техніки виконання вправи, що розцінюється як завершення спроби:**

- торкання тілом та стегнами підлоги для відпочинку;
- торкання колінним(ми) суглобом(ми) опори (підлоги) для відпочинку;
- відведення плечей від опори над кистями для відпочинку;
- відрив рук(и) від опори для відпочинку.

### **Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід за 60 секунд.**

**Обладнання.** Рівна поверхня для тестування.

**Опис проведення тестування.** Вихідне положення (в.п.) лежачи на спині, руки вгору, ноги зігнуті в колінних суглобах та розведені по сторонах.

1. Піднімання тулубу у сід до торкання руками підлоги за ногами.

2. Повернення у вихідне положення.

**Результатом тестування** є кількість правильно виконаних підйомів тулуба з положення лежачи в положення сід за 60 секунд.

**Відступ від техніки виконання вправи:**

- згинання рук у ліктьових суглобах;
- недоведення тулубу до вертикального положення;
- неповне повернення у вихідне положення;
- відсутність торкання руками опори (підлоги) у вихідному положенні;
- відсутність торкання долонями опори (підлоги) за ногами у положенні сід.

При відступі від техніки виконання вправи повторення не буде зараховано, або зменшено кількість балів.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Основним критерієм оцінки творчого конкурсу є результат показаний вступником під час тестування з фізичної підготовленості.

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як сума балів двох тестових випробувань. За кожне тестове випробування нараховується результат у балах відповідно до вікової категорії вступника – 17-30 років та від 30 років. Максимальна кількість балів у кожному тесті – 100. Якщо вступник отримує за будь-який вид випробування 0 балів, він має право на участь в іншому виді тестування.

Загальне оцінювання творчого конкурсу проводиться у шкалі від 0 до 200 балів.

Для успішного складання творчого конкурсу необхідно отримати мінімальний прохідний бал, який встановлюється на рівні 100.

Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії.

Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником та нараховані бали, як за кожним видом творчого конкурсу окремо, так і загальна рейтингова сума балів, фіксуються у зведеній відомості, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії ДДМА.

## Оцінка результатів випробувань творчого конкурсу

| Бали | Тестові випробування (чоловіки)                      |           |                                                                          |           | Тестові випробування (жінки)                         |           |                                                                          |           |
|------|------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
|      | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість |           | Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід за 60 с., кількість |           | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість |           | Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід за 60 с., кількість |           |
|      | 17-30 р.                                             | від 30 р. | 17-30 р.                                                                 | від 30 р. | 17-30 р.                                             | від 30 р. | 17-30 р.                                                                 | від 30 р. |
| 100  | 50                                                   | 45        | 53                                                                       | 48        | 25                                                   | 22        | 45                                                                       | 40        |
| 99   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 98   | 49                                                   | 44        | 52                                                                       | 47        |                                                      |           | 44                                                                       | 39        |
| 97   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 96   | 48                                                   | 43        | 51                                                                       | 46        | 24                                                   | 21        | 43                                                                       | 38        |
| 95   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 94   | 47                                                   | 42        | 50                                                                       | 45        |                                                      |           | 42                                                                       | 37        |
| 93   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 92   | 46                                                   | 41        | 49                                                                       | 44        | 23                                                   | 20        | 41                                                                       | 36        |
| 91   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 90   | 45                                                   | 40        | 48                                                                       | 43        |                                                      |           | 40                                                                       | 35        |
| 89   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 88   | 44                                                   | 39        | 47                                                                       | 42        | 22                                                   | 19        | 39                                                                       | 34        |
| 87   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 86   | 43                                                   | 38        | 46                                                                       | 41        |                                                      |           | 38                                                                       | 33        |
| 85   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 84   | 42                                                   | 37        | 45                                                                       | 40        | 21                                                   | 18        | 37                                                                       | 32        |
| 83   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 82   | 41                                                   | 36        | 44                                                                       | 39        |                                                      |           | 36                                                                       | 31        |
| 81   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 80   | 40                                                   | 35        | 43                                                                       | 38        | 20                                                   | 17        | 35                                                                       | 30        |
| 79   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 78   | 39                                                   | 34        | 42                                                                       | 37        |                                                      |           | 34                                                                       | 29        |
| 77   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 76   | 38                                                   | 33        | 41                                                                       | 36        | 19                                                   | 16        | 33                                                                       | 28        |
| 75   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 74   | 37                                                   | 32        | 40                                                                       | 35        |                                                      |           | 32                                                                       | 27        |
| 73   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 72   | 36                                                   | 31        | 39                                                                       | 34        | 18                                                   | 15        | 31                                                                       | 26        |
| 71   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 70   | 35                                                   | 30        | 38                                                                       | 33        |                                                      |           | 30                                                                       | 25        |
| 69   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 68   | 34                                                   | 29        | 37                                                                       | 32        | 17                                                   | 14        | 29                                                                       | 24        |
| 67   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 66   | 33                                                   | 28        | 36                                                                       | 31        |                                                      |           | 28                                                                       | 23        |
| 65   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 64   | 32                                                   | 27        | 35                                                                       | 30        | 16                                                   | 13        | 27                                                                       | 22        |
| 63   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 62   | 31                                                   | 26        | 34                                                                       | 29        |                                                      |           | 26                                                                       | 21        |
| 61   |                                                      |           |                                                                          |           |                                                      |           |                                                                          |           |
| 60   | 30                                                   | 25        | 33                                                                       | 28        | 15                                                   | 12        | 25                                                                       | 20        |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 59 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 58 | 29 | 24 | 32 | 27 |    |    | 24 |    |
| 57 |    |    |    |    |    |    |    | 19 |
| 56 | 28 | 23 | 31 | 26 | 14 | 11 | 23 |    |
| 55 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 54 | 27 | 22 | 30 | 25 |    |    | 22 | 18 |
| 53 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 52 | 26 | 21 | 29 | 24 | 13 | 10 | 21 |    |
| 51 |    |    |    |    |    |    |    | 17 |
| 50 | 25 | 20 | 28 | 23 |    |    | 20 |    |
| 49 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 48 | 24 | 19 | 27 | 22 | 12 | 9  | 19 | 16 |
| 47 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 46 | 23 | 18 | 26 | 21 |    |    | 18 |    |
| 45 |    |    |    |    |    |    |    | 15 |
| 44 | 22 | 17 | 25 | 20 | 11 | 8  | 17 |    |
| 43 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 42 | 21 | 16 | 24 | 19 |    |    | 16 | 14 |
| 41 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 40 | 20 | 15 | 23 | 18 | 10 | 7  | 15 |    |
| 39 |    |    |    |    |    |    |    | 13 |
| 38 | 19 | 14 | 22 | 17 |    |    | 14 |    |
| 37 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 36 | 18 | 13 | 21 | 16 | 9  | 6  | 13 | 12 |
| 35 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 34 | 17 | 12 | 20 | 15 |    |    | 12 |    |
| 33 |    |    |    |    |    |    |    | 11 |
| 32 | 16 | 11 | 19 | 14 | 8  | 5  | 11 |    |
| 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 30 | 15 | 10 | 18 | 13 |    |    | 10 | 10 |
| 29 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 28 | 14 |    | 17 | 12 | 7  |    |    |    |
| 27 |    | 9  |    |    |    |    | 9  | 9  |
| 26 | 13 |    | 16 | 11 |    | 4  |    |    |
| 25 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 24 | 12 | 8  | 15 | 10 | 6  |    | 8  | 8  |
| 23 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 22 | 11 |    | 14 | 9  |    |    |    |    |
| 21 |    | 7  |    |    |    |    | 7  | 7  |
| 20 | 10 |    | 13 | 8  | 5  | 3  |    |    |
| 19 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 18 | 9  | 6  | 12 |    |    |    | 6  | 6  |
| 17 |    |    |    | 7  |    |    |    |    |
| 16 | 8  |    | 11 |    | 4  |    |    |    |
| 15 |    | 5  |    |    |    |    | 5  | 5  |
| 14 | 7  |    | 10 | 6  |    | 2  |    |    |
| 13 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 12 | 6  | 4  | 9  |    | 3  |    | 4  | 4  |
| 11 |    |    |    | 5  |    |    |    |    |
| 10 | 5  |    | 8  |    |    |    |    |    |

|          |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>9</b> |   | 3 |   |   |   |   | 3 | 3 |
| <b>8</b> | 4 |   | 7 | 4 | 2 | 1 |   |   |
| <b>7</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>6</b> | 3 | 2 | 6 |   |   |   | 2 | 2 |
| <b>5</b> |   |   | 5 | 3 |   |   |   |   |
| <b>4</b> | 2 |   | 4 |   | 1 |   |   |   |
| <b>3</b> |   | 1 | 3 | 2 |   |   | 1 | 1 |
| <b>2</b> | 1 |   | 2 |   |   |   |   |   |
| <b>1</b> |   |   | 1 | 1 |   |   |   |   |
| <b>0</b> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |