

**Комунальний заклад вищої освіти  
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

**Обласний науковий ліцей-інтернат**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**В. о. директора коледжу**



**Костянтин ВОЙЦЕХІВСЬКИЙ**

**21 березня 2025 року**

# **ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

**для вступників до 8 класу**

**Обласного наукового ліцею-інтернату  
Комунального закладу вищої освіти  
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

**Вінниця – 2025**

Програма проведення конкурсу фізичних здібностей для вступників до 8 класу Обласного наукового ліцею-інтернату Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» / уклад. Л. М. Леляк, А. П. Царик. Вінниця : Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», 2025. 8 с.

**Укладачі:**

*Леляк Л. М. – викладач вищої категорії, викладач-методист Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», голова циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін.*

*Царик А. П. – викладач першої категорії Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», заступник декана факультету педагогіки та фінансово - економічної діяльності.*

**Рецензент:**

*Драчук А.І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, заступник директора з наукової роботи факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.*

Програму проведення конкурсу фізичних здібностей для вступників до 8 класу Обласного наукового ліцею-інтернату Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» обговорено і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 8 від 19 березня 2025 року).

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Конкурс фізичних здібностей має на меті визначення рівня фізичної підготовленості та оцінювання виконання завдань з фізичної культури при вступі до Обласного наукового ліцею-інтернату.

Нормативною базою конкурсу фізичних здібностей є програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

При складанні конкурсу фізичних здібностей вступник повинен знати умови і порядок виконання тієї чи іншої рухової дії, критерії оцінки контрольних нормативів з фізичної підготовки, правильну техніку виконання тих видів вправ, з яких проводиться тестування.

Вступник повинен вміти технічно правильно виконувати визначені Правилами прийому до Обласного наукового ліцею-інтернату у 2025 році і програмою конкурсу фізичних здібностей вправи з гімнастики та легкої атлетики; продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

До конкурсу фізичних здібностей допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені у відповідний спортивний одяг і взуття. Якщо вступник відчуває нездоволення, брати участь у тестуванні не рекомендується.

Вступник ознайомлюється з програмою конкурсу фізичних здібностей та критеріями оцінювання у приймальній комісії Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Конкурс фізичних здібностей проводиться у вигляді практичного тестування з фізичної культури, що складається з таких видів: біг 60 м, підтягування на перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (дівчата).

Нормативні вимоги розроблено з урахуванням вікових особливостей та «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80.

## ПРАВИЛА ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ ПІД ЧАС КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

### Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

**Обладнання.** Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

**Опис проведення тестування.** Вступник, який виконує згинання і розгинання рук в упорі лежачи від опори (гімнастична лава), приймає вихідне положення: руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «*Можна*», учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

**Загальні вказівки і зауваження.** Не дозволяється торкатись опори стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як **3 секунди**, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

### Підтягування на перекладині

**Обладнання.** Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами землі.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «*Можна*», згинаючи руки, він підтягується до такого положення: підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

**Загальні вказівки і зауваження.** Кожному учасникові дозволяється лише **один** підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на **2 і більше** секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як **2 рази** підряд.

### **Спринтерський біг (60 метрів)**

**Обладнання.** Хронометри, що фіксують десяті частки секунди, стартові колодки.

**Опис проведення тестування.** За командою «**На старт**» учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «**Пуш**» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. На фініші стоїть 2 хронометристи.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВСТУПНИКІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

Одержані вступником результати з конкурсу фізичних здібностей, нараховані бали за кожен вид вправ окремо та загальна рейтингова оцінка фіксуються у зведеній відомості, яка зберігається в установленому порядку в приймальній комісії коледжу.

Загальний результат з конкурсу фізичних здібностей складається із суми балів, одержаних вступником з кожного виду вправ. За кожен норматив нараховуються бали відповідно до поданого нижче додатку 1.

Результати конкурсу фізичних здібностей в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами комісії для проведення конкурсу фізичних здібностей, призначеної згідно з наказом в. о. директора коледжу.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого приймальною комісією рівня (4 бали), не рекомендовані до участі в конкурсному відборі на навчання.

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін (протокол № 8 від 19 березня 2025 року).

## ДОДАТОК 1

# **НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДО КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

| №<br>п/п | Види<br>випробування                                      | «12» | «11» | «10» | «9»  | «8»  | «7»  | «6»  | «5»  | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  |
|----------|-----------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1        | Згинання і<br>розгинання рук<br>в упорі лежачи<br>(разів) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|          | - дівчата                                                 | 24   | 23   | 22   | 21   | 20   | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   |
| 2        | Підтягування<br>на перекладині<br>(разів)                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|          | - юнаки                                                   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |      |      |      |
| 3        | Біг 60м (с)                                               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|          | - юнаки                                                   | 9,4  | 9,6  | 9,8  | 10   | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11   | 11,2 | 11,4 | 11,6 |
|          | -дівчата                                                  | 9,8  | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11   | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,8 | 12   |