



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Голова приймальної комісії
Ректор ХДАФК

О.Ю. Ажиппо



ПРОГРАМА

ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ
ДО ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 2018 РОЦІ
(фахове випробування із загальної фізичної
підготовленості за **спеціальністю 014 – Середня освіта,**
спеціалізації 014.11 – Середня освіта (Фізична культура))

Розглянуто і затверджено на
засіданні приймальної комісії
ХДАФК, протокол № 2
від «27» грудня 2017 року

Харків

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО ПРОГРАМИ

творчого заліку із загальної фізичної підготовленості при вступі до Харківської державної академії фізичної культури на спеціальність **014 – Середня освіта, спеціалізації 014.11 – Середня освіта (Фізична культура)**

УМОВИ СКЛАДАННЯ ТВОРЧОГО ЗАЛІКУ

Згідно з Правилами прийому до Харківської державної академії фізичної культури вступники попередньо складають творчий залік із загальної фізичної підготовленості. Нормативні вимоги з фізичної підготовленості для вступників на денну та заочну форми навчання розроблено кафедрою теорії та методики фізичного виховання, розглянуті на засіданні приймальної комісії та затверджені головою приймальної комісії, ректором Харківської державної академії фізичної культури.

Творчий залік включає в себе три блоки рухових завдань:

- *перший блок* – вправи координаційного характеру (додаток 1, 2):
 - акробатична комбінація;
 - «човниковий біг» 4×9 м;
- *другий блок* – вправи силового характеру (додаток 3, 4):
 - стрибок у довжину з місця;
 - піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині
- *третій блок* – вправа на прояв гнучкості (додаток 5):
 - нахил тулуба вперед з положення сидячи;

Кожен із тестів оцінюється за двохсотбальною шкалою (200 балів) (див. Додаток 1–5). Оцінка за творчий залік із загальної фізичної підготовленості виводиться як середнє арифметичне з балів, які отримані за результатами представлених тестів. Достатнім рівнем для отримання оцінки заліку «зараховано» є рівень від 120 до 200 балів.

Для проходження творчого заліку абітурієнтам **потрібно**:

1. Завчасно подати **заяву** до приймальної комісії Харківської державної академії фізичної культури.
2. У день складання творчого заліку вступнику необхідно мати при собі **документ, що засвідчує особу, медичну довідку 2018 року (форма – 086)**, де обов'язково є висновок терапевта про допуск до фізичних навантажень.
3. Вступник для проходження творчого заліку повинен мати спортивний одяг та спортивне взуття.

Тестування проводиться починаючи з 1 лютого 2018 року до 26 липня згідно розкладу представлено на сайті академії.

Кількість набраних балів за результатами тестування рівня фізичної підготовленості не впливає на конкурсний бал під час вступу до Харківської державної академії фізичної культури. Позитивно складений творчий залік є допуском для подачі документів при вступі до ХДАФК.

Програма творчого заліку із фізичної підготовленості оприлюднюється на веб-сайті ХДАФК.

Програма вступних випробувань з фізичної підготовленості затверджена на засіданні приймальної комісії ХДАФК «27» грудня 2017 р., протокол № 2.

АКРОБАТИЧНА КОМБІНАЦІЯ (до 35 років і після 35 років)

Акробатична комбінація повинна складатися із п'яти елементів, які виконуються з'єднано. До неї обов'язково повинні входити:

1. Рівновага на одній нозі («ластівка»);
2. Динамічні елементи (три послідовні перекиди вперед; один перекид назад);
3. Статичне положення (стійка на лопатках («берізка»), «міст» з положення стоячи або лежачи, шпагати, напівшпагати);
4. Стрибки (вгору прогнувшись; вгору з прогином ноги нарізно; вгору з обертанням на 180°, 360°; вгору у групуванні).

Всі статичні положення та «рівновага» виконуються з утриманням 3 секунди.

Акробатична комбінація оцінюється виходячи із 200 балів. Кожен із елементів оцінюється 20 балами. За не виконання 1 елемента знімається 20 балів.

Критерії оцінки акробатичної комбінації :

- 200 – бездоганне виконання;
- 190 – якісне виконання, з незначними похибками;
- 180 – окремі незначні помилки у виконанні;
- 170 – недостатня чіткість у виконанні техніки гімнастичних елементів;
- 160 – помилки при виконанні вихідних положень;
- 150 – помилки при виконанні вихідних та кінцевих положень техніки;
- 140 – падіння або непередбачуване торкання опори руками, іншою частиною тіла;
- 130 – значні помилки при виконанні техніки;
- 120 – помилки при виконанні техніки (через недостатнє знання термінології);
- 110 – незнання термінології;
- 100 – незнання техніки акробатичних елементів.

Човниковий біг 4×9 м, с

Бали		Вік, років	
		<i>До 35 років</i>	<i>Після 35 років</i>
200	Ч	9,1 і менше	9,4 і менше
	Ж	10,4 і менше	10,8 і менше
190	Ч	9,1	9,4
	Ж	10,4	10,8
180	Ч	9,2	9,6
	Ж	10,5	11,0
170	Ч	9,4	9,8
	Ж	10,7	11,1
160	Ч	9,5	10,0
	Ж	10,8	11,3
150	Ч	9,7	10,2
	Ж	11,0	11,4
140	Ч	9,8	10,4
	Ж	11,1	11,5
130	Ч	10,0	10,6
	Ж	11,3	11,7
120	Ч	10,2	10,8
	Ж	11,5	11,8
110	Ч	10,4	11,0
	Ж	11,7	11,9
100	Ч	10,4 і більше	11,0 і більше
	Ж	11,7 і більше	11,9 і більше

Стрибок у довжину з місця, см

Бали		Вік, років	
		<i>До 35 років</i>	<i>Після 35 років</i>
200	Ч	260 і більше	240 і більше
	Ж	210 і більше	190 і більше
190	Ч	260	240
	Ж	210	190
180	Ч	253	233
	Ж	204	185
170	Ч	246	225
	Ж	198	180
160	Ч	240	217
	Ж	192	175
150	Ч	233	210
	Ж	186	170
140	Ч	226	202
	Ж	180	166
130	Ч	221	196
	Ж	175	162
120	Ч	212	188
	Ж	170	158
110	Ч	205	180
	Ж	165	155
100	Ч	205 і менше	180 і менше
	Ж	165 і менше	155 і менше

Піднімання тулуба в сід за 60 хв, кількість разів

Бали		Вік, років	
		<i>До 35 років</i>	<i>Після 35 років</i>
200	Ч	більше 58	більше 55
	Ж	більше 55	більше 48
190	Ч	58	55
	Ж	55	48
180	Ч	53	50
	Ж	50	44
170	Ч	48	46
	Ж	46	41
160	Ч	43	42
	Ж	42	37
150	Ч	38	37
	Ж	38	33
140	Ч	33	33
	Ж	34	30
130	Ч	29	28
	Ж	30	26
120	Ч	25	24
	Ж	25	22
110	Ч	20	20
	Ж	20	18
100	Ч	менше 20	менше 20
	Ж	менше 20	менше 18

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

Бали		Вік, років	
		<i>До 35 років</i>	<i>Після 35 років</i>
200	Ч	більше 13	більше 12
	Ж	більше 20	більше 13
190	Ч	13	12
	Ж	20	13
180	Ч	12	11
	Ж	18	12
170	Ч	11	10
	Ж	16	11
160	Ч	10	9
	Ж	15	10
150	Ч	9	8
	Ж	14	9
140	Ч	8	7,5
	Ж	12	8
130	Ч	7	7
	Ж	11	7
120	Ч	6,5	6,5
	Ж	10	6,5
110	Ч	6	6
	Ж	9	5
100	Ч	менше 6	менше 6
	Ж	менше 9	менше 5