ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. ректора ДДМА
_____ Р. С. Томашевський
«21» _травня_ 2026 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступу на перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Спеціальність **А7 Фізична культура і спорт**

Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**

Фізкультурно-спортивна реабілітація

Голова предметної екзаменаційної комісії

_____ С.О. Черненко

Краматорськ, 2026

Відсканировано за допомогою CamScanner

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 (ПЗСО), освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, освітнього ступеня молодшого бакалавра (НРК 5) під час вступу до Донбаської державної машинобудівної академії (ДДМА), що передбачає перевірку та оцінювання фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», згідно Правил прийому до ДДМА у 2026 році.

Вступники, які зареєструвалися на проходження творчого конкурсу на спеціальність А7 «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 двохсот бальної шкали, яка наведена у Програмі творчого конкурсу.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Творчий конкурс проводиться **в очному форматі** (використання дистанційного формату може допускатися за рішенням приймальної комісії для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у поточному році за кордоном, та/або військовослужбовців та/або спортсменам збірних команд України, які, відповідно до списків, наданих до 20 червня 2026 року Міністерством молоді та спорту України, перебувають на змаганнях та навчально-тренувальному зборі за межами країни) **у межах одного дня** (результат оцінювання оприлюднюється не пізніше наступного дня).

ДДМА забезпечує **відеозапис** творчого конкурсу не менше ніж з двох камер відеоспостереження, оприлюднює на сайті ДДМА, а також зберігання відеоматеріалів після проведення творчого конкурсу. Відеозапис творчого конкурсу вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території не оприлюднюються, але зберігаються в приймальній комісії.

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час вступного випробування.

Вступник повинен з’явитися на місце проведення творчого конкурсу з документом який засвідчує його особу, згідно **розкладу складеним приймальною комісією ДДМА**.

До початку випробування вступники повинні переодягнутися в спортивну форму і самостійно виконати спеціальні підготовчі вправи

(розминку) до тих видів випробувань, які передбачені програмою творчого конкурсу.

Після закінчення розминки, яка триває 15-20 хвилин, усіх вступників ознайомлюють з правилами техніки безпеки, правилами проведення творчого конкурсу і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

Для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складали НМТ у поточному році за кордоном, та/або військовослужбовців та/або спортсменам збірних команд України, які, відповідно до списків, наданих до 20 червня 2026 року Міністерством молоді та спорту України, перебувають на змаганнях та навчально-тренувальному зборі за межами країни допускається використання **дистанційного формату.**

Вступник заздалегідь робить **відеозапис із використанням камери** (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).



Рис. 3. Розміщення хронометра перед камерою №2

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;

– редагувати і корегувати файл відеозапису (накладання, монтаж, дубляж і т.п.).

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 Диску, на якому розміщено відеозапис виконання вправ. Посилання (доступ) необхідно надіслати на електронну адресу olegoliynyk@ukr.net або chernenko.sergey65@ukr.net. У листі обов’язково зазначити прізвище, ім’я, по батькові.

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

3) у месенджерах WhatsApp, Telegram, 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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

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	46	42	45	41	22	18	37	33
99								
98	45	41	44	40			36	32
97								
96	44	40	43	39	21	17	35	31
95								
94	43	39	42	38			34	30
93								
92	42	38	41	37	20	16	33	29
91								
90	41	37	40	36			32	28
89								
88	40	36	39	35	19	15	31	27
87								
86	39	35	38	34			30	26
85								
84	38	34	37	33	18	14	29	25
83								
82	37	33	36	32			28	24
81								
80	36	32	35	31	17	13	27	23
79								
78	35	31	34	30			26	22
77								
76	34	30	33	29	16	12	25	21
75								
74	33	29	32	28			24	20
73								
72	32	28	31	27	15	11	23	19
71								
70	31	27	30	26			22	18
69								
68	30	26	29	25	14	10	21	17
67								
66	29	25	28	24			20	16
65								
64	28	24	27	23	13	9		
63							19	15
62	27	23	26	22				
61								
60	26	22	25	21	12	8	18	14

59								
58	25	21	24	20				
57							17	13
56	24	20	23	19	11	7		
55								
54	23	19	22	18			16	12
53								
52	22	18	21	17	10	6		
51							15	11
50	21	17	20	16				
49								
48	20	16	19	15	9	5	14	10
47								
46	19	15	18	14				
45							13	9
44	18	14	17	13	8	4		
43								
42	17	13	16	12			12	8
41								
40	16	12	15	11	7	3		
39							11	7
38	15	11	14	10				
37								
36	14	10	13	9	6	2	10	6
35								
34	13	9	12	8				
33							9	5
32	12	8	11	7	5	1		
31								
30	11	7	10	6			8	4
29								
28	10	6	9	5	4			
27							7	3
26	9	5	8	4				
25								
24	8	4	7	3	3		6	2
23								
22	7	3	6	2				
21							5	1
20	6	2	5	1	2			
19								
18	5	1	4				4	
17								
16	4		3		1			
15							3	
14	3		2					
13								
12	2		1				2	
11								
10	1							

9							1	
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
0	0	0	0	0	0	0	0	0