

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Кам'янського фахового
коледжу фізичного виховання
Олена ГОВОРУХА
2026 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступу на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня
“Фахового молодшого бакалавра”

до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання у 2026 році

Галузь знань А «Освіта»

Спеціальність А4 «Середня освіта (Фізична культура)»

Обговорена та затверджено на
засіданні Приймальної комісії
Протокол №3

Від «26» травня 2026р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії

 **Раїса КЛЯЧКОВСЬКА**

Кам'янське
2026р.

Програма творчого конкурсу для вступу на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня "Фахового молодшого бакалавра" зі спеціальності А4 «Середня освіта (Фізична культура)».

Укладачі:

Борисов М.А.-викладач легкої атлетики;

Кондратенко В.О.- викладач гімнастики;

Худжадзе Р.Д.- викладач спортивних ігор;

Кононенко Г.Л. - викладач спортивних ігор;

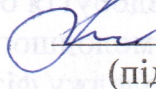
Басонов В.М.- викладач легкої атлетики;

Протасюк О.О. - викладач спортивних ігор.

Програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії легкої атлетики та гімнастики

Протокол від «14» травня 2026 року, № 12

Голова циклової комісії


(підпис)

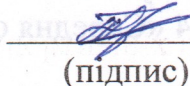
(Михайло БОРИСОВ)

(прізвище та ініціали)

Програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової спортивних ігор та однокласників

Протокол від « 14» травня 2026 року, № 12

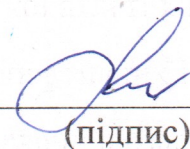
Голова циклової комісії


(підпис)

(Олександр ПРОТАЮСК)

(прізвище та ініціали)

Керівник робочої групи


(підпис)

(Михайло БОРИСОВ)

(прізвище та ініціали)

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

конкурс фізичних здібностей — форма вступного випробування для вступу на основі БСО, ПЗСО, яка передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей вступника (у тому числі здобутої раніше спеціалізованої освіти), необхідних для здобуття фахової передвищої освіти за спеціальністю, яка включена до Переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня фізичних здібностей вступників.

Вступники складають наступні випробування:

На основі базової загальної середньої освіти денної здобуття освіти:

- Конкурс фізичних здібностей - загальна фізична підготовка та спортивна спеціалізація(практично);

На основі повної загальної середньої освіти заочної здобуття освіти:

- Конкурс фізичних здібностей - 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:

- Конкурс фізичних здібностей - загальна фізична підготовка (практично).

Тестові вправи та нормативи, які відображають рівень фізичної і технічної підготовленості вступників направлені на оцінку основних фізичних здібностей і рівня спортивної й технічної підготовленості вступників та включають нормативи загальної фізичної підготовки (проводиться відповідно до «Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698 та спортивної спеціалізації (відповідно до Положення про Єдину спортивну класифікацію України, навчальних програм обраного виду спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, а також правил змагань з обраного виду спорту).

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

Вступне випробування з обраного виду спорту проводиться протягом

одного дня відповідно до розкладу, який затверджено на засіданні приймальної комісії.

Випробування з творчого конкурсу проводиться наступним чином:

- Випробування з загальної фізичної підготовки включає виконання 3 тестових вправ, оцінюється за 12-бальною шкалою.
- Загальна оцінка виставляється як середня арифметична за сумою оцінок зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовленості. Загальна оцінка за конкурс фізичних здібностей оцінюється за 200-бальною шкалою згідно таблиці переведення обрахованого балу за 12-бальною шкалою з урахуванням десятих у шкалі 100-200 балів (протоколи даються).

ІІ. ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАММИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Вступне випробування - очне, дистанційне або змішане (за рішенням Коледжу для осіб, які знаходяться за кордоном або проживають та знаходяться на тимчасово окупованій території — за зверненням вступника) оцінювання підготовленості вступника, що проводиться у формі вступного іспиту, співбесіди чи конкурсу творчих та/або фізичних здібностей (далі — творчого конкурсу), 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»).

Відеофіксація випробування залежить від форми його проведення:

- При складанні творчого конкурсу в очній формі (безпосередньо в Коледжі) відеозапис процесу виконання нормативів не ведеться.
- У разі складання творчого конкурсу в дистанційній формі, екзаменатор забезпечує обов'язковий відеозапис безпосередньо процесу виконання вступником конкурсних завдань. Цей запис є єдиною підставою для верифікації результатів та забезпечення прозорості оцінювання.

Вступник повинен:

- ознайомитися з Програмою творчого конкурсу до Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання перед проходженням вступних випробувань за день до вступного випробування;
- своєчасно прибути до місця вступного випробування з документом, що посвідчує особу;
- повинен бути одягнений 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 Коледжу 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, фізичні здібності 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.

ІІІ ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ В ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ.

1. Творчий конкурс проводиться у дистанційній формі (он-лайн) за допомогою інформаційної платформи Google Meet.
2. Перед початком творчого конкурсу для вступників проводиться консультація про умови проведення творчого конкурсу та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження.
3. Вступник переходить за наданим йому посиланням до однієї з інформаційних платформ за 15 хвилин до початку творчого конкурсу.
4. Для виконання нормативів творчого конкурсу вступником забезпечується простір на спортивному майданчику або у спортивному залі або у відповідних умовах, які дають можливість скласти творчий конкурс.
5. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму та мати необхідний інвентар для виконання нормативів.

6. Вступник самостійно або за допомогою асистента розташовує камеру таким чином, щоб його було повністю видно під час виконання нормативів творчого конкурсу. Час на виконання екзаменаційного завдання складає 15 хвилин на одного вступника.

7. Творчий конкурс кожен вступник складає індивідуально, решта сформованої групи вступників знаходиться в залі очікування.

8.3 результатами творчого конкурсу вступник ознайомлюється в особистому кабінеті вступника.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Вимоги до виконання вправ

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки від підлоги, дівчата від лави).

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, гімнастична лави, 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, (лаві), 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, гімнастичної лави або контактної платформи розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та фіксує його на 0,5 сек. Продовжує виконання випробування (тесту). Кут згинання рук має бути 90 градусів. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу (лаву), розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

● **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- 30м., 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)

Нормативи з загальної фізичної підготовки складені на основі Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.

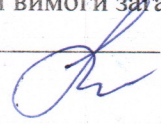
№ п/п	Види випробувань	Показники\Бали											
		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1		Віджимання в упорі лежачи (разів)											
	Юнаки	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
	Дівчата	20	19	18	16	15	14	12	10	8	6	4	3
2		Стрибок в довжину з місця (см)											
	Юнаки	200	195	190	185	180	182	180	178	175	172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

Повна загальна середня освіта (11 класів)

Нормативи з загальної фізичної підготовки складені на основі Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.

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).

Нормативні вимоги загальної фізичної підготовки розробив:
Викладач  Михайло БОРИСОВ

**КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ
ЗІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ
БАЗОВА ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА (9 КЛАСІВ)
Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної
спеціалізації «Легка атлетика»**

Нормативи з спортивної спеціалізації «Легка атлетика» складені на основі Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту (пункт 21) зареєстровано в Міністерстві юстиції України 08 травня 2014 року за № 488/25265.

Юнаки

Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
I. Біг												
100 м	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	16,0	16,4	16,8
200 м	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5
400 м	57,2	58,4	59,6	1.00,8	1.02,0	1.03,2	1.04,4	1.05,6	1.06,8	1.08,0	1.09,2	1.10,4
800 м	2.22,7	2.25,4	2.30,8	2.33,5	2.28,0	2.36,2	2.38,9	2.41,6	2.44,3	2.47,0	2.49,7	2.52,4
1500 м	4.55,0	5.00,0	5.05,0	5.10,0	5.05,0	5.15,0	5.20,0	5.25,0	5.30,0	5.35,0	5.45,0	5.50,0
с/хода 3000 м	15.45,0	15.50,0	15.55,0	16.00,0	16.05,0	16.10,0	16.15,0	16.20,0	16.25,0	17.30,0	16.35,0	16.40,0
II. Стрибки												
Довжина (см)	565	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400
Висота (см)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105
III. Метання												
Ядро (5 кг)	12,70	12,40	12,10	11,80	11,50	11,20	10,90	10,60	10,30	10,00	9,70	9,40

Дівчата

Вид	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
I. Біг												
100 м	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1	16,4	16,7	17,0	17,3	17,6
200 м	29,8	30,6	31,4	32,2	33,0	33,8	34,6	35,4	36,2	37,0	37,8	38,6
400 м	1.08,0	1.09,0	1.10, 0	1.11, 3	1.12, 3	1.13,0	1.14, 0	1.15,0	1.16, 0	1.17,0	1.18, 0	1.19, 0
800 м	2.58, 0	3.01,0	3.04, 0	3.07,0	3.10, 0	3.13, 0	3.16,0	3.19, 0	3.22, 0	3.25, 0	3.28, 0	3.31, 0
1500 м	5.50, 0	5.55,0	6.00, 0	6.05,0	6.10, 0	6.15, 0	6.20, 0	6.25, 0	6.30, 0	6.35, 0	6.40, 0	6.45, 0
с/хода 2000 м	12.5 0	13.00	13.15	13.28	13.4 8	14.0 0	14.1 4	14.2 0	14.2 5	14.3 0	14.35	14.4 0
II. Стрибки												
Довжина (см)	440	435	430	425	420	415	410	405	400	395	390	385
Висота (см)	133	131	129	127	125	123	121	120	119	118	117	116
III. Метання												
Ядро (5 кг)	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20	6,00	5,80	5,60

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).

Нормативні вимоги зі спортивної спеціалізації «Легка атлетика» розробив :
Викладач _____ Михайло БОРИСОВ

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Кіокушин карате»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Кіокушин карате» складені на основі Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698 (тест 1-2) та Навчальної програми для дитячих-юнацьких спортивних шкіл (тест 3).

Вимоги до виконання вправ

1. Піднімання тулуба з положення лежачи

Теоретичний опис виконання контрольного нормативу:

Піднімання тулубу в сід за 30 с. 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 30 сек.												
	Юнаки	35	33	30	27	25	23	20	18	15	13	11	10
	Дівчата	30	28	25	23	20	18	16	15	12	11	10	8
2	Нахили тулуба в перед із положення сидячи (см)												
	Юнаки	9	8	7	6	5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
	Дівчата	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

3. Нормативні вимоги з «Кіокушин карате»

БАЛИ	ТЕХНІКА / ТАКТИКА
12	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: ● стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; ● 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; ● 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; ● 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; ● 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.
11	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: ● стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; ● 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; ● 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; ● 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; ● 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.

	Але каратист має не значні помилки: демонструє короткочасні притримування, відштовхування.
10	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: • стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; • 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; • 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; • 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; • каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком вправо, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі. Але каратист має наступні помилки: відсутні обманні дії, пальці нещільно зігнуті в кулак;
9	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.
8	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.
7	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.
6	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 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).

Нормативні вимоги зі спортивної спеціалізації «Кіокушин карате» розробив :
Викладач  Олександр ПРОТАСЮК

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Футбол»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Футбол» складені на основі Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.

1.5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м.(з-за меж штрафного майданчика).

Бали	Дівчата	Хлопці
12	5 влучань	5 влучань
11	4- в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	4- в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
10	4 влучань	4 влучань
9	3 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	3 - в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
8	3 влучання	3 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
7	2- в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	3 влучання
6	2- в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2- в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
5	2 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2- в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
4	1-в 4 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
3	1-в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 4 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
2	1-в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
1	1-в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт

2.5 ударів на точність одним із вивчених способів в футболі у ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м. після ведення м'яча.

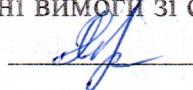
Бали	Дівчата	Хлопці
12	5 влучань	5 влучань
11	4- в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	4- в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
10	4 влучань	4 влучань
9	3 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	3 - в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
8	3 влучання	3 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт

7	2- в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	3 влучання
6	2- в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2- в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
5	2 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2- в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
4	1-в 4 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	2 - в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
3	1-в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 4 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
2	1-в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
1	1-в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	1-в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт

3. 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м.

Бали	Дівчата	Хлопці
12	5 влучань, відстань 20 м.	5 влучань, відстань 25 м.
11	5 влучань, відстань 19 м.	5 влучань, відстань 23 м.
10	5 влучань, відстань 18 м.	5 влучань, відстань 21 м.
9	4 влучань, відстань 17 м.	4 влучань, відстань 20 м.
8	4 влучань, відстань 16 м.	4 влучань, відстань 19 м.
7	4 влучань, відстань 15 м.	4 влучань, відстань 18 м.
6	3 влучань, відстань 14 м.	3 влучань, відстань 17 м.
5	3 влучань, відстань 13 м.	3 влучань, відстань 16 м.
4	3 влучань, відстань 12 м.	3 влучань, відстань 15 м.
3	2 влучань, відстань 11 м.	2 влучань, відстань 14 м.
2	2 влучань, відстань 10 м.	2 влучань, відстань 13 м.
1	1 влучань, відстань 9 м.	1 влучань, відстань 12 м.

Кожне з 3 випробувань оцінюється по 12-бальній системі. Загальна оцінка з обраного виду спорту (футбол) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (3).

Нормативні вимоги зі спортивної спеціалізації «Футбол» розробив:
Викладач  Руслан ХУДЖАДЗЕ

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Баскетбол»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Волейбол» складені на основі Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.

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 кожную 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.

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

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

3.Ведення м'яча 30 м. (сек.)

Бали Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Юнаки (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
Дівчата (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

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Волейбол»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Волейбол» складені на основі Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.

1. Передача (підбивання) м'яча над собою двома руками знизу

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

Надається 2спроби, результат зараховується по кращій них.

Примітка: Два дотики та захват м'яча зараховується як помилка.

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

2. Передача м'яча двома руками зверху

Передача м'яча виконується в стіну на відстані 3м. від неї, на висоті не нижче 3м. Дозволяється виконати передачу м'яча двома руками знизу, але вони не зараховуються до загальної кількості передач.

Надається 2спроби, результат зараховується по кращій з них.

Примітка: Два дотики та захват м'яча зараховується як помилка.

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

3. Подача м'яча.

Вступник виконує 6 верхніх прямих подач в праву або ліву сторону волейбольного майданчика по завданню екзаменатора (черговість сторони майданчика не дотримується).

Бали	Юнаки	Дівчата
«12»	виконав 5 подач (всі 5 подачі виконані по завданню екзаменатора).	виконав 4 подачі (всі 4 подачі виконані по завданню екзаменатора).
«11»	виконав 5 подач (4 подачі виконані по завданню екзаменатора).	виконав 4 подач (3 подачі виконані по завданню екзаменатора).
«10»	виконав 5 подач (3 подачі виконані по завданню екзаменатора).	виконав 4 подач (2 подачі виконані по завданню екзаменатора).
«9»	виконав 4 подачі (з них 3 подачі виконані по завданню екзаменатора).	виконав 3 подачі (з них 3 подачі виконані по завданню екзаменатора).

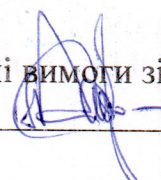
«8»	виконав 4 подачі (з них 2 подачі виконані по завданню екзаменатора).	виконав 3 подачі (з них 2 подачі виконані по завданню екзаменатора).
«7»	виконав 4 подачі (з них 1 подача виконана по завданню екзаменатора).	виконав 3 подачі (з них 1 подача виконана по завданню екзаменатора).
«6»	виконав 3 подачі (всі 3 подачі виконані по завданню екзаменатора).	виконав 2 подачі (всі 2 подачі виконані по завданню екзаменатора).
«5»	виконати 3 подачі (2 подачі виконані по завданню екзаменатора).	виконати 2 подачі (1 подача виконана по завданню екзаменатора).
«4»	виконати 3 подачі (1 подача виконана по завданню екзаменатора).	виконати 2 подачі (не виконано жодної подачі по завданню екзаменатора).
«3»	виконав 2 подачі по завданню екзаменатора (2 подачі виконані по завданню екзаменатора).	виконав 1 подачу по завданню екзаменатора (1 подача виконана по завданню екзаменатора).
«2»	виконав 2 подачі (1 подача виконана по завданню екзаменатора).	виконав 1 подачу (жодної подачі не виконано по завданню екзаменатора).
«1»	виконав 1 подачу	не виконав жодної подачі.

4. Човниковий біг 4 x 9 м.

Виконується з високого старту. За командою «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 Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Юнаки (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
Дівчата (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).

Нормативні вимоги зі спортивної спеціалізації «Волейбол» розробив:
Викладач  Григорій КОНОНЕНКО

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Спортивна гімнастика»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Спортивна гімнастика» складені на основі Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту (пункт 21) зареєстровано в Міністерстві юстиції України 08 травня 2014 року за № 488/25265.

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
Чотириборство дівчата												
- 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 юнаки												
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. (додаток № 2)

Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії «Б»

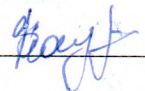
III розряд дівчата

№ пп	Вид вправи	Бали
Вільні вправи – 10 б		
	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
Бруси – 10 б.		
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
Колода – 10 б.		
1.	Із стійки з опорою руками - стрибком - упор, права в сторону на носок -	1,0
2.	поворотом наліво - стійка на лівому коліні, права назад - напівшпагат, 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
Опорний стрибок – 10 б. (на вибір)		
	КІНЬ У ШИРИНУ (висота - 110 см)	
1.	Стрибок зігнувши ноги	10
2.	Стрибок боком	10
Юнаки		
	ВІЛЬНІ ВПРАВИ – 10 б	
	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
ПЕРЕКЛАДИНА -10 б		
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
БРУСИ -10 б		
1.	3 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
ОПОРНИЙ СТИБОК (на вибір) – 10 б		
КІНЬ У ДОВЖИНУ (висота - 125 см)		
1.	Стрибок ноги нарізно	10
2.	Стрибок зігнувши ноги	10

Нормативні вимоги зі спортивної спеціалізації «Спортивна гімнастика»
розробив:

Викладач  Віталій КОНДРАТЕНКО

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Важка атлетика»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Важка атлетика» складені на основі Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту (пункт 21) зареєстровано в Міністерстві юстиції України 08 травня 2014 року за № 488/25265.

Загальна оцінка складається з оцінки за виконаний норматив у змагальних вправах (ривка та поштовху) та за техніку виконання класичних вправ (ривка та поштовху).

1. Техніка виконання змагальних вправ (ривка та поштовху).

Ривок

Підготовчі дії важкоатлета:

- підхід до штанги, розташування ніг біля грифу, широкий хват грифу, захват способом в «замок»;
- стартове положення для виконання ривка.

Основні дії важкоатлета:

- тяга;
- підрип штанги, фінальне зусилля;
- підсід під штангу способом «ноги нарізно»;
- піднімання із підсиду з штангою на випростаних руках.

Заключні дії важкоатлета:

- фіксація ваги штанги;
- повернення штанги на поміст.

Поштовх

Підготовчі дії важкоатлета:

- підхід до штанги, розташування ніг біля грифу, вузький хват грифу, захват грифу способом в «замок»;
- стартове положення для виконання поштовху.

Основні дії важкоатлета:

- тяга;
- підрип штанги, фінальне зусилля
- підсід під штангу, способом «ноги нарізно»;
- піднімання із підсиду;
- стартове положення для поштовху штанги від грудей;
- попередній підсід, посилення штанги вгору,
- підсід під штангу способом «ножиці», піднімання із підсиду.

Заклучні дії важкоатлета:

- фіксація ваги штанги;
- повернення штанги на поміст.

Ривок - змагальна вправа, під час виконання якої штангу одним безперервним рухом піднімають угору на випростані руки.

Поштовх - швидко-силова вправа, під час якої штангу одним безперервним рухом спочатку піднімають на груди, а потім від грудей угору на випростані руки.

Вправи виконуються згідно правил змагання, затверджених виконкомом

Федерації важкої атлетики України в 2008 році.

Помилки важкоатлетів під час виконання змагальних вправ:

Під час виконання ривка та піднімання штанги на груди помилками є:

- 1) будь-яке незавершене піднімання, під час якого гриф досягнув рівня колінних суглобів;
- 2) піднімання штанги з вису у два (і більше) прийоми;
- 3) помітна зупинка в русі штанги догори;
- 4) доторкання помосту будь-якою частиною тіла важкоатлета, крім ступнів ніг;
- 5) вихід за межі помосту (навіть однією ногою), такої помилки спортсмен може припуститися і в поштовху
- 6) доторкання колін або стегон ліктями чи передпліччями;
- 7) розміщення грифі на грудях поперед обертання ліктів рук;
- 8) піднімання ваги не почато у встановлений час (1 хв. або 2 хв., якщо важкоатлет викликається на поміст повторно).

Під час піднімання ваги від грудей помилками є:

- 9) незавершена спроба поштовху, яка здійснюється за рахунок опускання тіла та згинання ніг у колінних суглобах;
- 10) утримання ваги на грудях, коли неповністю випростані ноги;
- 11) розкачування штанги перед поштовхом;
- 12) поштовх ваги більше одного разу.

У заключній фазі піднімання та в момент фіксації помилками є:

- 13) доторкання грифом штанги голови спортсмена;
- 14) неодноразове випростання рук;
- 15) дожимання ваги однією або двома руками;
- 16) згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах після їх випростання;
- 17) передчасне опускання ваги вниз (не було фіксації);
- 18) утримання ваги вгорі на зігнутих руках;
- 19) розміщення носків ніг не на одній лінії;
- 20) розвернення тулуба у бік до лінії носків ніг, яка є паралельною площині тулуба.

Під час опускання штанги вниз після фіксації ваги помилками є:

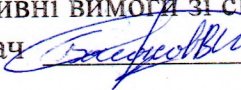
- 21) кидок штанги (передчасне відпускання грифа руками);
- 22) кидок штанги за голову;
- 23) падіння або опускання штанги за межі помосту.

2. Виконання змагальних вправ. Двоборство (ривок, поштовх):

Група вагової категорії	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнаки												
56	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	71	70
60	97	95	93	91	89	87	85	83	81	79	77	75
65	107	105	102	100	98	95	93	91	89	87	84	82
71	115	112	110	107	105	102	100	97	95	92	90	87

79	120	117	115	112	110	107	105	102	100	97	95	92
88	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103	100	97
94	135	132	129	126	123	120	117	114	111	108	104	100
94+	150	146	143	139	136	132	129	125	122	118	114	110
Дівчата												
44	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	38
48	55	54	53	52	51	50	48	47	46	45	43	42
53	60	59	58	57	56	55	53	52	51	50	48	47
58	65	64	63	62	60	59	58	57	55	54	52	50
63	68	67	66	65	64	62	61	60	59	57	55	54
69	72	71	70	69	67	66	65	64	62	61	59	57
77	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	61	60
77+	87	85	83	81	79	77	75	73	71	69	68	67

79	120	117	115	112	110	107	105	102	100	97	95	92
88	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103	100	97
94	135	132	129	126	123	120	117	114	111	108	104	100
94+	150	146	143	139	136	132	129	125	122	118	114	110
Дівчата												
44	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	38
48	55	54	53	52	51	50	48	47	46	45	43	42
53	60	59	58	57	56	55	53	52	51	50	48	47
58	65	64	63	62	60	59	58	57	55	54	52	50
63	68	67	66	65	64	62	61	60	59	57	55	54
69	72	71	70	69	67	66	65	64	62	61	59	57
77	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	61	60
77+	87	85	83	81	79	77	75	73	71	69	68	67

Нормативні вимоги зі спортивної спеціалізації «Важка атлетика» розробив:
Викладач  Віталій БАСОНОВ

Нормативні вимоги повна загальна середня освіта зі спортивної спеціалізації «Дзюдо»

Нормативи з спортивної спеціалізації «Дзюдо» складені на основі Навчальної програми для дитячих-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячих-юнадських шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

1. Десять перекидів в обидва боки через партнера, який стоїть в партері, сек.

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
юнаки	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33 ≤
дівчата	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45 ≤

2. Забігання на мосту навколо голови, по 5 разів вправо і вліво, сек.

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

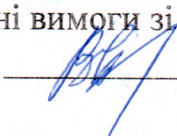
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
юнаки	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33 ≤
дівчата	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45 ≤

3. Кидки на швидкість партнера в обидва боки за 30 сек., к-ть разів.

Стать	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
юнаки	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 ≤
дівчата	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5 ≤

Кожна з 3 випробувань оцінюється окремо по 12- бальній системі. Загальна оцінка з боротьби дзюдо виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (6).

Нормативні вимоги зі спортивної спеціалізації «Дзюдо» розробив:

Викладач  Вадим КАЛЬГА

ТАБЛИЦЯ

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

[illegible]

Таблиця
нарахування та переводу балів творчого
конкурсу, обрахованого за 12-бальною шкалою у 200-бальну шкалу
(спортивна спеціалізація – гімнастика)

Сума оцінок	Нараховані бали	Сума оцінок	Нараховані бали	Сума оцінок	Нараховані бали	Сума оцінок	Нараховані бали
40	200	30	150	20	100	10	50
39,8	199	29,8	149	19,8	99	9,8	49
39,6	198	29,6	148	19,6	98	9,6	48
39,4	197	29,4	147	19,4	97	9,4	47
39,2	196	29,2	146	19,2	96	9,2	46
39	195	29	145	19	95	9	45
38,8	194	28,8	144	18,8	94	8,8	44
38,6	193	28,6	143	18,6	93	8,6	43
38,4	192	28,4	142	18,4	92	8,4	42
38,2	191	28,2	141	18,2	91	8,2	41
38	190	28	140	18	90	8	40
37,8	189	27,8	139	17,8	89	7,8	39
37,6	188	27,6	138	17,6	88	7,6	38
37,4	187	27,4	137	17,4	87	7,4	37
37,2	186	27,2	136	17,2	86	7,2	36
37	185	27	135	17	85	7	35
36,8	184	26,8	134	16,8	84	6,8	34
36,6	183	26,6	133	16,6	83	6,6	33
36,4	182	26,4	132	16,4	82	6,4	32
36,2	181	26,2	131	16,2	81	6,2	31
36	180	26	130	16	80	6	30
35,8	179	25,8	129	15,8	79	5,8	29
35,6	178	25,6	128	15,6	78	5,6	28
35,4	177	25,4	127	15,4	77	5,4	27
35,2	176	25,2	126	15,2	76	5,2	26
35	175	25	125	15	75	5	25
34,8	174	24,8	124	14,8	74	4,8	24
34,6	173	24,6	123	14,6	73	4,6	23
34,4	172	24,4	122	14,4	72	4,4	22
34,2	171	24,2	121	14,2	71	4,2	21
34	170	24	120	14	70	4	20
33,8	169	23,8	119	13,8	69	3,8	19
33,6	168	23,6	118	13,6	68	3,6	18
33,4	167	23,4	117	13,4	67	3,4	17
33,2	166	23,2	116	13,2	66	3,2	16
33	165	23	115	13	65	3	15
32,8	164	22,8	114	12,8	64	2,8	14
32,6	163	22,6	113	12,6	63	2,6	13
32,4	162	22,4	112	12,4	62	2,4	12
32,2	161	22,2	111	12,2	61	2,2	11
32	160	22	110	12	60	2	10
31,8	159	21,8	109	11,8	59	1,8	9
31,6	158	21,6	108	11,6	58	1,6	8
31,4	157	21,4	107	11,4	57	1,4	7
31,2	156	21,2	106	11,2	56	1,2	6
31	155	21	105	11	55	1	5
30,8	154	20,8	104	10,8	54	0,8	4
30,6	153	20,6	103	10,6	53	0,6	3
30,4	152	20,4	102	10,4	52	0,4	2
30,2	151	20,2	101	10,2	51	0,2	1