

**МІНІСТЕРСТВО ОСІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова приймальної комісії  
Кам'янського фахового  
коледжу фізичного виховання

*Олена ГОВОРУХА*  
«08» 04 2024 р.



**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

для вступу на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня  
“Фахового молодшого бакалавра”  
до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання у 2024 році

Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»  
Спеціальність 014 «Середня освіта (Фізична культура)»

Обговорена та затверджено на  
засіданні Приймальної комісії

Протокол №4

Від «08» 04 2024р.

Відповідальний секретар  
приймальної комісії

*Марія* Марія ПОЛКОВНИКОВА

Кам'янське  
2024р.

## **I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Відповідно до Правил прийому до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання прийом проводиться на конкурсній основі за результатами творчого конкурсу.

Вступники денної здобуття освіти складають наступні випробування:

*На основі базової загальної середньої освіти денної здобуття освіти:*

- творчий конкурс - спортивна спеціалізація та загальна фізична підготовка (практично);

*На основі повної загальної середньої освіти заочної здобуття освіти:*

- творчий конкурс - загальна фізична підготовка (практично).

*Вступники, які раніше здобули освітньо-кваліфікаційний рівень молодшого спеціаліста або ступені бакалавр, спеціаліст, магістр для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за іншою спеціальністю (спеціалізацією, напрямом) у межах вакантних місць ліцензованого обсягу складають наступні випробування:*

- творчий конкурс - загальна фізична підготовка (практично).

До складання творчого конкурсу зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовки на денну та заочну здобуття освіти допускаються вступники, які пройшли медичний огляд та отримали відповідне повідомлення Приймальної комісії.

Творчий конкурс проводиться у формі змагань згідно з затвердженим розкладом.

Випробування з творчого конкурсу проводиться наступним чином:

- Зі спортивної спеціалізації (відповідно до правил змагань) та із загальної фізичної підготовки (проводиться відповідно до «Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» та «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України»). Випробування з загальної фізичної підготовки включає виконання 3 тестових вправ, оцінюється за 12-бальною шкалою (при цьому оцінки 1-3 бали, отримані за виконання окремих вправ, не враховуються).

- Загальна оцінка виставляється як середня арифметична за сумою оцінок зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовленості (оцінки цьому оцінки 1-3 бали, отримані за виконання окремих вправ, не враховуються). Загальна оцінка за творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою згідно таблиці переведення обрахованого балу за 12-бальною шкалою з урахуванням десятих у шкалі 100-200 балів (протоколи надаються).

## **ІІ. ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ.**

Творче випробування проводиться в змішаній формі (очна та/або дистанційно для осіб, які проживають та знаходяться на тимчасово окупованій території, за зверненням вступника) оцінювання підготовленості вступника, що проводиться у формі вступного іспиту. За результатами якого

виставляється одна позитивна оцінка за шкалою 100-200 (з кроком не менше ніж в один бал, або ухвалюється рішення про негативну оцінку вступника («незадовільно»);

Вступник повинен:

- ознайомитися з Програмою творчого конкурсу до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання перед проходження вступних випробувань за день до вступного випробування на консультації;

- своєчасно прибути до місця вступного випробування з документом, що посвідчує;

- повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Вправи можуть виконуватись і босоніж. Не дозволяється використовувати взуття з шипами.;

- виконувати вказівки та вимоги екзаменаторів;

- дотримуватись техніки безпеки під час здачі вступного випробування;

Забороняється:

- приносити до закладу освіти небезпечні предмети та речовини, що становлять загрозу для життя і здоров'я людини;

- псувати майно коледжу, та/або спортивних баз в яких проходить вступне випробування, чи майно інших вступників;

- заважати іншим вступникам здавати вступне випробування;

Якщо вступник не з'явився на вступне випробування або відмовився від складання нормативів, бали не нараховуються.

Особи, які без поважних причин (визнаних такими за рішенням приймальної комісії) не з'явилися на вступні випробування у визначений розкладом час, особи, знання яких було оцінено балами нижче встановленого Правилами прийому до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання мінімального значення, а також особи, які забрали документи після дати закінчення прийому документів, до участі в конкурсному відборі не допускаються. Перескладання вступних випробувань не допускається.

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх (за поданням Міністерства молоді та спорту України), зараховується оцінка 200 балів.

До участі в конкурсі на зарахування до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання допускаються тільки ті вступники, які склали творчий конкурс та отримали 100 і більше балів.

Проведення випускних випробувань для вступу, конкурсу творчих та/або фізичних здібностей вступників оплачується екзаменаторам з розрахунку 0,15 години кожному членові комісії на одного вступника.

## ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### Вимоги до виконання вправ

#### 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки, дівчата).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи є вправою, під час виконання якої задіяна верхня частина тулуба (м'язи плечей та плечового поясу).

**Обладнання:** Рівний майданчик, платформа заввишки 5 см.

**Опис проведення:**

- **Вихідне положення:** Учасник творчого конкурсу після виклику екзаменатора підходить до рівного майданчика і після дозволу займає вихідне положення: упору лежачи на підлозі, руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу. Виконання починається після команди екзаменатора: «Приступити». Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та фіксує його на 0,5 сек. Продовжує виконання випробування (тесту).

- **Завершення вправи.** Вправа вважається завершеною, якщо вступник не в змозі більше виконувати безпомилково згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Екзаменатор зобов'язаний попереджати учасника тестування про не зараховані спроби. Екзаменатор має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

**Результатом виконання** є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук в упорі лежачи за одну спробу.

**Спроба не зараховується** за наявності наступних ознак:

- Відсутнє торкання грудьми опори, платформи.
- Торкання підлоги стегнами колінами, тазом.
- Порушення прямого положення тіла « плечі – тулуб – ноги».
- Відсутність фіксації вихідного положення.
- Почергове розгинання рук.
- Розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

#### 2. Біг на короткі дистанції.

##### БЗСО,ПЗСО - 100м.

**Обладнання:** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (прапорець).

**Опис проведення:** За командою «На старт!» учасники 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. Учасники не мають права, долаючи дистанцію переходити на іншу доріжку.

**Результатом виконання** є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки та зауваження:**

- Дозволяється тільки одна спроба.

- У разі відсутності стартового пістолета, подається команда «Руш!» із одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.
- У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.
- Бігова доріжка повинна бути прямою та розділеною на окремі доріжки.
- Оцінювання проводиться згідно правил змагань з легкої атлетики.

### **3. Стрибки у довжину з місця.**

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце для відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям.

**Обладнання:** Лінія для відштовхування з неслизькою поверхнею. Місця відштовхування й приземлення повинні перебувати на одному рівні.

**Опис проведення:** Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед, та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

**Результат:** Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику надається три спроби. В залік йде кращий результат у кращій із трьох спроб.

**Спроба не зараховується у разі:**

- Заступ за лінію відштовхування або торкання до неї.
- Виконання відштовхування з попереднього підскоку.
- Відштовхування однією ногою, позачергове відштовхування ногами.

**Нормативні вимоги  
загальна фізична підготовка  
Базова загальна середня освіта (9 класів)**

№ п/п	Види випробувань	Показники. Бали											
		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1		<b>Віджимання в упорі лежачи (разів)</b>											
	Юнаки	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
	Дівчата	20	19	18	16	15	14	12	10	8	6	4	3
2		<b>Стрибок в довжину з місця (см)</b>											
	Юнаки	200	195	190	185	180	182	180	178	175	172	170	168
	Дівчата	170	165	160	155	153	152	150	148	145	142	140	138
3		<b>Біг 100 м (сек.)</b>											
	Юнаки	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6
	Дівчата	16,8	16,9	17,0	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9

**Нормативні вимоги  
загальна фізична підготовка  
Повна загальна середня освіта (11 класів)**

Бали	Віджимання (кількість)		Стрибок у довжину з місця (см)		Біг 100м (сек.)	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
12	45	25	225см	180см	14,3	16,8
11	44	24	220см	175см	14,4	16,9
10	43	23	215см	170см	14,5	17,0
9	42	22	210см	165см	14,6	17,1
8	42	22	205см	162см	14,7	17,2
7	41	21	200см	160см	14,8	17,3
6	40	20	195см	158см	14,9	17,4
5	39	19	193см	155см	15,0	17,5
4	38	18	190см	152см	15,1	17,6
3	37	17	187см	150см	15,2	17,7
2	36	16	185см	148см	15,3	17,8
1	35	15	180см	145см	15,4	17,9

Кожне з випробувань загальної фізичної підготовки (3) оцінюється окремо за 12 бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та зі спортивних спеціалізацій виводиться шляхом ділення суми балів за кожен норматив на кількість нормативів та переводиться в 200 бальну шкалу (додатки № 1,2).

**КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ  
ЗІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ  
БАЗОВА ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА (9 КЛАСІВ)  
«Легка атлетика»**

**Юнаки**

Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
<b>I. Біг</b>												
100 м	12,8	13,0	13,1	13,2	13,4	13,6	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,6
200 м	26,6	26,8	27,0	27,5	28,0	28,5	28,8	29,5	29,8	30,2	30,4	30,6
400 м	1.00,0	1.01,0	1.01,5	1.02,0	1.03,0	1.04,0	1.05,0	1.06,0	1.06,5	1.07,0	1.08,0	1.10,0
800 м	2.21,0	2.23,0	2.25,0	2.26,0	2.28,0	2.30,0	2.33,0	2.36,0	2.39,0	2.41,0	2.43,0	2.45,0
1500 м	4.50,0	4.53,0	4.57,0	5.01,0	5.05,0	5.10,0	5.14,0	5.17,0	5.20,0	5.23,0	5.26,0	5.28,0
с/хода 3000 м	16.40,0	16.45,0	16.50,0	16.55,0	17.00,0	17.05,0	17.10,0	17.15,0	17.25,0	17.30,0	17.35,0	17.40,0
<b>II. Стрибки</b>												
Довжина (см)	525	515	510	500	490	480	470	460	450	440	420	415
Висота (см)	155	152	149	146	143	140	137	134	131	128	125	120
<b>III. Метання</b>												
Диску (1,5кг)	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00
Спису (600г)	42,00	41,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00
Ядро (5 кг)	11,00	10,75	10,50	10,25	10,00	9,75	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25

### Дівчата

Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>I. Біг</b>												
100 м	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5	16,3
200 м	31,3	31,8	32,4	32,6	32,8	33,5	34,0	34,6	34,8	35,0	35,2	35,4
400 м	1.10, 5	10.11,5	1.12, 0	1.13, 3	1.14, 3	1.15,0	1.16	117,5	1.18	1.18,5	1.19	1,24
800 м	2.47	2.50	2.52	2.53,7	2.56, 7	2.58	3.01,9	3.03	3.08	3.12	3.13	3,15
1500 м	5.54	5.58	6.05	6.10,2	6.20	6.25	6.30	6.35	6.40	6.45	6.50	6,55
с/хода 2000 м	12.5 0	13.00	13.1 5	13.2 8	13.4 8	14.0 0	14.1 4	14.2 0	14.2 5	14.3 0	14.3 5	14.4 0
<b>II. Стрибки</b>												
Довжи на (см)	440	430	420	415	410	400	390	380	375	370	365	360
Висот а (см)	135	132	129	124	123	120	117	114	111	108	105	100
<b>III. Метання</b>												
Диску (1,5кг )	27,0 0	26,0 0	25,0 0	24,5 0	22,5 0	21,5 0	21,8 0	20,0 0	19,5 0	19,0 0	18,50	18,0 0
Спису (600г)	24,0 0	23,0 0	22,0 0	21,5 5	21,0 0	20,0 0	19,0	18,0	17,5 0	17,0 0	16,50	16,0 0
Ядро (5 кг)	8,50	8,25	8,00	7,80	7,65	7,25	6,95	6,50	6,25	6,00	5,75	5,70

Учасник конкурсу обирає 1 вид випробування. Результат оцінюється окремо за 12 бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та з обраного виду спорту виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів та переводиться в 200 бальну шкалу (додаток № 1).



## «Кіокушин карате»

### Вимоги до виконання вправ

#### 1. Піднімання тулуба з положення лежачи

Теоретичний опис виконання контрольного нормативу:

Піднімання тулубу в сід за 1 хв. Учасник тестування лягає спиною на підлогу (каримат, ковдра та ін.), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Ноги закріплені (можна закріпити ноги за допомогою партнера, чи іншим способом). Учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги (каримат, ковдра та ін.), після чого знову повертається в положення сидячи. Оцінюється кількість разів.

#### 2. Нахили тулуба в перед із положення сидячи (см).

Учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинає колін, намагається дотягнутися руками якомога далі за п'яти. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 сек., фіксуються пальці на розмітці (лінійка). Тест повторюється двічі. Кращий результат записується.

#### Нормативні вимоги

№ з/п	Види випробувань	Показники / Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1хв.												
	Юнаки	55	50	45	40	35	30	25	23	21	19	17	15
	Дівчата	48	44	41	38	31	25	18	16	14	12	10	8
2	Нахили тулуба в перед із положення сидячи (см)												
	Юнаки	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Дівчата	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

### 3. Нормативні вимоги з «Кіокушин карате»

БАЛИ	ТЕХНІКА / ТАКТИКА
12	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення;</li><li>• каратист демонструє прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вверх;</li><li>• каратист демонструє прямі удари лівою та правою ногами на рівень тулубу та голови, під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; демонструє бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі;</li><li>• каратист демонструє правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови;</li><li>• каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі.</li></ul>
11	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення;</li><li>• каратист демонструє прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вверх;</li><li>• каратист демонструє прямі удари лівою та правою ногами у тулуб та голову, під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; демонструє бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі;</li><li>• каратист демонструє правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови;</li><li>• каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком</li></ul>

	<p>вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі.  <b>Але каратист має не значні помилки:</b> демонструє короточасні притримування, відштовхування.</p>
10	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.  Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення;</li> <li>• каратист демонструє прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вгору;</li> <li>• каратист демонструє прямі удари лівою та правою ногами у тулуб та голову, під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; демонструє бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі;</li> <li>• каратист демонструє правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови;</li> <li>• каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі.  <b>Але каратист має наступні помилки:</b> відсутні обманні дії, пальці нещільно зігнуті в кулак;</li> </ul>
9	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.  Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність, але не повністю дотримується техніки виконання ударів згідно правил змагань, що призводить до наступних порушень: має незначні помилки в нанесенні ударів руками: удари наносяться не чітко, незначні помилки в нанесенні ударів ногами: удари наносяться на рівень колін противника, тим самим отримує зауваження.</p>
8	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.  Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил поєдинку та допускає наступні порушення: свідомо виконує демонстрацію утримування противника, відштовхування противника для виконання подальших дій.</p>
7	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.  Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але має наступні порушення: свідомо виконує демонстрацію утримування противника, штовхання противника, переводить спаринг в боротьбу, ще призводить до зупинки демонстрації техніко-тактичних дій.</p>
6	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p>

	Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил змагань що призводить до зупинки демонстрації: демонструє утримання противника, відштовхування, кидкові прийоми, каратист не зважає на зауваження.
5	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил змагань що призводить до зупинки демонстрації: демонструє утримання, відштовхує, кидкові прийоми, навмисне виконує удари руками в спину, ногами на рівень колін противника.
4	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але виконує наступні прийоми що призводять до зупинки демонстрації: демонструє утримання противника, відштовхування, виконує кидкові прийоми, навмисне виконує удари руками в спину, ногами в коліно противника.
3	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист не вміє демонструвати техніку виконувати ударів руками та ногами, використовувати захисні дії, переміщення, маневри, атаки, контратаки.
2	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв Каратист швидко втомлюється, і не в змозі далі проводити демонстрацію техніко-тактичних дій.
1	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист відмовляється від демонстрації техніко-тактичних дій.

Учасник конкурсу виконує 3 види норматива. Результат оцінюється окремо за 12 бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та з обраного виду спорту виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів та переводиться в 200 бальну шкалу (додаток № 1).

### Базова загальна середня освіта «Футбол»

(хлопці)

№	Вид	Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Ведення м'яча з обведенням п'яти стійок з наступним ударом по м'ячу. Дистанція між стійками 3 м, перша стійка встановлюється на відстані 10 м від лінії старту. Час фіксується в момент удару по м'ячу (с). (час в сек)	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9
		45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
2	Жонгливання м'ячем (правою, лівою ногою, головою) – 2 спроби (разів).	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
		25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
3	Удар по нерухомому м'ячу на дальність по коридору шириною 20 м – 2 спроби (м).	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
		25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
4	Кидок футбольного м'яча однією рукою на дальність по коридору шириною 15 м – 2 спроби (м).	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
		25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

(дівчата)

№	Вид	Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Ведення м'яча з обведенням п'яти стійок з наступним ударом по м'ячу. Дистанція між стійками 3 м, перша стійка встановлюється на відстані 10 м від лінії старту. Час фіксується в момент удару по м'ячу (с).	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1
		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
2	Жонгливання м'ячем (правою, лівою ногою, головою) – 2 спроби (разів).	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
3	Удар по нерухомому м'ячу на дальність по коридору шириною 20 м – 2 спроби (м).	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
4	Кидок футбольного м'яча однією рукою на дальність по коридору шириною 15 м – 2 спроби (м).	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

У 2, 3 і 4 нормативах зараховується краща спроба.

Кожне з 4 випробувань оцінюється по 12-бальній системі. Загальна оцінка з обраного виду спорту (футбол) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (4).

## «Баскетбол»

### 1. Комбінований норматив.

Вступник знаходиться на лицевій лінії під щитом без м'яча. Ліворуч від нього в куті баскетбольного майданчика лежить м'яч.

За сигналом вступник біжить до стійки, яка знаходиться в середньому колі, оббігає її та біжить до м'яча. Оволодівши ним, вступник виконує ведення м'яча між трьома стійками з наступним кидком у кошик до влучення, підбирає м'яч і на зворотному шляху виконує те ж саме. Стійки розміщені посередині майданчика на відстані три метри в кожному сторону від стійки в центральному колі.

Час фіксується в момент другого попадання м'яча в кошик.

Надається дві спроби, результат зараховується по кращій з них.

Вид	Бали	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<i>Юнаки</i> (с)	25	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	29,5	30	30,5	
<i>Дівчата</i> (с)	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	29,5	30	30,5	31	31,5	

### 2. Кидки м'яча з місця.

Вступник виконує 13 кидків м'яча в кошик з різних місць з-за меж зони "3-х секунд".

Вид	Бали	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<i>Юнаки</i> (влучень)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
<i>Дівчата</i> (влучень)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

### 3. Ведення м'яча 30 м. (сек.)

Вид	Бали	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<i>Юнаки</i> (с)	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	
<i>Дівчата</i> (с)	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	

#### 4. Човниковий біг 4 x 9 м.

Виконується з високого старту. За команду «Руш» пробігти 9 м, торкнутися будь-якою рукою підлоги за лінією повернення, обернутися кругом, пробігти 9 м у зворотному напрямку, торкнутися підлоги за рисою старту, обернутися кругом і т.д. Усього треба пробігти 4 відрізки.

Бали	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<b>Вид</b>												
<b>Юнаки</b> (с)	9,3	9,5	9,7	9,8	9,9	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2
<b>Дівчата</b> (с)	10,5	10,6	10,8	10,9	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2	12,4

Кожне з чотирьох випробувань оцінюється по 12-бальній системі. Загальна оцінка з обраного виду спорту (баскетбол) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (4).

**Загальна оцінка:**

Оцінка/ бали	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Сума балів	45-48	39-44	35-40	33-36	29-32	25-28	21-24	17-20	13-16	9-12	5-8	1-4

### «Волейбол»

**Передачі м'яча двома руками зверху** виконується над собою на висоту 1,5-2 м у колі діаметром 3,6 м. Дозволяється допомагати двома руками знизу, але вони не зараховуються до кількості передач.

Примітка: два дотики чи захват м'яча вважається помилкою.

**Дозволяється дві спроби**

№	Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Юнаки	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
2	Дівчата	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

**2. Передачі м'яча двома руками знизу** виконується над собою на висоту 1,5-2 м у колі діаметром 3,6 м

Примітка: два дотики чи захват м'яча вважається помилкою.

**Дозволяється дві спроби**

№	Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Юнаки	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
2	Дівчата	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

**3. Подача м'яча.** Вступник за сигналом екзаменатора виконує 14 подач будь-яким способом.

**Одна спроба**

№	Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Юнаки	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Дівчата	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**4. Човниковий біг 4x9м.** За сигналом екзаменатора з високого старту треба пробігти 9 м, торкнутися будь-якою рукою підлоги за лінією повернення, обернутися кругом і вернутися на лінію старту торкнутися підлоги і т. п., всього 4р (с.)

**Одна спроба.**

№	Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Юнаки	9,0	9,3	9,5	9,7	9,8	9,9	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0
2	Дівчата	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0

Кожне з чотирьох випробувань оцінюється окремо за 12 бальною шкалою. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та з обраного виду спорту виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів та переводиться в 200 бальну шкалу (додаток № 1).



## «Спортивна гімнастика»

Екзамен проводиться відповідно до правил змагань за програмою III спортивного розряду категорії «Б» (масові розряди) чотириборства у дівчат і хлопців.

Бали/ Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Чотириборство дівчата</b>												
- Сума балів	36,1- 40	32,- 36	28,1- 32	24,1- 28	20,1- 24	16,1- 20	12,1- 16	8,1- 12	4,1-8	1,1-4	0,1- 1,0	0
<b>Чотириборство юнаки</b>												
Сума балів	36,1- 40	32,- 36	28,1- 32	24,1- 28	20,1- 24	16,1- 20	12,1- 16	8,1- 12	4,1-8	1,1-4	0,1- 1,0	0

**Чотириборство (дівчата)** - опорний стрибок, виконання вправ на брусах, колоді, вільні вправи.

**Чотириборство (юнаки)** - опорний стрибок, виконання вправ на брусах, перекладина, вільні вправи.

**Максимальна оцінка** за виконання вправи на одному виді багатоборства: 10,0 б. Загальна оцінка зі спортивної гімнастики виводиться шляхом суми балів, набраних в гімнастичному багатоборстві ( дівчата - 4 види; юнаки - 4 видів гімнастичного багатоборства). Сума балів, набраних в гімнастичному багатоборстві оцінюється окремо за 200 - бальною шкалою.

### Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії «Б» III розряд дівчата

№ пп	Вид вправи	Бали
<b>Вільні вправи – 10 б</b>		
	В.П. - основна стійка	
1.	Кроком вперед - рівновага на правій (лівій) нозі -	2,0
2.	Випрямляючись в о.с. - кроком вперед, два перекиди вперед -	3,0
3.	Перекатом назад - стійка на лопатках -	1,0
4.	Перекатом вперед стійка на правій (лівій), ліву (праву) вперед на носок -	0,5
5.	Переворот в сторону («колесо») -	3,0
6.	Приставляючи праву (ліву), напівприсід, руки вниз-назад, стрибок вгору прогнувшись	1,0
<b>Бруси – 10 б.</b>		
1.	Із вису наскок в упор -	1,5

2.	Перемах правою в упор верхом -	1,5
3.	Перехват правою (лівою) в хват знизу за в/ ж, перемахом правою (лівою) вліво поворот наліво кругом у вис лежачи позаду на н/ ж -	1,5
4.	Піднімаючи та згинаючи ліву, вис присівши на лівій (правої) і махом правою (лівою), поштовхом лівою (правою) переворот в упор на н/ ж -	2,5
5.	Спад у вис лежачи на н/ж і поворот в сід на стегні, руки хватом за н/ ж, інша в сторону -	1,5
6.	Перехват за н/ ж, зіскок в сторону прогнувшись -	1,5
<b>Колода – 10 б.</b>		
1.	Із стійки з опорою руками - стрибком - упор, права в сторону на носок -	1,0
2.	поворотом наліво - стійка на лівому коліні, права назад - напівшапат, руки в сторони -	1,0
3.	Опорою попереду, випрямляючи ліву ногу, упор лежачи -	0,5
4.	Поштовхом двома упор присівши, встати в о.с. -	2,0
5.	Кроком вперед рівновага на лівій (правій), тримати -	1,5
6.	Випрямляючись в о.с., крок польки з правої з лівої-	1,5
7.	Приставляючи праву, напівприсід, встати в о.с., поворот на 90° в стійку вздовж -	1,0
8.	Зіскок вперед прогнувшись -	2,0
<b>Опорний стрибок – 10 б. (на вибір)</b>		
КІНЬ У ШИРИНУ ( висота - 110 см )		
1.	Стрибок зігнувши ноги	10
2.	Стрибок боком	10

**Юнаки**

<b>ВІЛЬНІ ВПРАВИ – 10 б</b>		
В.п. - основна стійка		
1.	2 -3 кроки з розбігу - стрибок вгору	1,0
2.	Перекид вперед	1,5
3.	Силою зігнувшись стійка на голові та руках (утримати)	2,0
4.	Силою прогнувшись опускання в упор лежачі - упор присівши - встати	1,5
5.	Рівновага на одній нозі, руки в сторони - махом поворот на 180° в основну стійку	1,0
6.	2 кроки - 2 перевороти боком ( « колесо»).	3,0
<b>ПЕРЕКЛАДИНА -10 б</b>		
1.	3 розмахування у висі - підйом розгином	3,0

2.	Мах назад	1,0
3.	Оберт назад в упорі	2,0
4.	Мах дугою у вис	2,0
5.	Махом назад зіскок прогнувшись з поворотом на 90*.	2,0
<b>БРУСИ -10 б</b>		
1.	З розмахування в упорі на руках - підйом махом назад	2,5
2.	Махом вперед упор «кутом» (утримати)	2,0
3.	Силою - стійка на плечах	2,5
4.	Випрямлюючи руки - упор та мах вперед	1,0
5.	Махом назад зіскок прогнувшись в сторону	2,0
<b>ОПОРНИЙ СТИБОК (на вибір) – 10 б</b>		
<b>КІНЬ У ДОВЖИНУ ( висота - 125 см )</b>		
1.	Стрибок ноги нарізно	10
2.	Стрибок зігнувши ноги	10

## «Важка атлетика»

Загальна оцінка складається з оцінки за виконаний норматив у змагальній вправах (ривку та поштовху)

### 1.Ривок штанги двома руками з напівприсіда:

- старт – взявшись за гриф штанги широким хватом і прогнувши спину, спортсмен сідає біля штанги, приймаючи стартову позу;
- тяга – спортсмен піднімає “тягне” (снаряд) штангу трохи вище колін;
- підрив – спортсмен різко випрямляє спину, буквально вистрибуючи вгору;
- догляд – під час руху розігнаної штанги вгору спортсмен швидко присідає, фіксуючи штангу на витягнутих руках;
- підйом – з присідаючи спортсмен встає зі штангою в руках;
- фіксація;

Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
% від ваги вступника (юнаки)	65	60	55	50	45	40	35	32	29	26	23	20
% від ваги вступника (дівчата)	55	50	45	40	35	30	25	22	20	18	16	14

### 2.Поштовх штанги двома руками:(вправа складається з двох роздільних рухів).

Під час взяття на груди спортсмен відриває штангу від помосту, піднімає її на груди, одночасно підсідає під неї, а потім піднімається. Потім він напівприсідає і різким рухом посилає штангу вгору на прямі руки, одночасно підсідаючи під неї, розкидаючи ноги вперед-назад («ножиці») або трохи в сторони. Після фіксування положення штанги над головою, спортсмен випрямляє ноги, ставлячи стопи на одному рівні (паралельно), утримуючи штангу над головою на випрямлених руках.

Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
% від ваги вступника (юнаки)	90	85	80	75	70	65	60	57	54	51	47	44
% від ваги вступника (дівчата)	70	65	60	55	45	40	38	36	34	32	30	28

## «Боротьба дзюдо»

### 1. Нормативи спеціальних фізичних вправ борця.

#### 1.1. Три перекиди вперед, два перекиди назад у групуванні.

Оцінки в балах	Оцінювання виконання вправи
12	Перекиди у групуванні виконані безперервно в швидкому темпі
11	Перекиди у групуванні виконані безперервно в середньому темпі
10	Перекиди у групуванні виконані безперервно в повільному темпі
9	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в швидкому темпі
8	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в середньому темпі
7	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в повільному темпі
6	Перекиди з відсутністю групування виконані в швидкому темпі
5	Перекиди з відсутністю групування виконані в середньому темпі
4	Перекиди з відсутністю групування виконані в повільному темпі
3	Перекиди з відсутністю групування виконані з невеликими зупинками.
2	Часткове виконання з відсутністю групування
1	Повна відсутність виконання.

#### 1.2. Сійка на голові і руках. Результат зараховується в секундах.

Оцінки в балах												
Стать	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнаки (секунд)	30	29-25	24-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-0
Дівчата (секунд)	25	24-20	19-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1	0

#### 1.3. Забігання тулубом кругом голови.

В.п. – «міст» руки з'єднані в «замок», передпліччя торкаються килима.

Вправа виконується по 5 разів в кожену сторону.

Оцінки в балах												
Стать	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнаки (секунд)	26	27	28.	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	відсутність у виконанні
Дівчата (секунд)	30	31	32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	

Кожна з 3 випробувань оцінюється окремо по 12- бальній системі. Загальна оцінка з боротьби дзюдо виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (11).

## ДОДАТОК І

**ТАБЛИЦЯ**  
переводу балу творчого конкурсу,  
обрахованого за 12-бальною шкалою,  
у 200-бальну шкалу

1,0	100	2,1	101	3,2	112	4,3	123	5,4	134	6,5	145	7,6	156	8,7	167	9,8	178	10,9	189
1,1	100	2,2	102	3,3	113	4,4	124	5,5	135	6,6	146	7,7	157	8,8	168	9,9	179	11,0	190
1,2	100	2,3	103	3,4	114	4,5	125	5,6	136	6,7	147	7,8	158	8,9	169	10,0	180	11,1	191
1,3	100	2,4	104	3,5	115	4,6	126	5,7	137	6,8	148	7,9	159	9,0	170	10,1	181	11,2	192
1,4	100	2,5	105	3,6	116	4,7	127	5,8	138	6,9	149	8,0	160	9,1	171	10,2	182	11,3	193
1,5	100	2,6	106	3,7	117	4,8	128	5,9	139	7,0	150	8,1	161	9,2	172	10,3	183	11,4	194
1,6	100	2,7	107	3,8	118	4,9	129	6,0	140	7,1	151	8,2	162	9,3	173	10,4	184	11,5	195
1,7	100	2,8	108	3,9	119	5,0	130	6,1	141	7,2	152	8,3	163	9,4	174	10,5	185	11,6	196
1,8	100	2,9	109	4,0	120	5,1	131	6,2	142	7,3	153	8,4	164	9,5	175	10,6	186	11,7	197
1,9	100	3,0	110	4,1	121	5,2	132	6,3	143	7,4	154	8,5	165	9,6	176	10,7	187	11,8	198
2,0	100	3,1	111	4,2	122	5,3	133	6,4	144	7,5	155	8,6	166	9,7	177	10,8	188	11,9	199
																		12,0	200