

БЕРЕСТИНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор коледжу
_____ Сергій РЯБОКІНЬ
« ____ » _____ 2025 року

ПРОГРАМА

творчого конкурсу з фізичної культури
для вступників, які вступають
на основі базової загальної середньої освіти
за спеціальністю А4 Середня освіта
спеціалізація А4.11 Фізична культура

Берестин – 2025

Творчий конкурс із фізичної культури (далі – творчий конкурс) для вступу на спеціальність А4 Середня освіта спеціалізація А4.11 Фізична культура – форма вступного випробування для вступу для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, яка передбачає перевірку та оцінювання фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю, прийом на навчання за якою здійснюється на основі базової загальної середньої освіти з урахуванням рівня фізичних здібностей вступників.

Програма укладена на основі Державного стандарту базової загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09. 2020 р. № 898), навчальною програмою «Фізична культура. 6–9 класи для закладів загальної середньої освіти», затвердженої Міністерством освіти і науки України від 03.02.2022 року наказ № 683, та відповідно до Положення про Єдину спортивну класифікацію України, затвердженого Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту від 07.04.2006 № 1088.

За **результатами творчого конкурсу** виставляється оцінка за 200-бальною шкалою.

Форма проведення творчого конкурсу очна.

До складання творчого конкурсу допускаються вступники за наявності у них оригіналу документа, що посвідчує особу (свідоцтва про народження для осіб, яким виповнюється 14 років після 01 січня 2025 року), та екзаменаційного листка з фотокарткою.

До складання творчого конкурсу допускаються вступники основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

ЗМІСТ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

1. Нахил уперед з положення сидячи (гнучкість).
2. Підтягування у висі на перекладині – *хлопці* (сила).
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави – *дівчата* (сила).
3. Стрибок у довжину з місця (швидкісно-силова).
4. Човниковий біг 4x9м (спритність)

Виконання вправ оцінюється за 50-бальною системою відповідно до таблиці нарахування балів (таблиця додається).

Умовами творчого конкурсу передбачена визначена кількість спроб. В окремих випадках (падіння та інше) голова комісії може дозволити виконати вправу повторно.

Загальна оцінка за виконання завдань творчого конкурсу визначається сумою балів за виконання всіх завдань.

Максимальна кількість балів – 200.

Умови виконання випробувань

1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи

Обладнання: Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення випробування. Учасник випробування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу.

За командою «Можна!» учасник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу обов'язково слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці обох рук на розмітці.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

Вправа повинна виконуватись плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Техніку виконання можна переглянути за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=SlntMJNzfAs&ab_channel

2. Підтягування у висі на перекладині – хлопці

Обладнання: висока перекладина.

Опис проведення випробування. Вис на перекладині хватом зверху на ширині плечей, руки прямі.

За командою «Можна!», згинаючи руки виконується підтягування до положення, коли підборіддя знаходиться над перекладиною.

Потім повністю розгинаючи руки виконується опускання у вис.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві (допоміжні) рухи ногами.

Результатом випробування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова. Випробування припиняється, якщо вступник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Дозволяється лише одна спроба.

Техніку виконання можна переглянути за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgyO0&ab_channel=AndrijIvanusa

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від лави – дівчата

Обладнання: гімнастична лави.

Опис проведення випробування. Вихідне положення – упор лежачи від лави (висота 30-40см), руки на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію.

За командою «Можна!» вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом випробування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, міняти пряме

положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, розгинати руки почергово.

Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Дозволяється лише одна спроба.

Техніку виконання можна переглянути за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=_aTaWKtq6Xk&ab_channel.

3. Стрибок у довжину з місця

Обладнання: Накреслена на підлозі лінія, перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 250 сантиметрів.

Опис проведення випробування. Вихідне положення – стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас мах руками вперед-вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано уперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення.

Виконується три спроби, зараховується кращий результат.

Техніку виконання можна переглянути за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=Iq7jx-8jpFs&ab_channel

4. Човниковий біг 4х9м

Обладнання: Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5х5 сантиметрів).

Опис проведення випробування. За командою «На старт!»

учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за найкращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

Техніку виконання можна переглянути за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc&ab_channel

**ТАБЛИЦЯ НАРАХУВАННЯ БАЛІВ
(Юнаки)**

Ба ли	50	12	15	210	10,0
	48	11	13	205	10,2
	46	10	10	200	10,4
	42	9	9	195	10,6
	40	8	8	190	10,8
	38	7	7	180	11,0
	34	6	6	175	11,2
	32	5	5	170	11,4
	30	4	4	160	11,6
	28	3	3	150	11,8
	26	2	2	145	12,0
	25	1	1	140	12,2

		<i>Нахил тулуба вперед з положення, см сидячи</i>	<i>Підтягування у висі на перекладині</i>	<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>	<i>Човниковий біг 4x9м, сек</i>
		1	2	3	4

**ТАБЛИЦЯ НАРАХУВАННЯ БАЛІВ
(Дівчата)**

Ба ли	50	20	20	180	11,0
	48	18	18	175	11,2
	46	16	16	170	11,4
	42	15	15	165	11,6
	40	14	14	160	11,8
	38	13	13	155	12,0
	34	10	10	150	12,2
	32	9	9	145	12,4
	30	8	8	140	12,6
	28	5	5	135	12,8
	26	4	4	130	13,0
	25	3	3	125	13,2

		<i>Нахил тулуба вперед з положе ння, см сидячи</i>	<i>Згинанн я та розгина ння рук в упорі лежачи</i>	<i>Стрибо к у довжин у з місця, см</i>	<i>Човник овий біг 4x9м, сек</i>
		1	2	3	4