

ЗАТВЕРДЖЕНО
Педагогічною радою
Комунального закладу
«Харківський фаховий коледж
спортивного профілю» Харківської
обласної ради
протокол від 13.05.2026 № 6
Директор *Анатолій ПОПОВ*



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

спеціальність А7 Фізична культура і спорт
галузь знань А Освіта

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 А7 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.

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:

190 – за виконання безпосередньо спортивних нормативів з видів спорту і
10 додаткових балів за наступними категоріями:

- 2 бали – майстер спорту України з обраного виду спорту, майстер спорту України міжнародного класу з обраного виду спорту;
- 1 бал – кандидат у майстри спорту України з обраного виду спорту;
- 3 бали – член основного складу збірної команди України з обраного виду спорту;
- 2 бали – кандидат до збірної команди України з обраного виду спорту;
- 1 бал – резерв збірної команди України з обраного виду спорту;
- 5 балів випускникам Комунального закладу «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» Харківської обласної ради 2025 та 2026 років.

Для отримання додаткових балів необхідно надати копії або скановані копії оригіналу документів про присвоєння звання та наказ Міністерства молоді та спорту України щодо входження до складу національної збірної команди України на 2026 рік, довідка з місця навчання до початку конкурсу фізичних здібностей.

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, унеможливує їх реалізацію.

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

Творчий конкурс складається із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки і проводиться в один тур. На кожну вправу творчого конкурсу надається 2 спроби, за результатами яких зараховується кращий результат.

I. БАДМІНТОН.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Смеш зі зміною ніг (імітація, без ракетки), (разів)	100	16	16
		110	17	17
		120	18	18
		130	19	19
		140	20	20
		150	21	21
		160	22	22
		170	23	23
		180	24	24
		190	25	25
2.	Стрибок зі скакалкою одинарний, (рази)	100	135	125
		110	139	128
		120	143	132
		130	146	136
		140	150	140
		150	154	144
		160	157	147
		170	160	150
		180	165	155
		190	170 та більше	160 та більше
3.	Піднімання тулуба з положення «лежачи», ноги зігнуті в колінах, разів (разів)	100	35	30
		110	36	31
		120	37	32
		130	38	33
		140	39	34
		150	40	35
		160	41	36
		170	43	38
		180	45	40
		190	47	42

II. БАСКЕТБОЛ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Захисник	Нападник	Центровий
1.	Стрибок у довжину з місця, (см)	100	208,00	205,00	203,00
		110	210,00	209,00	208,00
		120	212,00	211,00	206,00
		130	216,00	213,00	208,00
		140	220,00	215,00	210,00
		150	222,00	217,00	212,00
		160	224,00	219,00	214,00
		170	226,00	221,00	216,00
		180	228,00	223,00	218,00
		190	230,00	225,00	220,00
2.	Штрафні кидки, 12 кидків, 4 серії по 3 кидка, (%)	100	44	41	40
		110	47	43	42
		120	49	45	43
		130	51	46	44
		140	53	47	45
		150	55	48	46
		160	57	49	47
		160	56	51	49
		170	58	53	51
		190	60	55	53
3.	40 кидків 2 точок в кошик, 4 серії по 10 кидків, (%)	100	44	42	40
		110	46	44	42
		120	48	46	44
		130	49	47	45
		140	50	48	46
		150	51	49	47
		160	52	50	48
		170	53	51	49
		180	54	52	50
		190	55	53	51

III. БІАТЛОН.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Імітація лижних ходів	100	2	2
	(Весь спектр класичних та ковзанярських ходів:	110	3	3
	1. вихідне положення для стрільби лежачи (імітація);	120	4	4
	2. вихідне положення для стрільби стоячи (імітація);	130	5	5
	3. стійка лижника;	140	6	6
	4. одночасний безкроковий класичний хід;	150	7	7
	5. одночасний однокроковий класичний хід (лівою, правою ногою);	160	8	8
	6. поперемінний двокроковий класичний хід;	170	9	9
	7. перехід з одного на інший класичний хід;	180	10	10
	8. одночасний двокроковий ковзанярський хід в підйом (під праву, ліву ногу);	190	11	11
	9. одночасний двокроковий ковзанярський хід на рівнині (під праву, ліву ногу);			
10. одночасний однокроковий ковзанярський хід;				
11. перехід з одно на інший ковзанярський хід) (правильність виконання, кількість вправ)				
2.	Згинання - розгинання рук в упорі лежачи (разів)	100	21	16
		110	22	17
		120	23	18
		130	24	19
		140	25	20
		150	27	22
		160	29	24
		170	31	26
		180	33	28
		190	35	30
3.	Випади (обидві ноги) (разів)	100	21	17
		110	22	18
		120	23	19
		130	24	20
		140	25	21
		150	26	22
		160	27	23
		170	28	24
		180	29	25
		190	30	26

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	10		
		110	9		
		120	8		
		130	7		
		140	6		
		150	5		
		160	4		
		170	3		
		180	2		
		190	1		
2.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	100	26		
		110	27		
		120	28		
		130	29		
		140	30		
		150	32		
		160	34		
		170	36		
		180	38		
		190	40		
3.	Підтягування на поперечині (кількість разів)		до 60	до 70	70+
		100	6	3	1
		120	8	5	2
		140	10	7	4
		150	11	8	5
		160	12	9	6
		170	13	10	7
		180	14	11	8
		190	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	27	22
		120	28	23
		130	29	24
		140	30	25
		150	31	26
		160	32	27
		170	33	28
		180	34	29
		190	35	30
2.	Піднімання тулуба з положення «лежачи», ноги зігнуті в колінах, разів	100	22	12
		110	23	13
		120	24	14
		130	25	15
		140	26	16
		150	27	17
		160	28	18
		170	29	19
		180	30	20
		190	31	21
3.	Присідання з грифом (з палкою) ривковим хватом, штанга над головою (на правильність виконання) (разів)	100	7	3
		110	8	4
		120	9	5
		130	10	6
		140	11	7
		150	12	8
		160	13	9
		170	14	10
		180	15	11
		190	16	12

VI. ВЕЛОСПОРТ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Стрибок у довжину з місця (см)	100	205	165
		110	207	166
		120	208	167
		130	209	168
		140	210	169
		150	211	171
		160	212	172
		170	213	173
		180	214	174
		190	215	175
2.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	100	26	9
		110	27	10
		120	28	11
		130	29	12
		140	30	13
		150	31	14
		160	32	15
		170	33	16
		180	34	17
		190	35	18
3.	Стійка на велосипеді «Сюрпляс»	100	12	11
		110	14	12
		120	16	13
		130	18	14
		140	20	15
		150	22	16
		160	24	17
		170	26	18
		180	28	19
		190	30	20

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	22	12
		120	23	13
		130	24	14
		140	25	15
		150	26	16
		160	27	17
		170	28	18
		180	29	19
		190	30	20
2.	Бьорпі (упор лежачи, упор сидячи, вистрибування) (разів)	100	7	3
		110	8	4
		120	9	5
		130	10	6
		140	11	7
		150	12	8
		160	13	9
		170	14	10
		180	15	11
		190	16	12
3.	Згинання розгинання тулуба лежачі на підлозі (книжка) (разів)	100	17	8
		110	18	9
		120	19	10
		130	20	11
		140	21	12
		150	22	13
		160	23	14
		170	24	15
		180	25	16
		190	26	17

VIII. ВОДНЕ ПОЛО.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки
1.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (разів)	100	16
		110	17
		120	18
		130	19
		140	20
		150	22
		160	24
		170	26
		180	28
		190	30
2.	Піднімання тулуба з положення «лежачи», ноги зігнуті в колінах, разів	100	26
		110	27
		120	28
		130	29
		140	30
		150	32
		160	34
		170	36
		180	38
		190	40
3.	Вистрибування вгору з вихідного положення напівприсід торкаючись долонею підлоги. Після виконання вистрибування ноги повинні відірватися від підлоги, рука пряма вверху (разів)	100	16
		110	17
		120	18
		130	19
		140	20
		150	22
		160	24
		170	26
		180	28
		190	30

ІХ. ВОЛЕЙБОЛ (ДІВЧАТА).

№п/п	Вправи, одиниці виміру	Оцінка (бали)	дівчата
1.	Біг 30 м (6Х5 м) (с)	100	12,4
		110	12,2
		120	12,0
		130	11,8
		140	11,6
		150	11,4
		160	11,2
		170	11,0
		180	10,8
		190	10,6
2.	Передача м'яча зверху обома руками стоячи, висота передачі мінімум 0,5 м (кількість разів)	100	17
		110	19
		120	21
		130	23
		140	25
		150	27
		160	29
		170	31
		180	33
		190	35
3.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі на колінах від підлоги (кількість)	100	14
		110	15
		120	16
		130	17
		140	18
		150	19
		160	20
		170	21
		180	22
		190	23

Х. ВОЛЕЙБОЛ (ЮНАКИ).

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки
1	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	100	16
		110	17
		120	18
		130	19
		140	20
		150	22
		160	24
		170	26
		180	28
		190	30
2.	Передача м'яча обома руками зверху над собою стоячи, висота передачі мінімум 0,5 м (разів)	100	17
		110	19
		120	21
		130	23
		140	25
		150	27
		160	29
		170	31
		180	33
		190	35
3.	Передача м'яча двома руками знизу над собою, висота передачі мінімум 0,5 м (разів)	100	17
		110	19
		120	21
		130	23
		140	25
		150	27
		160	29
		170	31
		180	33
		190	35

ХІ. ВОЛЕЙБОЛ ПЛЯЖНИЙ.

№п/ п	Контрольні вправи	Бали	Дівчата	юнаки
1.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	100	14	24
		110	15	25
		120	16	26
		130	17	27
		140	18	28
		150	19	29
		160	20	30
		170	21	31
		180	22	32
		190	23	33
2.	Передача м'яча обома руками зверху над собою сидячи на підлозі, висота передачі мінімум 0,5 м (разів)	100	12	12
		110	14	14
		120	16	16
		130	18	18
		140	20	20
		150	22	22
		160	24	24
		170	26	26
		180	28	28
		190	30	30
3.	Передача м'яча двома руками знизу над собою, висота передачі мінімум 0,5 м (разів)	100	15	15
		110	17	17
		120	19	19
		130	21	21
		140	23	23
		150	25	25
		160	27	27
		170	30	30
		180	33	33
		190	35	35

ХІІ. ЛИЖНІ ГОНКИ.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Настрибування на опору висотою 25 см і вище поперемінно (рази)	100	80	70
		110	85	75
		120	90	80
		130	95	85
		140	100	90
		150	105	95
		160	110	100
		170	115	105
		180	118	108
		190	120	110
2.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, (разів)	100	21	16
		110	26	21
		120	29	24
		130	32	27
		140	35	30
		150	36	31
		160	37	32
		170	38	33
		180	39	34
		190	40	35
3.	Технічна імітація лижних ходів	100	Стійки лижника	
		110	Стійки лижника, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями.	
		120	Стійки лижника, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями, одночасний безкроковий класичний хід	
		130	Стійки лижника, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою)	
		140	Стійки лижників, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний хід	

		150	Стійки лижників, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний хід, перехід з одного на інший класичний хід
		160	Стійки лижників, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний хід, перехід з одного на інший класичний хід, одночасний двокроковий ковзанярський хід (під праву, ліву ногу)
		170	Стійки лижників, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний хід, перехід з одного на інший класичний хід, одночасний двокроковий ковзанярський хід (під праву, ліву ногу), одночасний однокроковий ковзанярський хід
		180	Стійки лижників, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний хід, перехід з одного на інший класичний хід, одночасний двокроковий ковзанярський хід (під праву, ліву ногу), одночасний однокроковий ковзанярський хід, перехід з одного на інший ковзанярський хід
		190	Стійки лижників, проходження поворотів класичним та ковзанярським стилями, одночасний безкроковий класичний хід, одночасний однокроковий класичний хід (правою, лівою ногою), поперемінний двокроковий класичний хід, перехід з одного на інший класичний хід, одночасний двокроковий ковзанярський хід (під праву, ліву ногу), одночасний однокроковий ковзанярський хід, перехід з одного на інший ковзанярський хід (поперемінний двокроковий ковзанярський хід)

XIII. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Стрибок зі скакалкою одинарний (рази)	100	135	125
		110	139	128
		120	143	132
		130	146	136
		140	150	140
		150	154	144
		160	157	147
		170	160	150
		180	165	155
				190 та більше
2.	Піднімання тулуба з положення «лежачи», ноги зігнуті в колінах, разів	100	35	30
		110	36	31
		120	37	32
		130	38	33
		140	39	34
		150	40	35
		160	41	36
		170	43	38
		180	45	40
				190
3.	Імітація накатів справа та зліва з переміщенням ніг (рази, рахується разом)	100	40	35
		110	50	44
		120	58	51
		130	65	58
		140	73	65
		150	80	72
		160	88	79
		170	95	86
		180	103	93
				190

XIV. ФУТБОЛ (ЖІНКИ).

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	дівчата
1.	Вбрасування м'яча із за голови (м)	100	9,5
		110	10
		120	10,5
		130	11
		140	11,5
		150	12
		160	12,5
		170	13
		180	13,5
		190	14
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	100	158
		110	159
		120	160
		130	161
		140	162
		150	163
		160	164
		170	166
		180	168
		190	170
3.	Піднімання тулуба з положення «лежачи», ноги зігнуті в колінах, разів	100	17
		110	18
		120	21
		130	23
		140	25
		150	27
		160	29
		170	31
		180	33
		190	35

XV. ШОРТ-ТРЕК.

№	Вправа, одиниці виміру	Оцінка (бали)	Юнаки	Дівчата
1.	Імітація бігу по прямій на якість (с)	100	45	30
		110	50	35
		120	55	40
		130	65	50
		140	70	55
		150	75	60
		160	80	65
		170	85	70
		180	87	73
		190	90	75
2.	Піднімання тулуба з положення «лежачи», ноги зігнуті в колінах, разів	100	35	30
		110	36	31
		120	37	32
		130	38	34
		140	39	36
		150	40	38
		160	43	39
		170	45	40
		180	46	41
		190	47	42
3.	Статична посадка на якість (с)	100	54	42
		110	56	44
		120	58	46
		130	65	50
		140	70	52
		150	75	54
		160	80	56
		170	85	58
		180	87	59
		190	90	60

XVI. ДОДАТКОВИЙ КОНТИНГЕНТ.

№п/ п	Контрольні вправи	Бали	Дівчата	юнаки
1.	Стрибок у довжину з місця, см	100	145	155
		110	150	160
		120	155	165
		130	160	170
		140	165	175
		150	170	180
		160	175	185
		170	180	190
		180	185	195
		190	190	200
2.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, разів	100	21	26
		110	22	27
		120	23	28
		130	24	29
		140	25	30
		150	26	31
		160	27	32
		170	28	33
		180	29	34
		190	30	35
3.	Нахили тулубу вперед з положення сидячи, см	100	3	3
		110	4	4
		120	5	5
		130	6	6
		140	7	7
		150	8	8
		160	9	9
		170	10	10
		180	11	11
		190	12	12