

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



Анатолій ПОПОВ
2025 року

**КОНКУРС ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ДЛЯ ВСТУПУ ДО КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ХАРКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

спеціальність А7 Фізична культура і спорт
галузь знань А Освіта

Харків 2025

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 фахової передвищої освіти за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра в галузі знань А Освіта за спеціальністю 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;
- додатковий контингент.

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.

Конкурс фізичних здібностей (далі – творчий конкурс) – це форма вступного випробування для вступу до коледжу, яка передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття фахової передвищої освіти, складається із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки і проводиться в один тур.

Творчі конкурси з видів спорту розроблені згідно навчальних програм для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту та Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту.

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

- 165 – за виконання безпосередньо спортивних нормативів з видів спорту і 35 додаткових 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 фестивалів серед всіх вікових категорій з 01.01.2024 по 01.08.2025;
- 5 балів – участь на чемпіонатах Європи, світу, Юнацьких Олімпійських іграх, Європейських олімпійських фестивалів серед всіх вікових категорій з 01.01.2024 по 01.08.2025;
- 5 балів випускникам Комунального закладу «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» Харківської обласної ради.

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 2025 рік, довідка з місця попереднього навчання до 23.07.2025.

Для допуску до творчого конкурсу необхідно надати документ щодо проходження медичного огляду не пізніше дня, що передує дню творчого конкурсу з виду спорту, але не пізніше дня, що передує дню завершення прийому заяв.

Не подані своєчасно документи, що засвідчують підстави для отримання додаткових балів, унеможливило їх реалізацію.

Вступники, які проходять творчий конкурс допускаються до участі в ньому за наявності оригіналу документа, що посвідчує особу.

І. 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
		165	25	25
2.	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
		165	170 та більше	160 та більше
3.	Піднімання тулубу з положення лежачи в положення сидячи (разів)	100	16	16
		110	18	18
		120	20	20
		130	22	22
		140	24	24
		150	26	26
		160	28	28
		165	30	30

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
		165	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
		165	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
		165	60	57	52

Ш. БІАТЛОН.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Розкладочка (рази)	100	33	23
		110	34	24
		120	35	25
		130	36	26
		140	37	27
		150	38	28
		160	39	29
2.	Підтягування на поперечині (юнаки), (разів) Згинання - розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), (разів)	165	40	30
		100	4	16
		110	5	18
		120	6	20
		130	7	22
		140	8	24
		150	9	26
3.	Випади (обидві ноги) (разів)	160	10	28
		165	12	30
		100	23	18
		110	24	19
		120	25	20
		130	26	21
		140	27	22
		150	28	23
		160	29	24
		165	30	25

IV. БОКС.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Хлопці		
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	8		
		110	7		
		120	6		
		130	5		
		140	4		
		150	3		
		160	2		
		165	1		
2.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	100	26		
		110	28		
		120	30		
		130	32		
		140	34		
		150	36		
		160	38		
		165	40		
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
		165	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
2.	Підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячі (разів)	165	35	30
		100	22	12
		110	24	14
		120	26	16
		130	27	17
		140	28	18
		150	29	19
3.	Присідання з грифом (з палкою) ривковим хватором, штанга над головою (на правильність виконання) (разів)	160	30	20
		165	31	21
		100	8	5
		110	10	6
		120	11	7
		130	12	8
		140	13	9
		150	14	10
		160	15	11
		165	16	12

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
		165	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
		165	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
		165	35	25

VII. ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	100	21	11
		110	23	13
		120	25	15
		130	26	16
		140	27	17
		150	28	18
		160	29	19
2.	Бьорпі (упор лежачи, упор сидячи, вистрибування) (разів)	165	30	20
		100	7	3
		110	8	4
		120	9	5
		130	10	6
		140	12	7
		150	13	8
3.	Згинання розгинання тулуба лежачі на підлозі (книжка) (разів)	160	14	9
		165	15	10
		100	18	8
		110	19	9
		120	20	10
		130	21	11
		140	22	12
		150	23	13
		160	24	14
		165	25	15

УШ. 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
2	Присідання (разів)	165	30
		100	36
		110	38
		120	40
		130	42
		140	44
		150	46
3.	Підйом тулуба з положення лежачи в положенні сидячі (разів)	160	48
		165	50
		100	26
		110	28
		120	30
		130	32
		140	34
		150	36
		160	38
		165	40

ІХ. ВОЛЕЙБОЛ (ДІВЧАТА).

№п/п	Вправи, одиниці виміру	Оцінка (бали)	дівчата
1.	Біг 30 м (6X5 м) (с)	100	12,0
		110	11,8
		120	11,6
		130	11,4
		140	11,2
		150	11,0
		160	10,8
		165	10,6
2.	Передача м'яча зверху обома руками стоячи, висота передачі мінімум 0,5 м (кількість разів)	100	29
		110	32
		120	35
		130	38
		140	41
		150	44
		160	47
		165	50
3.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі на колінах від підлоги (кількість)	100	14
		110	16
		120	18
		130	20
		140	22
		150	24
		160	26
		165	28

Х. ВОЛЕЙБОЛ (ЮНАКИ).

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки
1	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	100	16
		110	18
		120	20
		130	22
		140	24
		150	26
		160	28
		165	30
		100	29
		110	32
2.	Передача м'яча обома руками зверху над собою, висота передачі мінімум 0,5 м (разів)	120	35
		130	38
		140	41
		150	44
		160	47
		165	50
		100	15
		110	18
		120	20
		130	23
3.	Передача м'яча двома руками знизу над собою, висота передачі мінімум 0,5 м (разів)	140	26
		150	30
		160	32
		165	35

ХІІ. ЛИЖНІ ГОНКИ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Настрибування на опору висотою 30 см і вище (рази)	100	85	75
		110	90	80
		120	95	85
		130	100	90
		140	105	95
		150	110	100
		160	115	105
2.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, (разів)	165	120	110
		100	21	16
		110	25	20
		120	35	30
		130	36	31
		140	37	32
		150	38	33
3.	Технічна імітація лижних ходів	160	39	34
		165	40	35
		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), попереми́нний двокроковий класичний стиль	
		140	Стійки лижників, проходження поворотів, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), попереми́нний 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
		165	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, весь спектр класичних та ковзанярських ходів.

ХІІІ. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.

17

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Стрибок зі скалкою 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
2.	Підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячи, ноги зігнуті у колінах (рази)	165	170 та більше	160 та більше
		100	35	30
		110	37	32
		120	39	34
		130	41	36
		140	43	38
		150	45	40
3.	Імітація накатів справа, зліва з переміщенням ніг (2 спроби – кращий результат) (рази)	160	46	41
		165	47	42
		100	40	35
		110	50	40
		120	60	50
		130	70	60
		140	80	70
		150	90	80
		160	100	90
		165	110	100

XIV. ФУТБОЛ (ЖІНКИ).

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	дівчата
1.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на колінах (разів)	100	14
		110	16
		120	18
		130	20
		140	22
		150	24
		160	26
		165	28
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	100	158
		110	162
		120	166
		130	168
		140	171
		150	174
		160	177
		165	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
		165	47

XV. 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
		165	90	75
		100	35	30
		110	37	32
2.	Підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячи, ноги зігнуті у колінах (рази)	120	39	34
		130	41	36
		140	43	38
		150	45	40
		160	46	41
		165	47	42
		100	54	42
		110	58	46
		120	65	50
		130	70	52
3.	Статична посадка на якість (с)	140	75	54
		150	80	56
		160	85	58
		165	90	60

XVI. ДОДАТКОВИЙ КОНТИНГЕНТ.

№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
2.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, разів	165	190	200
		100	14	22
		110	18	26
		120	22	30
		130	24	32
		140	26	34
		150	28	36
3.	Нахили тулубу вперед з положення сидячи, см	160	30	38
		165	32	40
		100	3	3
		110	5	5
		120	7	7
		130	8	8
		140	9	9
		150	10	10
		160	11	11
		165	12	12