

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

«Затверджено»

Директор Комунального закладу
«Харківський фаховий коледж
спортивного профілю» Харківської
обласної ради



Анатолій ПОПОВ
2024 р.

Творчі конкурси

(конкурс фізичних здібностей)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Харків 2024 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Комунальний заклад «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» Харківської обласної ради є спеціалізованим навчальним закладом спортивного профілю, який забезпечує розвиток спортивних здібностей та обдарувань дітей і молоді підготовки спортсменів до національних збірних команд України з відповідних видів спорту, здійснює підготовку фахівців з освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра за освітньо-професійною програмою і напрямом підготовки «Освіта/Педагогіка» по спеціальності «Фізична культура і спорт».

Прийом студентів здійснюється з наступних видів спорту:

- Бадмінтон
- Баскетбол (юнаки)
- Біатлон
- Бокс
- Важка атлетика
- Велоспорт
- Веслування на байдарках і каное
- Водне поло
- Волейбол (дівчата)
- Волейбол (юнаки)
- Лижні гонки
- Настільний теніс
- Волейбол пляжний
- Футбол (жінки)
- Шорт-трек

Загальна чисельність учнів та студентів Комунального закладу «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» Харківської обласної ради визначається на 4 роки, затверджується Харківською обласною Радою, погоджується з Міністерством молоді та спорту України, Департаментом науки і освіти Харківської обласної державної адміністрації, Управлінням у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації.

Творчі конкурси з загальної та спеціальної підготовки з видів спорту розроблені згідно до навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, олімпійського резерву, та шкіл вищої спортивної майстерності, Єдиної спортивної класифікації України.

Максимальна сума балів за виконання творчих конкурсів складає 200 балів з них:

170 – за виконання безпосередньо спортивних нормативів з видів спорту і 30 балів за наступними категоріями:

- 10 балів – майстер спорту України;
- 5 балів – кандидат у майстри спорту України;
- 10 балів – член основного складу збірної команди України;
- 5 балів – кандидат або резерв збірної команди України;

- 10 балів – 1-3 місце на чемпіонатах Європи, світу, Юнацьких Олімпійських іграх, Європейських олімпійських фестивалях, міжнародних гімназіадах з 01.01.2023 по 01.08.2024.
- 5 балів – участь на чемпіонатах Європи, світу, Юнацьких Олімпійських іграх, Європейських олімпійських фестивалях, міжнародних гімназіадах з 01.01.2023 по 01.08.2024.

Для отримання додаткових балів необхідно надати копії або скановані копії оригіналу документів про присвоєння звання, протоколи міжнародних змагань та наказ Міністерства молоді та спорту України щодо входження до складу національної збірної команди України на 2024 рік до 21.07.2024.

Для допуску до творчого конкурсу необхідно надати документ щодо проходження медичного огляду до 21.07.2024.

I. БАДМІНТОН.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Смеш зі зміною ніг (імітація, без ракетки), (разів)	100	16	16
		110	18	18
		120	20	20
		130	21	21
		140	22	22
		150	23	23
		160	24	24
		170	25	25
2.	Стрибки на скакалці без зупинки, (разів, 2 спроби)	100	55	55
		110	60	60
		120	65	65
		130	70	70
		140	75	75
		150	80	80
		160	95	95
		170	100	100
3.	Піднімання тулубу з положення лежачи в положення сидячи (разів)	100	16	16
		110	18	18
		120	20	20
		130	21	21
		140	22	22
		150	23	23
		160	24	24
		170	25	25

II. БАСКЕТБОЛ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Захисник	Нападник	Центровий
1.	Стрибок у довжину з місця, (см)	100	220,00	217,00	212,00
		110	225,00	221,00	216,00
		120	230,00	225,00	220,00
		130	232,00	227,00	222,00
		140	234,00	229,00	224,00
		150	236,00	231,00	226,00
		160	238,00	233,00	228,00
		170	240,00	235,00	230,00
2.	Штрафні кидки, 12 кидків, 4 серії по 3 кидка, (%)	100	52	47	47
		110	56	51	51
		120	60	55	55
		130	62	57	57
		140	64	59	59
		150	66	61	61
		160	68	63	63
		170	70	65	65
3.	40 кидків 2 точок в кошик, 4 серії по 10 кидків, (%)	100	51	48	43
		110	53	50	45
		120	55	52	47
		130	56	53	48
		140	57	54	49
		150	58	55	50
		160	59	56	51
		170	60	57	52

III. БІАТЛОН.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Розкладочка (рази)	100	48	38
		110	49	39
		120	50	40
		130	51	41
		140	52	42
		150	53	43
		160	54	44
		170	55	45
2.	Підтягування на поперечині (юнаки), (разів) Згинання - розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), (разів)	100	8	20
		110	9	27
		120	10	32
		130	11	35
		140	12	38
		150	13	40
		160	14	43
		170	15	45
3.	Випади (обидві ноги) (разів)	100	33	28
		110	34	29
		120	35	30
		130	36	31
		140	37	32
		150	38	33
		160	39	34
		170	40	35

IV. БОКС.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Хлопці		
			до 60	до 70	70+
1.	«Бій з тінню», 1 раунд 3 хв. (на дальній, середній та ближній дистанціях, безперервне чергування ударів та захистів, кількість зупинок за раунди та якість виконання)	100			
		110			
		120			
		130			
		140			
		150			
		160			
		170			
2.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	100			
		110			
		120			
		130			
		140			
		150			
		160			
		170			
3.	Підтягування на поперечині (кількість разів)		до 60	до 70	70+
		100	6	3	1
		110	8	5	2
		120	10	7	4
		130	11	8	5
		140	12	9	6
		150	13	10	7
		160	14	11	8
		170	15	12	9

V. ВАЖКА АТЛЕТИКА.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Згинання - розгинання рук в упорі лежачи (дівчата стоячи на колінах)	100	26	21
		110	28	23
		120	30	25
		130	31	26
		140	32	27
		150	33	28
		160	34	29
		170	35	30
2.	Підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячі (разів)	100	22	12
		110	24	14
		120	26	16
		130	27	17
		140	28	18
		150	29	19
		160	30	20
		170	31	21
3.	Теоретична частина	100	3 правильних відповідей	
		110	4 правильних відповідей	
		120	5 правильних відповідей	
		130	6 правильних відповідей	
		140	7 правильних відповідей	
		150	8 правильних відповідей	
		160	9 правильних відповідей	
		170	10 правильних відповідей	

Питання до теоретичного тесту:

1. П.І.Б. діючого президента федерації важкої атлетики України?
2. В якому році І.М. Рибак став Олімпійським чемпіоном?
3. У скількох вагових категоріях виступають важкоатлети на чемпіонатах світу та Європи(чоловіки- ,жінки-)? Які?
4. У скількох вагових категоріях виступають важкоатлети на Олімпійських іграх(чоловіки- ,жінки-)? Які?
5. Назвіть трьох самих титулованих важкоатлетів сучасності.(Власна думка.)Чому саме вони?
6. Який розмір змагального помосту?
7. Кількість суддів які обслуговують потік змагань?
8. Хто має право на відміну рішення суддівської трійки?
9. Скільки медалей вручають чемпіону Олімпійських ігор з важкої атлетики?
10. Скільки медалей вручають призерам Олімпійських ігор з важкої атлетики?

VI. ВЕЛОСПОРТ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Стрибок у довжину з місця (см)	100	205	165
		110	207	167
		120	209	169
		130	211	171
		140	212	172
		150	213	173
		160	214	174
		170	215	175
2.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	100	26	9
		110	28	11
		120	30	13
		130	31	14
		140	32	15
		150	33	16
		160	34	17
		170	35	18
3.	Підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячі (разів)	100	14	12
		110	17	15
		120	20	18
		130	22	19
		140	25	20
		150	28	22
		160	30	23
		170	35	25

VII. ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	100	16	7
		110	18	8
		120	20	9
		130	21	10
		140	22	12
		150	23	13
		160	24	14
		170	25	15
2.	Бьорпі (упор лежачи, упор сидячи, вистрибування) (разів)	100	7	3
		110	8	4
		120	9	5
		130	10	6
		140	12	7
		150	13	8
		160	14	9
		170	15	10
3.	Згинання розгинання тулуба лежачі на підлозі (книжка) (разів)	100	18	8
		110	19	9
		120	20	10
		130	21	11
		140	22	12
		150	23	13
		160	24	14
		170	25	15

VIII. ВОДНЕ ПОЛО.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки
1.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (разів)	100	16
		110	18
		120	20
		130	22
		140	24
		150	26
		160	28
		170	30
2	Присідання (разів)	100	36
		110	38
		120	40
		130	42
		140	44
		150	46
		160	48
		170	50
3.	Підйом тулуба з положення лежачи в положенні сидячі (разів)	100	26
		110	28
		120	30
		130	32
		140	34
		150	36
		160	38
		170	40

ІХ. ВОЛЕЙБОЛ (ДІВЧАТА).

№п/п	Вправи, одиниці виміру	Оцінка (бали)	дівчата
1.	Стрибок з місця у довжину (см)	100	179
		110	182
		120	185
		130	188
		140	191
		150	194
		160	197
		170	200
2.	Передача м'яча зверху обома руками, сидячи на підлозі (кількість)	100	29
		110	32
		120	35
		130	38
		140	41
		150	44
		160	47
		170	50
3.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі на колінах від підлоги (кількість)	100	6
		110	8
		120	10
		130	12
		140	14
		150	16
		160	18
		170	20

Х. ВОЛЕЙБОЛ (ЮНАКИ).

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки
1	Стрибок у довжину з місця, (см)	100	180
		110	185
		120	190
		130	195
		140	200
		150	210
		160	215
		170	220
2.	Передача м'ча обома руками зверху над собою сидячи (разів)	100	10
		110	12
		120	14
		130	16
		140	18
		150	20
		160	22
		170	24
3.	Передача м'ча двома руками знизу над собою (разів)	100	15
		110	18
		120	23
		130	25
		140	27
		150	29
		160	31
		170	33

ХІ. ВОЛЕЙБОЛ ПЛЯЖНИЙ.

№п/ п	Контрольні вправи	Бали	Дівчата	юнаки
1.	Стрибок у довжину з місця, см	100	145	155
		110	155	165
		120	165	175
		130	170	180
		140	175	185
		150	180	190
		160	185	195
		170	190	200
2.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, разів	100	14	22
		110	18	26
		120	22	30
		130	24	32
		140	26	34
		150	28	36
		160	30	38
		170	32	40
3.	Нахили тулубу вперед з положення сидячи, см	100	3	3
		110	5	5
		120	7	7
		130	8	8
		140	9	9
		150	10	10
		160	11	11
		170	12	12

ХІІ. ЛИЖНІ ГОНКИ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Настрибування на опорі (рази)	100	85	75
		110	90	80
		120	95	85
		130	100	90
		140	105	95
		150	110	100
		160	115	105
		170	120	110
2.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, (разів)	100	21	16
		110	25	20
		120	35	30
		130	36	31
		140	37	32
		150	38	33
		160	39	34
		170	40	35
3.	Технічна імітація лижних ходів	100	Стійки лижників, проходження поворотів	
		110	Стійки лижників, проходження поворотів, одночасний безкроковий класичний хід	
		120	Стійки лижників, проходження поворотів, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою)	
		130	Стійки лижників, проходження поворотів, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний стиль	
		140	Стійки лижників, проходження поворотів, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний стиль, перехід з одного на інший класичний хід	

		150	Стійки лижників, проходження поворотів, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний стиль, перехід з одного на інший класичний хід, одночасний двокроковий ковзанярський хід (під праву, ліву ногу)
		160	Стійки лижників, проходження поворотів, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний стиль, перехід з одного на інший класичний хід, одночасний двокроковий ковзанярський хід (під праву, ліву ногу), одночасний однокроковий ковзанярських хід
		170	Стійки лижників, проходження поворотів, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний стиль, перехід з одного на інший класичний хід, одночасний двокроковий ковзанярський хід (під праву, ліву ногу), одночасний однокроковий ковзанярських хід, перехід з одного на інший ковзанярський хід, весь спектр класичних та ковзанярських ходів.

ХІІІ. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Стрибок зі скакалкою одинарний (2 спроби – кращий результат) (рази)	100	135	125
		110	140	130
		120	145	135
		130	150	140
		140	155	145
		150	160	150
		160	165	155
		170	170 та більше	160 та більше
2.	Стрибок зі скакалкою подвійні (2 спроби – кращий результат) (рази)	100	17	8
		110	21	11
		120	25	15
		130	27	17
		140	29	19
		150	31	21
		160	33	23
		170	35	25
3.	Імітація накатів справа, зліва з переміщенням ніг (2 спроби – кращий результат) (рази)	100	40	35
		110	50	40
		120	60	50
		130	70	60
		140	80	70
		150	90	80
		160	100	90
		170	110	100

XIV. ФУТБОЛ (ЖІНКИ).

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	дівчата
1.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на колінах (разів)	100	11
		110	13
		120	15
		130	16
		140	17
		150	18
		160	19
		170	20
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	100	158
		110	162
		120	166
		130	168
		140	171
		150	174
		160	177
		170	180
3.	Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи (разів)	100	17
		110	19
		120	21
		130	25
		140	33
		150	37
		160	42
		170	47

XIV. ШОРТ-ТРЕК.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Імітація бігу по прямій на якість (с)	100	45	30
		110	55	40
		120	65	50
		130	70	55
		140	75	60
		150	80	65
		160	85	70
		170	90	75
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	100	196.0-197.0	141.5-143.0
		110	199.0-200.0	145.5-147.0
		120	202.0-203.0	149.5-151.0
		130	203.5-204.5	151.5-152.0
		140	205.0-206.0	152.5-154.0
		150	206.5-207.5	154.5-156.0
		160	208.0-209.0	156.5-158.0
		170	209.5 і більше	158.5 і більше
3.	Статична посадка на якість (с)	100	54	42
		110	58	46
		120	65	50
		130	70	52
		140	75	54
		150	80	56
		160	85	58
		170	90	60