

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова Приймальної комісії
Харківської державної академії
фізичної культури



Вячеслав Мулик Вячеслав МУЛИК

«17» квітня 2026 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
ПРИ ПРИЙОМІ НА НАВЧАННЯ
ДО ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У 2026 РОЦІ**

**для здобуття освітнього ступеня бакалавра
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»
при вступі на перший рік навчання
на основі ПЗСО, НРК5**

Розглянуто і затверджено
на засіданні приймальної комісії ХДАФК
Протокол № 4 від 17 квітня 2026 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО ПРОГРАМИ
Конкурсу фізичної підготовки (Творчого конкурсу)
при вступі до Харківської державної академії фізичної культури
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»

Згідно з Правилами прийому до Харківської державної академії фізичної культури вступники, які мають бажання вступити на спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» складають Творчий конкурс. Творчий конкурс проводиться виключно в очному форматі (для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала національний мультипредметний тест у 2026 році за кордоном, та/або військовослужбовців, та/або спортсменам збірних команд України, які, відповідно до списків, наданих до 20 червня 2026 року Міністерством молоді та спорту України, перебувають на змаганнях та навчально-тренувальному зборі за межами країни допускається використання дистанційного формату) в межах одного дня у формі практичного виконання контрольних вправ. Протоколи випробувань додаються до екзаменаційних відомостей вступних випробувань. Програма творчого конкурсу та техніка виконання контрольних вправ оприлюднюється на сайті Харківської державної академії фізичної культури.

Програма Творчого конкурсу розроблена спортивно-педагогічними кафедрами, розглянута на засіданні приймальної комісії і затверджена головою приймальної комісії, ректором Харківської державної академії фізичної культури.

Творчий конкурс оцінюється за двохсотбальною шкалою (від 100 до 200 балів). У програму Творчого конкурсу при вступі на усі освітні програми за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»: Тренерська діяльність в обраному виді спорту; Оздоровчий та спортивний фітнес; Організаційна, промоутерська та агентська діяльність у сфері спорту на денну та заочну форми здобуття освіти входять **2 контрольні вправи:**

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину.

Вступник виконує 2 вправи послідовно із паузами відпочинку між вправами до 2-х хвилин. В очному форматі творчий конкурс проводиться у безпечному та захищеному місці. Харківська державна академія фізичної культури забезпечує відеозапис творчого конкурсу не менше ніж з двох камер відеоспостереження, оприлюднює на сайті академії, а також зберігає відеоматеріалів після проведення творчого конкурсу учасників конкурсу творчих здібностей на цих ресурсах у відкритому доступі протягом одного року у вигляді активних інтернет-посилань. Відеозапис творчого конкурсу вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території та/або військовослужбовців не оприлюднюються, але зберігаються в приймальній комісії.

При складанні творчого конкурсу в дистанційному форматі (для вступників, які перебувають на тимчасово окупованій території, та/або складала національний мультипредметний тест у 2026 році за кордоном, та/або військовослужбовців, та/або спортсменам збірних команд України, які, відповідно до списків, наданих до 20 червня 2026 року Міністерством молоді та спорту України, перебувають на змаганнях та навчально-тренувальному зборі за межами країни) вступник повинен забезпечити

пристрій з відеокамерою та стабільний зв'язок, щоб вийти в онлайн для складання творчого конкурсу. Виконання вправ творчого конкурсу буде вестися під відеозапис.

Оцінка за участь в Творчому конкурсі виводиться як середнє арифметичне з балів, які отримано вступником за кожен із двох тестів і округляється до наступного більшого цілого числа. Якщо під час участі у творчому конкурсі вступник відмовився виконувати одну із контрольних вправ, то за її виконання він отримує «0» балів. У випадку, коли вступник при складанні однієї із вправ показав результат нижче, ніж результат на оцінку в 100 балів, то за цю вправу він отримує «0» балів.

Програма Творчого конкурсу та система його оцінювання на різні освітні програми не відрізняється. Вступник, який склав Творчий конкурс при вступі на одну із освітніх програм, отримав оцінку (відповідні бали) за нього, при подачі заяви до Харківської державної академії фізичної культури на іншу освітню програму **повторно Творчий конкурс не складає**, йому зараховуються така ж оцінка (бали).

Вступник із розладами опорно-рухової системи, що підтверджено посвідченням про інвалідність, при складанні Творчого конкурсу має можливість обрати 2 фізичні вправи із запропонованих, які він може виконати відповідно до свого фізичного стану здоров'я: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на спині; присідання.

Приймальна комісія Харківської державної академії фізичної культури допускає до участі у конкурсному відборі для вступу на навчання вступників, які отримали з творчого конкурсу **не менше ніж 100 балів**.

СТРУКТУРА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ТА ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВСТУПНИКІВ

при вступі за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»
за освітніми програмами:

- Тренерська діяльність в обраному виді спорту
- Оздоровчий та спортивний фітнес;
- Організаційна, промоутерська та агентська діяльність у сфері спорту.

На денну і заочну форми здобуття освіти

ВПРАВА 1. ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ.

Вихідне положення упор лежачи на опорі (підлозі) тіло випрямлене не згинаючись в тазостегнових суглобах, плечі знаходяться над кистями, кисті знаходяться одна від одної на відстані ширини плечей та направлені вперед.

1. Руками виконується рух до повного згинання у ліктьовому суглобі вздовж тулубу.
2. Розгинання рук виконується до повного випрямлення у ліктьових суглобах.

Відступ від техніки виконання вправи при якому повторення не зараховується або зменшується кількість балів:

- неповне згинання або розгинання рук у ліктьовому суглобі;

- відведення рук по сторонах;
- торкання колінним(ми) суглобом(ми) опори (підлоги);
- згинання тулубу у тазостегнових суглобах;
- прогин у поперековому відділі хребта;
- торкання тілом та стегнами підлоги;
- відрив рук(и) від опори;
- відведення плечей від опори над кистями;
- зайві рухи тілом.

Відступ від техніки виконання вправи, що розцінюється як завершення спроби:

- торкання тілом та стегнами підлоги для відпочинку;
- торкання колінним(ми) суглобом(ми) опори (підлоги) для відпочинку;
- відведення плечей від опори над кистями для відпочинку;
- відрив рук(и) від опори для відпочинку;
- не виконання рухових дій, відпочинок.

Вступник повинен зробити максимальну кількість раз без урахування часу без зупинки.

ВПРАВА 2. ПІДНІМАННЯ ТУЛУБА З ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ ЗА 1 ХВИЛИНУ

Вихідне положення (в.п.) лежачи на спині, руки вгору, ноги зігнуті в колінних суглобах та розведені по сторонах.

1. Піднімання тулубу у сід до торкання руками підлоги за ногами.
2. В.п.

Відступ від техніки виконання вправи:

- згинання рук у ліктьових суглобах;
- недоведення тулубу до вертикального положення;
- неповне повернення у вихідне положення;
- відсутність торкання руками опори (підлоги) у вихідному положенні;
- відсутність торкання долонями опори (підлоги) за ногами у положенні сід.

При відступі від техніки виконання вправи повторення не буде зараховано, або зменшено кількість балів.

Вступник повинен зробити максимальну кількість раз без зупинки за 1 хвилину.

Бали за виконання вправ творчого конкурсу наведено у таблиці 1.

Шкала та критерії оцінювання підготовленості вступників

Бали	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на опорі (підлозі) – кількість разів				Піднімання тулуба з положення лежачі на спині, руки в гору, ноги зігнуті в колінному суглобі та розведені по сторонах, в положення «сід» до торкання руками підлоги за ногами. (за одну хвилину кількість разів)			
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років
200	50	44	18	14	50	46	40	36
199								
198								
197	49	43			49	45		
196							39	35
195								
194	48	42			48	44		
193								
192							38	34
191	47	41	17	13	47	43		
190								
189								
188	46	40			46	42	37	33
187								
186								
185	45	39			45	41		
184							36	32
183								
182	44	38	16	12	44	40		
181								
180							35	31
179	43	37			43	39		
178								
177								
176	42	36			42	38	34	30
175								
174								
173	41	35	15	11	41	37		
172							33	29
171								
170	40	34			40	36		
169								
168							32	28
167	39	33			39	35		

166								
165								
164	38	32	14	10	38	34	31	27
163								
162								
161	37	31			37	33		
160							30	26
159								
158	36	30			36	32		
157								
156			13				29	25
155	35	29		9	35	31		
154								
153								
152	34	28			34	30	28	24
151								
150								
149	33	27			33	29		
148			12				27	23
147								
146	32	26		8	32	28		
145								
144							26	22
143	31	25			31	27		
142								
141								
140	30	24	11		30	26	25	21
139								
138								
137	29	23		7	29	25		
136							24	20
135								
134	28	22			28	24		
133							23	19
132			10					
131	27	21			27	23		
130							22	18
129								
128	26	20		6	26	22		
127							21	17
126	25							
125		19			25	21		
124	24		9				20	16
123								
122	23	18			24	20		
121							19	15

120	22							
119		17		5	23	19		
118	21						18	14
117								
116	20	16	8		22	18		
115							17	13
114	19	15						
113					21	17		
112	18	14					16	12
111								
110	17	13		4	20	16		
109							15	11
108	16	12	7		19			
107						15		
106	15	11			18		14	10
105								
104	14	10			17	14		
103							13	9
102	13	9			16	13		
101								
100	12	8	6	2	15	12	12	8

СТРУКТУРА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ТА ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВСТУПНИКІВ

для вступників із розладами опорно-рухової системи (2 вправи на вибір)

ВПРАВА 1*. ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ.

Вихідне положення упор лежачи (упор лежачи на стегнах) на опорі (підлозі) тіло випрямлене не згинаючись в тазостегнових суглобах, плечі знаходяться над кистями, кисті знаходяться одна від одної на відстані ширини плечей та направлені вперед.

1. Руками виконується рух до повного згинання у ліктьовому суглобі вздовж тулубу.
2. Розгинання рук виконується до повного випрямлення у ліктьових суглобах.

Відступ від техніки виконання вправи при якому повторення не зараховується або зменшується кількість балів:

- неповне згинання або розгинання рук у ліктьовому суглобі;
- відведення рук по сторонах;
- згинання тулубу у тазостегнових суглобах;
- відрив рук(и) від опори;
- відведення плечей від опори над кистями;
- зайві рухи тілом.

Відступ від техніки виконання вправи, що розцінюється як завершення спроби:

- торкання тілом та стегнами підлоги для відпочинку;

- торкання колінним(ми) суглобом(ми) опори (підлоги) для відпочинку;
- відведення плечей від опори над кистями для відпочинку;
- відрив рук(и) від опори для відпочинку.

Вступник повинен зробити максимальну кількість раз без зупинки.

ВПРАВА 2*. ПІДНІМАННЯ ТУЛУБА З ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ

Вихідне положення (в.п.) лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах та розведені по сторонах.

1. Піднімання тулубу у сід*.
2. В.п.

*Якщо вступник за станом здоров'я не може підняти тулуб до вертикального положення, то він підіймає тулуб до максимального положення яке він може прийняти.

Відступ від техніки виконання вправи:

- недоведення тулубу до вертикального (максимального) положення;
- неповне повернення у вихідне положення.

При відступі від техніки виконання вправи повторення не буде зараховано, або зменшено кількість балів.

Вступник повинен зробити максимальну кількість раз без зупинки за 1 хвилину.

ВПРАВА 3*. ПРИСІДАННЯ.

Вихідне положення стійка ноги нарізно.

1. Присід (ноги згинаються у колінному суглобі на 90°.
2. Вихідне положення.

*Якщо немає можливості утримувати стійке положення абітурієнт має можливість триматися за опору.

Відступ від техніки виконання вправи при якому повторення не зараховується або зменшується кількість балів:

- згинання у колінному суглобі понад 90°;
- не доходження до вихідного положення (неповне випрямлення ніг у колінних суглобах);
- згинання тулубу у тазостегнових суглобах у вихідному положенні (нахил);
- відрив п'ят(и) від опори при виконанні вправи.

Вступник повинен зробити максимальну кількість раз без зупинки.

Шкала та критерії оцінювання підготовленості вступників із розладами опорно-рухової системи

Бали	*Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на опорі (підлозі) – кількість разів				*Піднімання тулуба з положення лежачі на спині, руки в гору, ноги зігнуті в колінному суглобі та розведені по сторонах, в положення «сід» (за одну хвилину кількість разів)				*Присідання – кількість разів			
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки до 35 років	жінки після 35 років
200	30	25	20	15	30	25	20	15	50	44	18	14
199												
198												
197									49	43		
196	29				29							
195		24				24						
194									48	42		
193			19				19					
192	28				28							
191									47	41	17	13
190		23		14		23		14				
189												
188	27				27				46	40		
187												
186			18				18					
185		22				22			45	39		
184	26				26							

183												
182									44	38	16	12
181												
180	25	21		13	25	21		13				
179			17					17	43	37		
178												
177												
176	24				24				42	36		
175		20				20						
174												
173									41	35	15	11
172	23		16		23			16				
171												
170		19		12		19		12	40	34		
169												
168	22				22							
167									39	33		
166												
165		18	15			18	15					
164	21				21				38	32	14	10
163												
162												
161									37	31		
160	20	17		11	20	17		11				
159												
158			14					14	36	30		
157												
156	19				19						13	

155		16				16			35	29		9
154												
153												
152	18				18				34	28		
151			13				13					
150		15		10		15		10				
149									33	27		
148	17				17						12	
147												
146									32	26		8
145		14				14						
144	16		12		16		12					
143									31	25		
142												
141												
140	15	13		9	15	13		9	30	24	11	
139												
138												
137			11				11		29	23		7
136	14				14							
135		12				12						
134									28	22		
133												
132	13				13						10	
131									27	21		
130		11	10	8		11	10	8				
129												
128	12				12				26	20		6

127													
126									25				
125		10				10				19			
124	11		9			11		9		24		9	
123													
122										23	18		
121													
120	10	9		7		10	9		7		22		
119											17	5	
118			8					8			21		
117													
116	9					9					20	16	8
115		8					8						
114											19	15	
113													
112	8		7			8		7			18	14	
111													
110		7		6			7		6		17	13	4
109													
108	7					7					16	12	7
107													
106			6					6			15	11	
105		6					6						
104	6					6					14	10	
103													
102											13	9	
101													
100	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12	8	6	2

