

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор  Галина ПОНОМАРЬОВА

« 19 »  2025 р.

**Програма
творчого конкурсу
для вступу на здобуття ступеня бакалавра
на основі повної загальної середньої освіти
на спеціальність А7 Фізична культура і спорт**

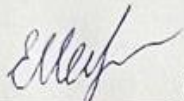
Харків 2025

Програма творчого конкурсу для вступу за першим (бакалаврським) рівнем на спеціальність А7 Фізична культура і спорт на основі державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, визначених навчальною програмою "Фізична культура для закладів загальної середньої освіти. 10-11 класи (рівень стандарту)", затвердженою Міністерством освіти і науки України (наказ № 698 від 03.08.2022 р.), розроблена кандидаткою педагогічних наук, професоркою Школою О.М.

Розглянуто і затверджено

на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення

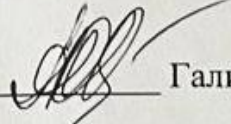
Протокол № 8 від 13 березня 2025 року

Завідувач кафедри  Олена ШКОЛА

Погоджено

на засіданні Приймальної комісії

Протокол № 1 від "19" березня 2025 року

Голова Приймальної комісії  Галина ПОНОМАРЬОВА

ЗМІСТ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

У програмі визначено вимоги до творчого конкурсу для вступу на I курс на ОП Фізична культура і спорт (фітнес) 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.

Форма проведення творчого конкурсу – очна.

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

Заклад освіти забезпечує відеозапис творчого конкурсу на ОП Фізична культура і спорт (фітнес) не менше ніж з двох камер відеоспостереження, оприлюднює на сайті закладу, а також зберігає відеоматеріали у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань.

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

"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 60 сек.

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 торкались 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 умова.

Тестування 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.

б) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги – 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, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 с, розгинати руки почергово.

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

Дозволяється лише одна спроба.

3. Піднімання тулуба в сід за 60 сек.

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.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

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

ТВОРЧИЙ КОНКУРС
ВСТУПНІ НОРМАТИВИ (АКАДЕМІЯ)
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт, спеціалізація Фітнес

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ для 16-25 років		РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200 бальною системою																				
		ГІМНАСТИКА																				
БАЛИ		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	56 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
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Нахил уперед з положення сидячи (см)	Ч.	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 і більше
	Ж.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26 і більше
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
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

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ для 26-35 років		РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200 бальною системою																				
		ГІМНАСТИКА																				
БАЛИ		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	17	19	20	24	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	48	49	51	52	53	54 і більше
	Ж	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	33	35	37	38	39	40	41	42	43	44	46 і більше
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Нахил уперед з положення сидячи (см)	Ч.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23 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
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
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

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ для 36-45 років		РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200 бальною системою																					
		ГІМНАСТИКА																					
БАЛИ		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	16	17	18	22	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	46	47	48	49	50	51 і більше	
	Ж	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	32	34	36	37	38	39	40	42	41	42	44 і більше	
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
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.	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 і більше	
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
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	

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ для 46-55 років		РЕЙТИНГОВІ БАЛИ за 200 бальною системою																					
		ГІМНАСТИКА																					
БАЛИ		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	15	16	17	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	46	47	48	49 і більше	
	Ж	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40 і більше	
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Нахил уперед з положення сидячи (см)	Ч.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21 і більше	
	Ж.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23 і більше	
		100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
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	