

Міністерство освіти і науки України  
Департамент науки і освіти  
Харківської обласної державної (військової) адміністрації  
Комунальний заклад  
"Харківська гуманітарно-педагогічна академія"  
Харківської обласної ради

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Ректор \_\_\_\_\_ Галина ПОНОМАРЬОВА  
26 лютого 2023 р.



**Програма  
вступних випробувань  
з творчого конкурсу з фізичної культури  
для абітурієнтів, які вступають  
на основі повної загальної середньої освіти  
за спеціальністю  
017 Фізична культура і спорт**

Харків 2023

## Передмова

Творчий конкурс з фізичної культури складається на основі державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, визначених навчальною програмою "Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи (рівень стандарту)", затвердженою Міністерством освіти і науки України (наказ № 664 від 06.06.2012 р.), та відповідно до Положення про Єдину спортивну класифікацію України, затвердженого Міністерством молоді та спорту від 28.09.2022 № 3690.

**Форма проведення творчого конкурсу** – дистанційна.

Вступники складають творчий конкурс, що спрямований на виявлення рівня фізичної підготовленості вступника.

**Під час проведення творчого конкурсу** абітурієнт робить відеозапис випробувань.

Абітурієнт має заздалегідь надіслати відеозапис до приймальної комісії у зручному для нього форматі (посилання на You Tube; відео запис, пересланий через Viber, Telegramm, e-mail тощо).

За **результатами творчого конкурсу** виставляється позитивна оцінка за шкалою від 100 до 200 балів або ухвалюється рішення про негативну оцінку вступника («незадовільно»).

У програмі визначено вимоги до творчого конкурсу для вступу на I курс на основі базової загальної середньої освіти.

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

## "ГІМНАСТИКА"

- нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість);
- підтягування у висі на перекладині – хлопці (сила);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи від лави – дівчата (сила).
- піднімання тулуба в сід за 1 хв.

## Умови виконання випробувань

### "ГІМНАСТИКА"

#### 1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи

**Обладнання.** Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від -10 до +40 см.

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

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

Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

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

#### 2. а) Підтягування у висі на перекладині – хлопці

**Обладнання.** Висока перекладина.

**Опис проведення випробувань.** Вис на перекладині хватом зверху (долонями вперед) на ширині плечей, руки випрямлені. 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 тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна з умов.

Тестування припиняється, якщо вступник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більш ніж 2 рази підряд.

Дозволяється лише одна спроба.

#### б) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від лави – дівчата

**Обладнання.** Підлога, карімат.

**Опис проведення випробувань.** Вихідне положення – упор лежачи від лави, руки прямі 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 тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш ніж 3 с, розгинати руки по чергово.

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

Дозволяється лише одна спроба.

### **3. Піднімання тулуба в сід за 60 с.**

**Обладнання.** Підлога, карімат.

**Опис проведення випробувань.** Піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Під час проведення тесту ноги вступника повинні утримуватися за ступні і гомілки.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мати;
- пальці розімкнуті із "замка";
- зміщення таза.

## ВСТУПНІ НОРМАТИВИ (АКАДЕМІЯ)

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ		РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200 бальною системою																					
		ГІМНАСТИКА																					
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Піднімання тулуба в сід за 60 с.	Ч	19	20	22	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	48	50	52	54	55	57 і більше	
	Ж	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	35	37	39	40	41	42	43	45	47	48	50 і більше	
		<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>150</b>	<b>155</b>	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>200</b>	
Нахил уперед з положення сидячи (см)	Ч.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22 і більше	
	Ж.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25 і більше	
		<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>150</b>	<b>155</b>	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>200</b>	
Підтягування (кількість разів)	Ч. у висі	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21 і більше	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ж. від лави	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22 і більше	