

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії,  
Ректор ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Юрій БОЙЧУК

« 01 » травня 2023 року



**ПРОГРАМА**  
та критерії оцінювання  
**творчого конкурсу з фізичної культури**  
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
з освітньої програми «Тренерська діяльність в обраному виді спорту»  
для здобуття освітнього ступеня бакалавра  
на основі повної загальної середньої освіти

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**  
**ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**  
**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА: ТРЕНЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ВОБРАНОМУ**  
**ВИДІ СПОРТУ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Творчий конкурс на спеціальність 017 Фізична культура і спорт (ОП Тренерська діяльність в обраному виді спорту) складається з 1 (однієї) сесії **дистанційно**. Перша частина сесії – технічне тестування в обраному виді спорту, друга частина – тестування фізичних здібностей.

Технічне тестування з обраного виду спорту складається з визначення рівня спеціальної підготовленості вступника.

Тестування фізичних здібностей проводиться з метою оцінювання рівня фізичної підготовленості вступників у формі практичного виконання вправ та нормативних вимог: підтягування на поперечині хватом зверху (хлопці) та згинання й розгинання рук в упорі лежачі на підлозі (дівчата).

Оцінка за кожний норматив виставляється в залікових балах, які набрав вступник. Підсумкова оцінка за сесію обчислюється як середньоарифметична сума отриманих балів за технічне тестування та тестування фізичних здібностей за 200-бальною шкалою.

Пройти творчий конкурс вступник може або **онлайн** (за наявності технічних можливостей) або **надіслати заздалегідь відеозапис** тестування фізичних здібностей і тестування з обраного виду спорту відповідно до цієї програми із зазначенням його назви. Вступник має надати доступ до Google Діску, на якому розміщено відеозапис виконання вправ. Посилання (доступ) необхідно надіслати на електронну адресу: [tv-konkurs@hnpu.edu.ua](mailto:tv-konkurs@hnpu.edu.ua). У листі обов'язково зазначити прізвище, ім'я, по батькові та спеціальність, на яку вступаєте. Перед виконанням тестування вступник повинен розташуватися перед камерою, назвати себе й показати документ, що посвідчує особу. Під час виконання тестування вступнику потрібно розміститися перед камерою

таким чином, щоб його було добре видно в повний зріст й можна було побачити амплітуду виконання вправ.

Незалежно від того, чи вступник проходить творчий конкурс онлайн, чи надсилає відеозапис, необхідно приєднатися до онлайн-платформи відповідно до розкладу проведення творчих конкурсів (розклад творчих конкурсів й посилання на онлайн-платформу буде розміщено на сторінці приймальної комісії за адресою: <http://hnpu.edu.ua/node/6263>).

Перед початком творчого випробування вступник повинен пройти процедуру ідентифікації: розташуватися перед камерою, назвати себе й показати документ, що посвідчує особу. Вступник повинен бути попереджений, що відбувається відеозапис творчого конкурсу.

## ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

### ЗГИНАННЯ Й РОЗГИНАННЯ РУК У ВИСІ НА ПОПЕРЕЧИНІ

#### (ЧОЛОВІКИ)

**Проведення випробування.** Учасник тестування набуває положення вису, хватом зверху, руки випрямлені, ноги й тулуб утворюють одну лінію. За командою «Можна!» починає ритмічно, з повною амплітудою згинати й розгинати руки.

**Результат.** Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учаснику дозволяється лише один підхід до перекладини. У згинанні рук необхідно наблизитися до точки вису плечима. Не дозволяється перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше ніж 3 с., згинання й розгинання, які виконані з помилками не зараховуються.

### ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ (ЖІНКИ)

**Проведення випробування.** Учасниця тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступні опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасниця починає ритмічно з повною амплітудою згинати й розгинати руки.

**Результат.** Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

**Загальні вказівки й зауваження.** Кожному учаснику надається лише одна спроба. Під час згинання рук має утворюватись прямий кут. Не дозволяється торкатись опори стегнами, згинати тіло й ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 4-х секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати й згинати руки не з повною амплітудою. Згинання й розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Назва вправ																	
	Бали	100	105	110	115	120	125	130	140	145	155	160	165	170	180	190	200
Згинання і розгинання рук у висі хватом зверху. (кількість разів) – <i>чоловіки</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) - <i>жінки</i>	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

## ТЕСТУВАННЯ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

### ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Вступники, які спеціалізуються з легкої атлетики, виконують три обов'язкові вправи: дві спеціально підготовчі (біг з високим підніманням стегна та біг стрибками на відрізьку 15-20 метрів) та загально підготовчу: згинання і розгинання рук у висі хватом зверху (кількість разів) – чоловіки і згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – жінки.

**Біг з високим підніманням стегна.** Оцінці підлягає техніка виконання. Максимальна кількість балів 100. Допускається одна спроба. Вправа починається з виконання на місці з наступним просуванням вперед. За кожну допущену помилку в наступних основних елементах (утримання бігового положення тулуба, постановка ступні на опору, «складання» ноги п'яткою під сідницю, випрямлення ніг в колінному суглобі в опорному положенні, узгодженість роботи рук і ніг, не напруженість виконання) знімається по 5 балів за кожну. За помилки, допущені у другорядних елементах (положення голови, напрямок погляду, робота рук, просування по дистанції) знімається по 2 бали за кожну.

**Біг стрибками.** Оцінці підлягає техніка виконання. Максимальна кількість балів 100. Допускається одна спроба. Вправа починається з виконання на місці з наступним просуванням вперед. За кожну допущену помилку в наступних основних елементах (утримання бігового положення тулуба, постановка ступні на опору, мах зігнутою в колінному суглобі ногою, випрямлення ніг в колінному суглобі після виконання поштовху, узгодженість роботи рук і ніг) знімається по 5 балів за кожну. За помилки, допущені у другорядних елементах (положення голови, напрямок погляду, робота рук, просування по дистанції) знімається по 2 бали за кожну.

## БАСКЕТБОЛ

### 1. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА

**В.п.** стоячі у стійці баскетболіста обличчям до стіни (відстань 4м - чол., 3м - жін.) м'яч тримати обома руками на рівні грудей.

**Опис.** Виконання передачі та ловлі м'яча двома руками від грудей в стіну (орієнтир на стіні – рівень підборіддя) за 30 с. Фіксується кількість передач за 30 с.

#### Критерії оцінювання:

Бали	До 30 років				Після 30 років			
	захисники/нападники		центрові*		захисники/нападники		центрові*	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
200	30	28	29	26	28	26	26	24
195	29	27	28	25	27	25	25	23
190	28	26	27	24	26	24	24	22
185	27	25	26	23	25	23	23	21
180	26	24	25	22	24	22	22	20
175	25	23	24	21	23	21	21	19
170	24	22	23	20	22	20	20	18
165	23	21	22	19	21	19	19	17
160	22	20	21	18	20	18	18	16
155	21	19	20	17	19	17	17	15
150	20	18	19	16	18	16	16	14
145	19	17	18	15	17	15	15	13
140	18	16	17	14	16	14	14	12
135	17	15	16	13	15	13	13	11
130	16	14	15	12	14	12	12	10
125	15	13	14	11	13	11	11	9
120	14	12	13	10	12	10	10	8
115	13	11	12	9	11	9	9	7
110	12	10	11	8	10	8	8	6
105	11	9	10	7	9	7	7	5
100	10	8	9	6	8	6	6	4

### 2. КОМПЛЕКСНА ВПРАВА

**В.п.:** у стійці баскетболіста лівим боком (для шульги в.п. правим боком, лівою рукою) до стіни (відстань зручна 1,5-2 м) м'яч тримати правою рукою.

**Опис.** Виконання удару м'яча в стіну однією рукою – зустріч м'яча однією рукою – виконання одного удару м'яча об підлогу. Без зупинки виконати цю вправу 30 разів або до втрати м'яча. Фіксується кількість підходів. 1 підхід це один удар м'яча в стіну – один удар м'яча об підлогу.

**Критерії оцінювання:**

Бали	До 30 років				Після 30 років			
	захисники/нападники		центрові*		захисники/нападники		центрові*	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
200	30	28	29	26	28	26	26	24
195	29	27	28	25	27	25	25	23
190	28	26	27	24	26	24	24	22
185	27	25	26	23	25	23	23	21
180	26	24	25	22	24	22	22	20
175	25	23	24	21	23	21	21	19
170	24	22	23	20	22	20	20	18
165	23	21	22	19	21	19	19	17
160	22	20	21	18	20	18	18	16
155	21	19	20	17	19	17	17	15
150	20	18	19	16	18	16	16	14
145	19	17	18	15	17	15	15	13
140	18	16	17	14	16	14	14	12
135	17	15	16	13	15	13	13	11
130	16	14	15	12	14	12	12	10
125	15	13	14	11	13	11	11	9
120	14	12	13	10	12	10	10	8
115	13	11	12	9	11	9	9	7
110	12	10	11	8	10	8	8	6
105	11	9	10	7	9	7	7	5
100	10	8	9	6	8	6	6	4



## БАДМІНТОН

### **1. Набиття волана.**

**Зміст тесту.** За сигналом вступник підкидає волан та починає набивати його ракеткою до падіння на підлогу. Фіксується кращий результат з 3 спроб.

### **Критерії оцінювання:**

Бали	До 30 років		Після 30 років	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
200	25	25	25	25
195	24	24	24	24
190	23	23	23	23
185	22	22	22	22
180	21	21	21	21
175	20	20	20	20
170	19	19	19	19
165	18	18	18	18
160	17	17	17	17
155	16	16	16	16
150	15	15	15	15
145	14	14	14	14
140	13	13	13	13
135	12	12	12	12
130	11	11	11	11
125	10	10	10	10
120	9	9	9	9
115	8	8	8	8
110	7	7	7	7
105	6	6	6	6
100	5	5	5	5

## ВОЛЕЙБОЛ

Вступне випробування з технічної підготовленості (обраний вид спорту: волейбол) включає в себе вправи й нормативи, які відображають рівень підготовленості в обраному виді спорту абітурієнтів і складається з технічних прийомів та техніко-тактичних дій, які виконуються в умовах змагань.

### **1. Передача м'яча двома руками зверху і знизу на собою.**

Передача м'яча виконується двома руками зверху і знизу над собою на висоту 1.5 – 2 метра. Спочатку виконується передача зверху 10 передач, а потім не зупиняючись, вступник повинен змінити спосіб виконання передачі і виконати ще 10 знизу. Оцінюється кількісний показник і якість виконання. Максимальна кількість балів 100. Допускається одна спроба.

### **2. Виконання імітації нападаючого удару з розбігу.**

Допускається одна спроба. Вправа починається з виконання розбігу. За кожну допущену помилку в наступних основних елементах (розбіг, виконання «стопорящого» кроку, відштовхування, винос рук, замах, удар по м'ячу, приземлення) знімається по 5 балів за кожну. За помилки, допущені в другорядних елементах (положення голови, напрямок погляду, робота рук) знімається по 2 бали за кожну. Максимальна кількість балів 100. Допускається одна спроба.

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів отриманих за кожен тест (2 тести, у кожному з яких можна набрати мінімально 50 балів, максимально 100 балів), виводиться загальний бал (мінімальний 100 балів, максимальний 200 балів).

## **БОКС, КІКБОКСИНГ**

**(чоловіки, жінки)**

### **БІЙ З ТІННЮ НА ДАЛЬНІЙ ДИСТАНЦІЇ.**

Для чоловіків 1 раунд триває 3 хв., для жінок 1 раунд – 3 хв.

Оцінюється правильність виконання технічних дій. Необхідно показати техніку: різних одиночних ударів (прямих, бокових, аперкотів), комбінацій з двох, трьох ударів, різних одиночних ударів і комбінацій ударів руками і ногами (тільки для кікбоксингу), захисних дії від різних ударів, пересувань.

#### **Критерії оцінок:**

- 100 – Бездоганне виконання техніки;
- 95 – Незначні помилки техніки виконання атакуючих дій в комбінаціях із трьох ударів;
- 90 – Незначні помилки техніки виконання атакуючих дій в комбінаціях із двох ударів;
- 85 – Незначні помилки техніки виконання атакуючих дій одиночними ударами;
- 80 – Незначні помилки техніки виконання захисних дій за допомогою рук і тулуба;
- 75 – Незначні помилки техніки виконання захисних дій за допомогою пересувань;
- 70 – Незначні помилки техніки виконання пересувань;
- 65 – Значні помилки техніки виконання атакуючих дій у комбінаціях із трьох ударів;
- 60 – Значні помилки техніки виконання атакуючих дій в комбінаціях із двох ударів;
- 55 – Значні помилки техніки виконання атакуючих дій одиночними ударами;
- 52 – Значні помилки техніки виконання захисних дій за допомогою рук і тулуба;
- 50 – Значні помилки техніки виконання пересувань.

### **БІЙ З ТІННЮ НА КОРОТКІЙ ДИСТАНЦІЇ.**

Для чоловіків 1 раунд триває 3 хв., для жінок 1 раунд – 3 хв.

Оцінюється правильність виконання технічних дій. Необхідно показати техніку: різних одиночних ударів, комбінацій з двох, трьох ударів, різних

одиначних ударів і комбінацій ударів руками і ногами (тільки для кікбоксингу), захисних дій від різних ударів, пересувань.

**Критерії оцінок:**

100 – бездоганне виконання техніки;

95 – незначні помилки техніки виконання атакуючих дій в комбінаціях із трьох ударів;

90 – Незначні помилки техніки виконання атакуючих дій в комбінаціях із двох ударів;

85 – Незначні помилки техніки виконання атакуючих дій одиночними ударами;

80 – Незначні помилки техніки виконання захисних дій за допомогою тулуба;

75 – Незначні помилки техніки виконання захисних дій за допомогою рук;

70 – Незначні помилки техніки виконання пересувань;

65 – Значні помилки техніки виконання атакуючих дій в комбінаціях із трьох ударів;

60 – Значні помилки техніки виконання атакуючих дій в комбінаціях із двох ударів;

55 – Значні помилки техніки виконання атакуючих дій одиночними ударами;

52 – Значні помилки техніки виконання захисних дій за допомогою рук і тулуба;

50 – Значні помилки техніки виконання пересувань.

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів отриманих за кожен комплекс вправ (2 комплекси, у кожному з яких можна набрати мінімально 50 балів, максимально 100 балів), виводиться загальний бал (мінімальний 100 балів, максимальний 200 балів).

## **БОРОТЬБА ВІЛЬНА (чоловіки, жінки)**

### **БОРОТЬБА ГРЕКО-РИМСЬКА (чоловіки)**

#### **1. ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У ПАРТЕРІ.**

1.1. Виконання переходу з положення основної стійки в положення гімнастичного мосту – 5 разів;

1.2. Виконання переходів з положення переднього мосту в положення заднього мосту і навпаки (перемахи) – 5 разів.

1.3. Виконання забігань навколо голови (в ліву і праву сторони) у положенні стійки на борцівському мосту – по 3 кола в одну й другу сторону.

#### **Критерії оцінок:**

100 – бездоганне виконання спеціальних вправ;

95 – якісне виконання спеціальних вправ, з незначними помилками;

90 – окремі незначні помилки в спеціальних вправ;

85 – недостатня чіткість у виконанні спеціальних вправ;

80 – окремі помилки під час виконання спеціальних вправ;

75 – помилки під час виконання спеціальних вправ;

70 – помилки під час підготовки до виконання спеціальних вправ;

65 – значні помилки під час виконання спеціальних вправ;

60 – помилки під час виконання спеціальних вправ (через незнання термінології);

55– незнання термінології;

52 – неправильність виконання спеціальних вправ;

50 – незнання техніки виконання спеціальних вправ.

#### **2.ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ В СТІЙЦІ.**

Імітація переводів у партер (ривком, нирком й ін.) – 3 рухи в кожний бік.

Імітація кидків через спину (в ліву і праву сторони) – по 3 рухи в кожную сторону.

Імітація проходу в корпус (греко-римська боротьба) – 5 рухів; у дві ноги й одну ногу (вільна боротьба) – по 3 рухи в дві ноги, ліву й праву ноги.

Імітація тиснення суперника біля стіни (греко-римська боротьба) – час 30 с.

Імітація захисних дій від проходів у дві ноги і одну ногу (вільна боротьба) – по 3 рухи від проходу в дві ноги, від проходу в ліву та праву ноги.

**Критерії оцінок:**

100 – бездоганне виконання елементів техніки боротьби та спеціальних вправ;

95 – якісне виконання техніки боротьби та спеціальних вправ із незначними похибками;

90 – окремі незначні помилки у виконанні техніки боротьби та спеціальних вправ;

85 – недостатня чіткість у виконанні техніки боротьби та спеціальних вправ;

80 – окремі помилки під час виконання техніки боротьби та спеціальних вправ;

75 – помилки під час виконання техніки боротьби та спеціальних вправ;

70 – помилки під час підготовки до виконання техніки боротьби та спеціальних вправ;

65 – значні помилки під час виконання техніки боротьби та спеціальних вправ;

60 – помилки під час виконання техніки боротьби та спеціальних вправ (через незнання термінології);

55– незнання термінології;

52– неправильність стійок та пересування по килиму;

50– незнання техніки боротьби.

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожен комплекс вправ (2 комплекси), у кожному з яких можна набрати мінімально 50 балів, максимально 100 балів), виводиться загальний бал (мінімальний 100 балів, максимальний 200 балів).

## **БОРОТЬБА ДЗЮДО та САМБО**

**(чоловіки, жінки)**

### **1. ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ В СТІЙЦІ.**

Виконання вправи «учі-комі» з гумовим джгутом або без нього – 5 рухів в ліву і 5 рухів у праву сторони.

Імітація кидків через спину – 3 рухи в ліву та 3 рухи в праву сторони.

Імітація різних варіантів підсікань – по 3 рухи різних варіантів у ліву та праву сторони.

Імітація кидка підхватом – 3 рухи в ліву та 3 рухи в праву сторони.

#### **Критерії оцінок:**

100 – бездоганне виконання елементів техніки боротьби та спеціальних вправ;

95 – якісне виконання техніки боротьби та спеціальних вправ із незначними похибками;

90 – окремі незначні помилки у виконанні техніки боротьби та спеціальних вправ;

85 – недостатня чіткість у виконанні техніки боротьби та спеціальних вправ;

80 – окремі помилки під час виконання техніки боротьби та спеціальних вправ;

75 – помилки під час виконання техніки боротьби та спеціальних вправ;

70 – помилки під час підготовки до виконання техніки боротьби та спеціальних вправ;

65 – значні помилки під час виконання техніки боротьби та спеціальних вправ;

60 – помилки під час виконання техніки боротьби та спеціальних вправ (через незнання термінології);

55– незнання термінології;

52– неправильність стійок та пересування по килиму;

50– незнання техніки боротьби.

## **2. ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У ПАРТЕРІ.**

1.1. Виконання переходу з положення основної стійки в положення гімнастичного мосту – 5 разів;

1.2. Виконання переходів з положення переднього мосту в положення заднього мосту й навпаки (перемахи) – 5 разів.

1.3. Виконання забігань навколо голови (у ліву та праву сторони) у положенні;

1.2. Виконання переходів із положення переднього мосту в положення заднього мосту й навпаки (перемахи) – 5 разів.

1.3. Виконання забігань навколо голови (у ліву й праву сторони) у положенні стійки на борцівському мосту – по 3 кола в одну й другу сторону.

### **Критерії оцінок:**

100 – бездоганне виконання спеціальних вправ;

95 – якісне виконання спеціальних вправ із незначними помилками;

90 – окремі незначні помилки у виконанні спеціальних вправ;

85 – недостатня чіткість у виконанні спеціальних вправ;

80 – окремі помилки під час виконання спеціальних вправ;

75 – помилки під час виконання спеціальних вправ;

70 – помилки під час підготовки до виконання спеціальних вправ;

65 – значні помилки під час виконання спеціальних вправ;

60 – помилки під час виконання спеціальних вправ (через незнання термінології);

55– незнання термінології;

52 – неправильність виконання спеціальних вправ;

50 – незнання техніки виконання спеціальних вправ.

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожен комплекс вправ (2 комплекси, у кожному з яких можна набрати мінімально 50 балів, максимально 100 балів), виводиться загальний бал



(мінімальний 100 балів, максимальний 200 балів).

## **СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА**

**(чоловіки, жінки)**

### **1. БАЗОВА ТЕХНІКА.**

Виконання стійок, пересування (переходи) із стійки в стійку, пересування із стійки в стійку з виконанням ударів та блоків. Удари руками, удари ногами, захисні дії (блоки, пересування) – 2 хв.. Оцінюється якість виконання та різноманіття дій.

#### **Критерії оцінювання:**

- 100 – бездоганне виконання технічних дій;
- 95 – якісне виконання технічних дій із незначними похибками;
- 90 – окремі незначні помилки у виконанні технічних дій;
- 85 – недостатня чіткість у виконанні технічних дій;
- 80 – помилки під час виконання техніки переходів;
- 75 – помилки під час виконання техніки ударів та блоків;
- 70 – помилки під час виконання техніки розворотів;
- 65 – значні помилки під час виконання технічних дій;
- 60 – неможливість виконання техніки ударів ногами на верхньому рівні;
- 55 – незнання термінології;
- 52 – незнання стійок (їхніх назви та правильності виконання);
- 50 – незнання техніки ударів та блоків.

**2. КОМПЛЕКС ФОРМАЛЬНИХ ВПРАВ** (у відповідності з кваліфікацією абітурієнта).

#### **Критерії оцінювання:**

- 100 – бездоганне виконання;
- 95 – якісне виконання вправ із незначними похибками;
- 90 – окремі незначні помилки у виконанні вправ;
- 85 – недостатня чіткість у виконанні техніки;

- 80 – помилки під час виконання техніки переходів;
- 75 – помилки під час виконання техніки ударів та блоків;
- 70 – помилки під час виконання техніки розворотів;
- 65 – значні помилки під час виконання техніки;
- 60 – неможливість виконання техніки ударів ногами на верхньому рівні;
- 55 – неможливість виконання техніки ударів ногами на середньому рівні;
- 52 – неможливість виконання комбінацій у пересуваннях;
- 50 – неможливість виконання найпростіших комплексів формальних вправ.

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожен комплекс вправ (2 комплекси, в кожному з яких можна набрати мінімально 50 балів, максимально 100 балів), виводиться загальний бал (мінімальний 100 балів, максимальний 200 балів).

## ГАНДБОЛ

Вступне випробування з технічної підготовленості (обраний вид спорту: волейбол) включає в себе вправи й нормативи, які відображають рівень підготовленості в обраному виді спорту абітурієнтів і складається з технічних прийомів та техніко-тактичних дій, які виконуються в умовах змагань.

Виконання 10 кидків з 7(семиметрової позначки, або з відстані 7-ми метрів).

Кидки виконуються по гандбольним воротам або в прямокутник намальований стіні ( 3\*2) метри.

Кидки виконуються в кути воріт або прямокутника. Кути визначаються на воротах мотузками , а на прямокутнику малюються (0,75 \* 0,75) метрів.

Оцінюються вправи по 200- шкалі.

10 кидків в кути воріт або прямокутника 200 балів.

Кидки виконуються згідно з гандбольними правилами (в опорному положенні, не відриваючи ногу від підлоги).

На кожен кидок, як що є 10 м'ячів – 30 секунд.

Якщо м'ячів менше, час відраховується (3 секунди), як тільки гравець взяв м'яча в руки.

**Таблиця нарахування балів**

кидки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
влучення	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20
разом	100	110	120	130	140	150	160	170	180	200

## ГІМНАСТИКА СПОРТИВНА

Вступники, які спеціалізуються зі спортивної гімнастики, виконують акробатичну комбінацію, яка складається з двох елементів за власним вибором.

**Результат.** Оцінка за виконання комбінації складається з вартості двох елементів. Штрафи за невелику помилку (незначне відхилення від безпомилкового виконання) 0,1; середню помилку (суттєве відхилення від безпомилкового виконання) 0,3; велику помилку (велике відхилення від безпомилкового виконання, падіння) 0,5 балів кожного разу.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учаснику дозволяється лише одна спроба виконання комбінації. Форма одягу під час виконання комбінації не повинна заважати бачити техніку виконання вправ.

### **1. Акробатична комбінація.**

<b>АКРОБАТИЧНА КОМБІНАЦІЯ</b>	<b>БАЛИ</b>
Рівновага на одній нозі, інша – назад, руки в сторони на 90°, тримати 3 сек.	2,0
Стойка на голові силою зі стійки ноги нарізно, тримати 3сек.	5,0
Переворот вбік («колесо»)	5,0
Положення «Міст» з положення стоячи або лежачи	5,0 4,0
Перекид вперед або назад в упор присівши (кувирок)	4,0
Перекатом назад стойка на лопатках («берізка»)	2,0

### **Таблиця нарахування балів**

<b>Назва вправи</b>	<b>Перший елемент</b>	<b>Другий елемент</b>
<b>бали</b>	<b>оцінка</b>	<b>оцінка</b>
<b>50</b>	1,0	1,0
<b>52</b>	1,2	1,2
<b>54</b>	1,4	1,4
<b>56</b>	1,6	1,6
<b>58</b>	1,8	1,8
<b>60</b>	2,0	2,0
<b>62</b>	2,2	2,2

64	2,4	2,4
66	2,6	2,6
68	2,8	2,8
70	3,0	3,0
72	3,2	3,2
74	3,4	3,4
76	3,6	3,6
78	3,8	3,8
80	4,0	4,0
82	4,1	4,1
84	4,2	4,2
86	4,3	4,3
88	4,4	4,4
90	4,5	4,5
92	4,6	4,6
94	4,7	4,7
96	4,8	4,8
98	4,9	4,9
100	5,0	5,0

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожну вправу окремо, загальний бал виводиться як сума балів за два елемента.

### **ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ**

Вступники, які спеціалізуються з гімнастики художньої, виконують 1 елемент тілом з класифікаційної програми (рівновага або поворот, або стрибок за вибором) та 3 хвили: повна хвиля вперед, повна хвиля назад, повна хвиля в боковій площині.

**Результат.** Оцінка за виконання визначається за п'яти бальною системою, де:

- 5 – бездоганне технічне виконання,
- 4 – виконання елементів із незначним відхиленням від безпомилкового виконання,
- 3 – суттєве відхилення від безпомилкового виконання елементів,
- 2 – виконання елементів із великим відхиленням від безпомилкового виконання,

1 – виконання елементів із втратою рівноваги,

0,5 – спроба виконання.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учаснику дозволяється лише одна спроба виконання елементів. Форма одягу під час виконання комбінації не повинна заважати бачити техніку виконання вправ.

**Таблиця нарахування балів**

<b>№</b>	<b>Елемент</b>	<b>Бал</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>
1.	Елемент тіла (рівновага, стрибок, поворот)		0,5	1	2	3	4	5
2.	Повна хвиля вперед		0,5	1	2	3	4	5
3.	Повна хвиля назад		0,5	1	2	3	4	5
4.	Повна хвиля в боковій площині		0,5	1	2	3	4	5

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожний елемент окремо, загальний бал виводиться як сума балів за чотири елементи.

## НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

### 1. Набиття тенісного м'яча.

**Зміст тесту.** Вступник підкидає тенісний м'яч та починає набивати його долонною та тильною стороною ракетки по черзі. Фіксується кращий результат із 3 спроб.

#### Критерії оцінювання:

Бали	До 30років		Після 30років	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
200	50	46	40	30
195	48	44	38	28
190	46	42	36	26
185	44	40	34	24
180	42	38	32	22
175	40	36	30	20
170	38	34	28	18
165	36	32	26	16
160	34	30	24	14
155	32	28	22	13
150	30	26	20	12
145	28	24	18	11
140	26	22	16	10
135	24	20	14	9
130	22	18	12	8
125	20	16	10	7
120	18	14	9	6
115	16	12	8	5
110	14	10	7	4
105	12	8	6	3
100	10	6	5	2

### 2. Набиття тенісного м'яча на різну висоту.

**Зміст тесту.** Вступник підкидає тенісний м'яч та починає набивати його долонною або тильною стороною ракетки на різну висоту по черзі – високий відскік, низький відскік. Фіксується кращий результат із 3 спроб.

### Критерії оцінювання:

Бали	До 30 років		Після 30 років	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
200	30	26	28	26
195	29	25	27	25
190	28	24	26	24
185	27	23	25	23
180	26	22	24	22
175	25	21	23	21
170	24	20	22	20
165	23	19	21	19
160	22	18	20	18
155	21	17	19	17
150	20	16	18	16
145	19	15	17	15
140	18	14	16	14
135	17	13	15	13
130	16	12	14	12
125	15	11	13	11
120	14	10	12	10
115	13	9	11	9
110	12	8	10	8
105	11	7	9	7
100	10	6	8	6



## ПЛАВАННЯ

Для вступників, які спеціалізуються з плавання, вступне випробування складається з трьох тестів: викрут рук, сід брасиста (для плавців, які плывуть стилем «брас») або підшовне згинання в гомілкостопному суглобі (для плавців, які плывуть стилем «кроль на грудях», «кроль на спині», «батерфляй», комплексне плавання).

### **«ВИКРУТ» РУК.**

Загальною вимогою до всіх способів плавання є висока рухливість у плечових суглобах. Під рухливістю в плечових суглобах розуміють різницю між показником «викриту» прямих рук назад-вперед (відстань між кистями) та шириною плеч у сантиметрах. (Вправа виконується з гімнастичною палицею. Спочатку замірюється хват за палицю на ширині плеч, а потім спортсмен виконує хват максимально можливий для нього. Вираховується різниця замірів. В.п. руки внизу попереду тіла, хват за палицю. Виконується викрут рук назад, а потім викрут рук вперед. Під час виконання вправи руки не повинні згинатися у ліктьових суглобах.)

Гарною рухливістю вважається хват палки на 10 см менше, ніж ширина плеч, поганою на 10 см ширше, ніж ширина плеч.

Кількість балів	Технічні показники
100	Хват на 12 см менше, ніж ширина плеч
99	Хват на 11,5 см менше, ніж ширина плеч
98	Хват на 11 см менше, ніж ширина плеч
97	Хват на 10,5 см менше, ніж ширина плеч
96	Хват на 10 см менше, ніж ширина плеч
95	Хват на 9,5 см менше, ніж ширина плеч
94	Хват на 9 см менше, ніж ширина плеч
93	Хват на 8,5 см менше, ніж ширина плеч
92	Хват на 8 см менше, ніж ширина плеч
91	Хват на 7,5 см менше, ніж ширина плеч
90	Хват на 7 см менше, ніж ширина плеч
89	Хват на 6,5 см менше, ніж ширина плеч
88	Хват на 6 см менше, ніж ширина плеч
87	Хват на 5,5 см менше, ніж ширина плеч
86	Хват на 5 см менше, ніж ширина плеч
85	Хват на 4,5 см менше, ніж ширина плеч
84	Хват на 4 см менше, ніж ширина плеч
83	Хват на 3,5 см менше, ніж ширина плеч
82	Хват на 3 см менше, ніж ширина плеч

81	Хват на 2,5 см менше, ніж ширина плеч
80	Хват на 2 см менше, ніж ширина плеч
79	Хват на 1,5 см менше, ніж ширина плеч
78	Хват на 1 см менше, ніж ширина плеч
77	Хват на 0,5 см менше, ніж ширина плеч
76	Хват на ширині плеч
75	Хват на 0,5 см ширше, ніж ширина плеч
74	Хват на 1 см ширше, ніж ширина плеч
73	Хват на 1,5 см ширше, ніж ширина плеч
72	Хват на 2 см ширше, ніж ширина плеч
71	Хват на 2,5 см ширше, ніж ширина плеч
70	Хват на 3 см ширше, ніж ширина плеч
69	Хват на 3,5 см ширше, ніж ширина плеч
68	Хват на 4 см ширше, ніж ширина плеч
67	Хват на 4,5 см ширше, ніж ширина плеч
66	Хват на 5 см ширше, ніж ширина плеч
65	Хват на 5,5 см ширше, ніж ширина плеч
64	Хват на 6 см ширше, ніж ширина плеч
63	Хват на 6,5 см ширше, ніж ширина плеч
62	Хват на 7 см ширше, ніж ширина плеч
61	Хват на 7,5 см ширше, ніж ширина плеч
60	Хват на 8 см ширше, ніж ширина плеч
59	Хват на 8,5 см ширше, ніж ширина плеч
58	Хват на 9 см ширше, ніж ширина плеч
57	Хват на 9,5 см ширше, ніж ширина плеч
56	Хват на 10 см ширше, ніж ширина плеч
55	Хват на 10,5 см ширше, ніж ширина плеч
54	Хват на 11 см ширше, ніж ширина плеч
53	Хват на 11,5 см ширше, ніж ширина плеч
52	Хват на 12 см ширше, ніж ширина плеч
51	Хват на 12,5 см ширше, ніж ширина плеч
50	Хват на 13 см ширше, ніж ширина плеч

## **ПІДОШОВНЕ ЗГИНАННЯ В ГОМІЛКОВОСТОПОВОМУ СУГЛОБІ.**

Для тих, хто спеціалізується в плаванні – кроль на грудях, кролі на спині, батерфляї, комплексному плаванні – необхідна особлива рухливість у гомілковостопових суглобах у бік їхнього підошовного згинання, від цього залежить розмір робочої амплітуди (В.п. сидячи на гімнастичній лаві, нога випрямлена. Вимірюється відстань між кінцем великого пальця й поверхнею лави в см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого пальця).

Гарною рухливістю вважається розмір 180° і більше. Візуально: під час згинання великий палець знаходиться на одній лінії із щиколоткою або нижче.

Недостатньою рухливістю вважається розмір  $160^\circ$  і менше. Візуально: під час згинання стопи великий палець знаходиться на одній лінії з передньою поверхнею коліна.

Кількість балів	Технічні показники
100	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 3 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $174^\circ$ . Стопа напружена.
99	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 3,5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $173^\circ$ . Стопа не напружена.
98	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 3,5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $173^\circ$ . Стопа напружена.
97	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 4 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $172^\circ$ . Стопа не напружена.
96	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 4 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $172^\circ$ . Стопа напружена.
95	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 4,5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $171^\circ$ . Стопа не напружена.
94	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 4,5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $171^\circ$ . Стопа напружена.
93	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $170^\circ$ . Стопа не напружена.
92	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $170^\circ$ . Стопа напружена.
91	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 5,5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $169^\circ$ . Стопа не напружена.
90	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 5,5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює $169^\circ$ . Стопа напружена.







50	Відстань між кінцем великого пальця і поверхнею лави 15,5 см, кут між повздошньою віссю великої гомілкової кістки та віссю, що утворена центром щиколотки та основою великого п'яльця і дорівнює 149°. Стопа напружена.
----	---

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожну вправу окремо, загальний бал виводиться як сума балів за три нормативи (мін оцінка складає 100 балів, мах оцінка дорівнює 200 балам).

### **СПОРТИВНА АЕРОБІКА**

Абітурієнти, що вступають на спеціальність «Спортивна аеробіка», мають бути наділені добре розвинутими координаційними, силовими здібностями та гнучкістю, мати хореографічну підготовку.

Творчий конкурс зі спеціальності «Спортивна аеробіка» передбачає виявлення рівнів розвитку спеціальних фізичних здібностей та практичних навичок вступників зі виконання окремих вправ аеробіки. Творчий конкурс складається з тестування спеціальної фізичної підготовки та аеробної комбінації й оцінюється за загальною сумою балів.

Комплексний норматив зі спеціальної фізичної підготовки складається з двох вправ: утримання планки, аеробна комбінація. Аеробна (довільна) комбінація включає варіанти з'єднань аеробних кроків, які поєднуються з рухами рук і виконуються під музику (не менше ніж на 32 рахунки).

### **ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ ВПРАВ СФП ТА АЕРОБНОЇ КОМБІНАЦІЇ**

#### **Утримання планки (чоловіки, жінки).**

**Проведення випробування.** За командою «Можна!» учасник тестування набуває положення планки: положення упору лежачи з опорою на кисті рук і носки ніг. Голова, шия, тулуб і випрямлені ноги утворюють одну лінію. Вага тіла рівномірно розподіляється на точки опори. Кисті рук знаходяться під плечима, відстань між ними дорівнює ширині плечей.

**Результат.** Час утримання планки, визначений у секундах.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учаснику дозволяється лише один підхід до виконання вправи. Не дозволяється піднімати та опускати таз, прогинатися. Час планки, виконаної з помилками, не зараховуються.

**Аеробна комбінація (чоловіки, жінки).**

**Проведення випробування.** Аеробна (довільна) комбінація включає варіанти з'єднань аеробних кроків (Basik Step, Step-Touch, V-Step, Cross, Cha-Cha-Cha, Grape Wine, Mambo, Jumping Jack, Pendulum) з обов'язковим включенням аеробного елемента Kick на праву та ліву ногу (високий мах прямою ногою з амплітудою від 145° до 180°), які поєднуються з рухами рук і виконуються під музику (не менше ніж на 32 рахунки). Комбінація виконується під музичний супровід 4/4 (130-140 уд/хв). Перед виконанням комбінації можливий попередній показ вправ.

**Результат.** Оцінка за виконання комбінації в балах за 10-бальною шкалою. Штрафи за невелику помилку (незначне відхилення від безпомилкового виконання) 0,1; середню помилку (суттєве відхилення від безпомилкового виконання) 0,3; велику помилку (велике відхилення від безпомилкового виконання, падіння) 0,5 балів кожного разу.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учаснику дозволяється лише одна спроба виконання аеробної комбінації. Форма одягу під час виконання комбінації не повинна заважати бачити техніку виконання вправ.

**ТАБЛИЦЯ НАРАХУВАННЯ БАЛІВ**

Назва вправи	Планка (с) чоловіки	Планка (с) жінки	Аеробна комбінація (бали) чоловіки, жінки
<b>бали</b>	<b>час</b>	<b>час</b>	<b>оцінка</b>
50	20	20	5,0
52	25	25	5,2
54	30	30	5,4
56	35	35	5,6
58	40	40	5,8
60	45	45	6,0
62	50	50	6,2
64	55	55	6,4
66	60	60	6,6
68	65	65	6,8



70	70	70	7,0
72	75	72	7,2
74	80	74	7,4
76	85	76	7,6
78	90	78	7,8
80	95	80	8,0
82	100	82	8,2
84	105	84	8,4
86	110	86	8,6
88	115	88	8,8
90	120	90	9,0
92	125	92	9,2
94	130	94	9,4
96	135	96	9,6
98	140	98	9,8
100	150	100	10,0

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожен вправу окремо, і виводиться загальний бал як сума за два нормативи.

## СКЕЛЕЛАЗІННЯ

### Спеціальна фізична підготовка:

Підтягування.

**Проведення випробування.** Учасник тестування набуває положення вису, хватом зверху, руки випрямлені, ноги й тулуб утворюють одну лінію. За командою «Можна!» починає згинати й розгинати руки на швидкість.

**Результат.** Кількість підтягувань.

**Загальні вказівки та зауваження.** Кожному учаснику дозволяється лише один підхід до перекладини. У згинанні рук необхідно наближатися до точки вису підборідям.

Підтягування чоловіки, жінки.

	Бали										
	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Чоловіки, сек.	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Жінки, сек.	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

### **В'язання вузлів.**

Учаснику тестування за допомогою мотузки необхідно зав'язати туристичні вузли: прямий вузол, академічний, ткацький, зустрічний прямий, зустрічний вісімка, грейпвайн, брамшкотовий, провідник вісімка, австрійський провідник, булінь, подвійний булінь.

Максимальна кількість балів 100.

### **Рух по азимуту.**

Учаснику тестування за допомогою компасу необхідно вибрати об'єкт та визначити азимут.

Результат. Кількість об'єктів с вірно визначеним азимутом.

Максимальна кількість балів 100.

### Чоловіки та жінки

№ з/п	Назвавправ	Бали											
		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	
1.	В'язання вузлів (кількість)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
3.	Рух по азимуту (кількість)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожен тест (2 тести, в кожному з яких можна набрати мінімально 50 балів, максимально 100 балів), виводиться загальний бал (мінімальний 100 балів, максимальний 200 балів).

## ФЕХТУВАННЯ

Вступне випробування з фехтування включає в себе спеціальні вправи, які відображають рівень спеціальної підготовленості вступників відповідно до вимог навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, правил змагань з фехтування, Єдиної спортивної класифікації України.

Спеціальні вправи спрямовані на оцінку спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості вступників.

### **1. Оцінка спеціальної підготовленості.**

Виконання основних положень і пересувань у бойовій стійці. Зміна позицій, пересування вперед і назад кроками, стрибками, випадами, поєднання кроків, стрибки вперед із послідовними випадами, виконання уколів (ударів) на мішені з різних дистанцій.

Бойова стійка й пересування в ній кроками вперед, назад тощо в поєднанні зі зміною позиції 6,4,7,8,5,2,3,1,9 – на шпазі та рапірі, 3,4,5,2,1 – на шаблі

#### **Критерії оцінювання:**

100 – Технічні прийоми виконується зі збереженням бойового темпу без помилок у зміні позицій;

95 – Технічні прийоми виконується зі збереженням бойового темпу з однією помилкою під час виконання позицій;

90 – Технічні прийоми виконується зі збереженням бойового темпу з двома помилками при виконанні позицій;

85 – Технічні прийоми виконується зі збереженням бойового темпу з трьома-п'ятьма помилками під час виконання позицій;

80 – Відхилення у виконанні техніки пересувань без грубих помилок на контрольованій швидкості та 4 помилки в зміні позицій;

75 – Відхилення у виконанні техніки пересувань без грубих помилок на контрольованій швидкості та нестабільність під час повторення змін позицій (до 5 помилок);

70 – Наявність 6 серйозних помилок у пересуваннях, нестабільність у техніці виконання прийомів, у зміні позицій зі збереженням заданого темпу;

65 – Наявність 10 серйозних помилок у пересуваннях, нестабільність у техніці виконання прийомів, переміщень та зміні позицій;

60 – Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп;

55 – Незнання термінології;

52 – Відсутність навичок у пересуваннях, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів;

50 – Неспроможність абітурієнта виконати завдання.

## **2. Оцінка техніко-тактичної підготовленості.**

Маневрування в бойовій стійці 2 хвилини з виконанням імітацій: уколів (прямо, переведенням, перенесенням), ударів (по голові, у правий (лівий) бік), атаки уколами (ударами) з фінтами, контратаки, повторні та хибні атаки, захисти і відповіді.

### **Критерії оцінювання:**

100 – бездоганне виконання;

95 – якісне виконання з незначними похибками;

90 – окремі незначні помилки у виконанні;

85 – недостатня чіткість у виконанні;

80 – помилки під час виконання бойових дій;

75 – помилки під час виконання технічних прийомів;

70 – помилки під час виконання основних положень;

65 – значні помилки під час виконання технічних прийомів;

60 – неможливість виконання складних атак;

55 – нерозуміння термінології;

52 – незнання фехтувальних позицій (їхніх назви та правильності виконання);

50 – неспроможність виконати завдання через недостатню підготовленість.

Після виконання всіх вправ і підрахунку кількості балів, отриманих за кожен комплекс вправ (2 комплекси, у кожному з яких можна набрати мінімально 50 балів, максимально 100 балів), виводиться загальний бал (мінімальний 100 балів, максимальний 200 балів).

## **ФУТБОЛ.**

Відео здачі нормативів (тестів) починається з представлення на камеру (голосно) **Наприклад:** Я, Шевченко Микита Андрійович, 2006 року народження починаю виконувати тест – «техніка виконання передачі м'яча внутрішньою стороною ступні й зупинки м'яча подошвою»).

Вступник в одній руці на рівні обличчя, тримає розгорнуте посвідчення (паспорт) з фото та записом ФІПБ (щоб можна було прочитати й ідентифікувати себе). Не припиняючи зйомку, абітурієнт починає виконувати завдання. Відео здачі тесту повинно бути чітке, нерозірване, голосне, щоб була можливість у екзаменаторів ідентифікувати особу, що здає творчий конкурс і правильно оцінити виконання нормативу. Рекомендуємо вести зйомку переважно збоку і щонайменше спереду.

### **1. Техніка виконання передачі м'яча внутрішньою стороною ступні й зупинки м'яча подошвою.**

Тест виконується в парах, а за відсутністю партнера передачу виконують у стінку з твердою й рівною поверхнею. Передачу треба виконувати низом.

1. **У парах.** Відстань між партнерами 8-10 метрів. Передача виконується першим абітурієнтом другому внутрішньою стороною ступні з 1-2 кроків розбігу. Після чого другий зупиняє м'яч подошвою й також виконує

передачу. Так кожний виконує по 10 передач і зупинок.

**2. Передача в стінку.** Відстань до стінки 8-10 метрів. Передача виконується в стінку з 1-2 кроків, після відскоку м'яч зупиняється підшвою й так 10 разів.

Оцінюється техніка виконання передачі м'яча й зупинки м'яча підшвою.

***Помилки , за які знімаються бали:***

- неточна передача (-10 балів);
- - неправильна постановка опірної ноги напроти м'яча (-5 балів);
- носок ноги, що б'є відтягнутий (як у гімнастів) (-5) балів;
- ударна нога у момент дотику з м'ячем не розвернута на 90 градусів і пряма; (-10 балів);
- точка дотику ударної ноги з м'ячем зміщена від центру (- 5-10 балів);
- відсутня заключна фаза передачі – проводка м'яча (-5-10 балів);
- після заключної фази передачі –проводки, абітурієнт ставить ногу, що б'є на поверхню, за опорну ногу( -5-10 балів).
- після виконання зупинки м'яч відскакує від абітурієнта ; (- 5-10 балів);
- під час спроби виконати зупинку м'яч прокачується під підшвою (- 10 балів);
- м'яч після передачі летить верхом,чи навпаки підскакує по поверхні ( -5-10) балів.
- ***Максимальна кількість балів 200 балів.***

**2. Жонгливання м'яча.**

***Оцінюється кількість жонгливань, техніка виконання жонгливання та різноманітність жонгливання.***

Тест виконується на спортивному майданчику, за відсутності його в будь-якому приміщенні або на повітрі, дотримуючись правил техніки безпеки. Після представлення на камеру абітурієнт підходить до м'яча, не

торкаючись руками, за допомогою ніг починає виконувати жонглювання. Тест рахується закінченим, якщо абітурієнт виконав 50 жонглювань м'яча або м'яч впав на землю. Саме жонглювання виконується обома ногами (середньою частиною ступні, внутрішньою та зовнішньою сторонами ступні), стегнами, головою. Рекомендується жонглювання стегнами виконувати не більше 10 разів. Середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною ступні, а також головою – по 5-25 разів. Пропорційну кількість разів жонглювання ногами та головою визначаєте самі згідно з рекомендаціям і за своїм бажанням і в різній послідовності. **Наприклад:** починаємо з жонглювання середньою частиною ступні (10 разів)+стегнами (5 разів) + головою (5 разів), + внутрішньою стороною ступні 5 разів, + стегнами 5 разів, зовнішньою стороною ступні 5 разів + середньою частиною ступні 15 разів. **Усього 50 разів.**

Максимальна кількість балів **200** нараховується та складається з самої кількості жонглювання, техніки виконання та різноманітності виконання жонглювання.

### *Техніка жонглювання м'ячем.*

Жонглювання ногами треба виконувати різними частинами стоп обох ніг, стегнами, та головою. Ударні рухи по м'ячу під час жонглювання середньою частиною ступні виконувати за рахунок невеликого руху стегна вперед та почергового розгинання ніг у колінних суглобах, з послідовними ударними рухами середньою частиною ступні по м'ячу, який опускається вниз. Водночас ступні під час контакту з м'ячем повинні бути в оптимальній напрузі, носки злегка підняті.

Жонглювання внутрішньою стороною ступні виконується за рахунок ударного руху по м'ячу внутрішньою стороною ступні ноги. Воодночас трохи піднімаємо стегно і коліно відводимо у сторону, гомілку і гомілкоstop

розвертаємо всередину і рухаємо ногу, ступнею назустріч м'ячу і при ударному русі ступня повинна бути паралельно поверхні. У цьому випадку ступня повинна бути в оптимальній напрузі для гарного відскоку м'яча.

Жонглювання зовнішньою стороною ступні виконується за рахунок відведення стегна трохи у сторону й підйому частину ноги (гомілки, ступні) назовні, назустріч м'ячу. Водночас нога в колінному суглобі трохи зігнута. М'яч повинен «падати» на зовнішню сторону ступні ноги, яка рухається назустріч м'ячу.

М'яч повинен «триматись» перед вступником на комфортній відстані. Під час жонглювання треба бути розслабленим, але зосередженим. Контроль за м'ячем повинен бути впевненим.

#### ***Помилки під час виконання тесту:***

1. Жонглювання виконується прямими ногами під час жонглювання середньою частиною ступні; (- 5-10) балів;
2. Невелика висота відскоку м'яча від стоп ніг (оптимальний відскок м'яча на рівні колін-пояса); мінус (- 5-10) балів;
3. Втрата контролю м'яча (падіння на землю) – закінчення тесту;
4. Невпевнений контроль м'яча (багато рухів за м'ячем), напруженість – (- 5- 10) балів;
5. Жонглювання м'ячем домінуючою ногою протягом тривалого часу.- мінус (дивись рекомендації) (- 5- 10) балів;
6. Відсутність одного із рекомендованих способів жонглювання  
Наприклад : зовнішньою стороною ступні (-10) балів.



## ОЦІНКА

<b>ЧОЛОВІКИ</b>		<b>ЖІНКИ</b>	
<b>Бали</b>	<b>Рази</b>	<b>Бали</b>	<b>Рази</b>
200	50	200	35
199	50	199	35
198	49	198	34
197	49	197	34
196	48	196	33
195	48	195	33
194	47	194	32
193	47	193	32
192	47	192	31
191	46	191	31
190	46	190	30
189	46	189	30
188	45	188	29
187	45	187	29
186	44	186	29
185	44	185	29
184	44	184	28
183	43	183	28
182	43	182	28
181	42	181	28
180	42	180	27
179	41	179	27
178	41	178	27
177	41	177	27
176	40	176	26
175	40	175	26
174	39	174	26
173	39	173	26
172	38	172	25
171	38	171	25
170	37	170	25
169	37	169	25
168	36	168	24
167	36	167	24
166	35	166	24
165	35	165	23
164	34	164	23
163	34	163	23
162	33	162	22
161	33	161	22
160	32	160	22
159	32	159	21
158	31	158	21
157	31	157	21
156	30	156	20

155	30	155	20
154	29	154	20
153	29	153	19
152	28	152	19
151	28	151	19
150	27	150	18
149	27	149	18
148	26	148	18
147	25	147	17
146	25	146	17
145	24	145	17
144	23	144	16
143	23	143	16
142	22	142	16
141	21	141	15
140	21	140	15
139	20	139	15
138	20	138	14
137	19	137	14
136	19	136	14
135	18	135	13
134	18	134	13
133	17	133	13
132	17	132	12
131	16	131	12
130	16	130	12
129	15	129	11
128	15	128	11
127	14	127	11
126	14	126	10
125	13	125	10
124	13	124	10
123	12	123	9
122	12	122	9
121	11	121	9
120	11	120	8
119	10	119	8
118	10	118	8
117	9	117	7
116	9	116	7
115	8	115	7
114	8	114	6
113	7	113	6
112	7	112	6
111	6	111	5
110	6	110	5
109	5	109	4
108	5	108	4
107	4	107	4
106	4	106	3

105	3	105	3
104	3	104	3
103	2	103	2
102	2	102	2
101	1	101	1
100	1	100	1

Підсумкова оцінка обчислюється як середньоарифметична сума отриманих балів двох тестів за технічне тестування за **200**-бальною шкалою.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ  
СТАНУ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВСТУПНИКІВ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

<b>Рівень</b>	<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
Високий	191-200	Вступник бездоганно, технічно правильно виконує вправи. Можливі поодинокі незначні помилки. Кількість повторень максимальна та близька до максимальної. Показує високий рівень фізичної і спеціальної підготовленості.
Достатньо високий	181-190	Вступник виконує вправи з невеликою кількістю незначних технічних помилок, які практично не впливають на загальний бал оцінювання. Уміє їх ефективно виправляти під час виконання вправ. Показує достатньо високий рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Середній	171-180	Вступник виконує вправи з великою кількістю незначних технічних помилок, які не суттєво впливають на оцінювання абітурієнта. Уміє їх виправляти під час виконання вправ. Показує середній рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Нижче середнього	161-170	Вступник виконує вправи, допускає одиночні грубі помилки в техніці виконання вправ. Уміє їх виправляти під час виконання нормативу. Кількість повторень не дозволяє отримати достатньо високий бал. Показує середній рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Задовільний	151-160	Вступник невпевнено виконує вправи, допускає незначну кількість грубих помилок у техніці виконання вправ. Помилки носять не системний характер. Присутнє часткове їхнє виправлення під час виконання вправ. Показує задовільний рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Достатній	141-150	Вступник взагалі виконує нормативні вимоги тесту, але водночас виявляє лише поверхневі знання техніки виконання вправ, тому присутні грубі помилки під час виконання, які носять не системний характер, але їх достатня кількість. Водночас простежується часткове їхнє виправлення під час виконання вправ.

		Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує достатній рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Слабкий	131-140	Вступник взагалі виконує нормативні вимоги тесту, водночас виявляє лише поверхневі знання техніки виконання вправ, тому помилки під час виконання доволі грубі, носять більш системний характер, однак простежується часткове їхнє виправлення під час виконання. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує слабкий рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Низький	121-130	Вступник взагалі виконує нормативні вимоги тесту, водночас виявляє лише поверхневі знання техніки виконання вправ, тому помилки під час виконання носять більш системний характер, виправлення їх під час виконання практично відсутнє. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує низький рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Дуже низький	111-120	Вступник має прогалини в знаннях техніки виконання вправ. Виконання нормативних вимог не повне, потребує уточнень і додаткового аналізу його виконання. Вступник не вміє самостійно зробити висновків, тому припускається системних, значних грубих помилок і під час виконання вправ відсутнє їхнє виправлення. Кількість повторень незначна. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує дуже низький рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Елементарний	101-110	Вступник непереконливо виконує нормативні вимоги. Допускає багато системних грубих помилок у техніці виконання вправ, без їхнього виправлення. Володіє лише елементарною технікою виконання вправ. Кількість повторень незначна. Показує дуже низький рівень фізичної та спеціальної підготовленості.
Критичний	100 балів	Вступник неповно виконує нормативні вимоги. Виконання вправ неточні, кількість повторень незначна, припускається грубих помилок у техніці виконання вправ, не

		<p>виправляє їх, вирішує лише найлегші. Вступник володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує критичний рівень фізичної та спеціальної підготовленості.</p>
Незадовільний	<p>Менше 100 балів <b>НЕ СКЛАВ</b></p>	<p>Вступник не виконує нормативних вимог. Під час виконання вправ припускається принципових грубих технічних помилок. Їхня кількість значна. Не виправляє їх. Виконання вправ неточні, кількість повторень недостатня.</p> <p>Вступник не володіє елементарною технікою виконання вправ. Показує незадовільний рівень фізичної і спеціальної підготовленості.</p>