

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ХАРКІВСЬКИЙ
КОМП'ЮТЕРНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НТУ «ХП»
ОДЕСЬКИЙ ЛЦЕЙ «ОСВІТНІ РЕСУРСИ ТА ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ»
№94 ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА (ЗЕЄВА) ЖАБОТИНСЬКОГО ОДЕСЬКОЇ
МІСЬКОЇ РАДИ
ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«СУМСЬКА ОБЛАСНА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА»
ФУТБОЛЬНИЙ ЦЕНТР «БАРСА»
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «БІЛГОРОД-ДНІСТРОВСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ»**

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

«СТРИБОК У ЛІТО»



2025

Авторський колектив

Навчальний заклад	ПІБ автора	Посада
Відокремлений структурний підрозділ «Харківський комп'ютерно-технологічний фаховий коледж НТУ «ХПІ»	Лапіна Валерія Юріївна Мірошник Світлана Василівна Сердечний Володимир Владиславович	викладачка дисципліни «Фізичне виховання» викладачка дисципліни «Фізичне виховання» викладач дисципліни «Фізичне виховання»
Одеський ліцей «Освітні ресурси та технологічний тренінг» № 94 імені Володимира (Зеєва) Жаботинського Одеської міської ради	Міщенко Наталія Іванівна	викладачка предмета «Фізична культура»
Обласний комунальний заклад Сумської обласної ради «Сумська обласна дитячо-юнацька спортивна школа» Футбольний центр «Барса»	Стрілецька Марина Сергіївна	тренерка-викладачка з футболу
Комунальний заклад «Білгород-Дністровський педагогічний фаховий коледж»	Кіоссе Савелій Михайлович	викладач дисципліни «Фізичне виховання»

«Стрибок у літо». Методична розробка : онлайн-тестування з фізичної підготовленості з предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання» для учнів старших класів та студентів I – III курсів закладів фахової передвищої освіти / Лапіна В. Ю., Мірошник С. В., Сердечний В. В., Міщенко Н. І., Стрілецька М. С., Кіоссе С. М. – Харків, Одеса, Суми, Білгород-Дністровський, 2025. – 38 с. : іл.

Методична розробка «Стрибок у літо» представляє онлайн-тестування з фізичної підготовленості для учнів старших класів та студентів I – III курсів закладів фахової передвищої освіти. Мета розробки – забезпечення ефективного інструменту для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти відповідно до вимог навчальних програм з предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання».

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1 ПОЛОЖЕННЯ ПРО ПРОВЕДЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ОНЛАЙН-ТЕСТУВАННЯ	5
2 ЗВЕДЕНИЙ ПРОТОКОЛ ОНЛАЙН-ТЕСТУВАННЯ	17
3 «СТРИБОК У ЛІТО»	30
4 НАЙКРАЩІ СПОРТСМЕНИ	32
ДОДАТКИ	35

ВСТУП

Методична розробка «Стрибок у літо» представляє онлайн-тестування з фізичної підготовленості для учнів старших класів та студентів I – III курсів закладів фахової передвищої освіти. Мета розробки – це забезпечення ефективного інструменту для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти відповідно до вимог навчальних програм з предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання».

Онлайн-тестування дає змогу оперативно виявити фізичний стан, динаміку розвитку основних фізичних якостей та сприяти мотивації до ведення здорового способу життя. Розробка містить систему завдань, адаптованих до вікових особливостей учасників, а також інструкції щодо проведення тестів та їх оформлення, критерії оцінювання результатів і рекомендації для подальшого фізичного вдосконалення.

Ресурс може використовуватися викладачами фізичного виховання, тренерами, класними керівниками та іншими фахівцями освітньої галузі для організації якісного контролю фізичної підготовленості в умовах змішаного або дистанційного навчання.

ПОЛОЖЕННЯ

про проведення онлайн-тестування з фізичної підготовленості «Стрибок у літо» серед студентів I – III курсів Відокремленого структурного підрозділу «Харківський комп'ютерно-технологічний фаховий коледж НТУ «ХП»

1. ЦІЛІ Й ЗАВДАННЯ

- популяризація та пропаганда здорового способу життя;
- стимулювання до регулярних занять фізичною культурою та спортом;
- виявлення найкращих спортсменів коледжу.

2. СТРОКИ ПРОВЕДЕННЯ

Приєм та оцінювання суддівською колегією відеозвітів від учасників онлайн-тестування з **10:00 08 травня по 15:00 14 травня 2025 року.**

Підбиття підсумків – 12:00, 16 травня 2025 року.

ВАЖЛИВО! Відеозвіти, що надіслані не у визначені строки проведення онлайн-тестування, а також вправи, виконані з порушенням вимог тестування, участі в ньому не беруть; суддівська колегія претензій не приймає.

3. УЧАСНИКИ ОНЛАЙН-ТЕСТУВАННЯ

До онлайн-тестування допускаються студенти I – III курсів основної групи.

4. ПРОГРАМА ОНЛАЙН-ТЕСТУВАННЯ

Онлайн-тестування проводиться з чотирьох вправ:

- 1) «Стрибок у довжину з місця»** (максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб);
- 2) «Потрійний стрибок у довжину з місця»** (максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб);
- 3) «Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням»** (максимальна кількість подвійних прокручувань скакалки поспіль без обмеження в часі);
- 4) «Бігові стрибки через скакалку»** (максимальна кількість стрибків через скакалку під час бігу за 15 секунд).

5. КІЛЬКІСТЬ ВІДЕОЗВІТІВ ТА ЇХ ОФОРМЛЕННЯ

Кожен учасник онлайн-тестування має право взяти участь у будь-якій кількості (від одного до чотирьох) видів змагань на свій розсуд.

1. «Стрибок у довжину з місця». Учасник надсилає на сторінку своєї навчальної групи в Classroom до папки «Стрибок у літо» один відеозвіт своєї найкращої спроби стрибка в довжину з місця, додавши в рядку для повідомлень такий текст, як приклад: Петренко Роман, РПЗ 111, стрибок у довжину з місця, результат – 184 см.

2. «Потрійний стрибок у довжину з місця». Учасник надсилає на сторінку своєї навчальної групи в Classroom до папки «Стрибок у літо» один відеозвіт своєї найкращої спроби потрійного стрибка в довжину з місця, додавши в рядку для повідомлень такий текст, як приклад: Петренко Роман, РПЗ 111, потрійний стрибок у довжину з місця, результат – 305 см.

3. «Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням». Учасник надсилає на сторінку своєї навчальної групи в Classroom до папки «Стрибок у літо» один відеозвіт (в уповільненому форматі) своєї найкращої спроби стрибків через скакалку з подвійним прокручуванням, додавши в рядку для повідомлень такий текст, як приклад: Петренко Роман, РПЗ 111, стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням, результат – 25 разів.

4. «Бігові стрибки через скакалку». Учасник надсилає на сторінку своєї навчальної групи в Classroom до папки «Стрибок у літо» один відеозвіт (в уповільненому форматі) своєї найкращої спроби бігових стрибків через скакалку, додавши в рядку для повідомлень такий текст, як приклад: Петренко Роман, РПЗ 111, стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням, результат – 38 разів.

ВАЖЛИВО! Відеозвіти, що не матимуть необхідних вихідних даних (див. вище), участі в онлайн-тестуванні не беруть; суддівська колегія претензій не приймає.

6. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ

Керівництво онлайн-тестуванням здійснюють викладачі фізичної культури та фізичного виховання коледжу.

7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

Суддівська колегія визначає в кожному виді змагань онлайн-тестування призові місця з першого по третє.

8. НАГОРОДЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ТА ПЕРЕМОЖЦІВ

Учасники онлайн-тестування отримають грамоти від адміністрації коледжу за активну участь у ньому, а переможці та призери, відповідно, будуть нагороджені грамотами згідно з розподілом призових місць за підсумками онлайн-тестування.

9. ПІДГОТОВКА ДО ПРОВЕДЕННЯ ОНЛАЙН-ТЕСТУВАННЯ

Для онлайн-тестування слід використовувати спортивний одяг та взуття, які не заважатимуть виконанню вправ. Наприклад, для стрибків у довжину з місця краще використовувати взуття на твердій нековзній підшві, а для стрибків через скакалку – на пружній. Також для стрибків через скакалку краще вдягти футболку з короткими рукавами та шорти.

Перед виконанням вправи необхідно обов'язково провести ретельну розминку, зробивши акцент на тих групах м'язів, на які припадає основне навантаження.

Аби запобігти травмуванню, не бажано виконувати більше двох видів тестування в один день; так само слід дотримуватися оптимальної кількості повторювань однієї вправи і не доводити стан організму до граничної втоми.

Не слід проводити тестування за поганого самопочуття або якщо умови (погода, стан майданчика, інвентарю та екіпірування тощо) не дозволять показати найкращий результат.

СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

Місце й інвентар: рівний горизонтальний неслизький майданчик без ухилу; спортивний одяг та взуття, сантиметрова рулетка (3 м), крейда (кілька олівців або ручок), смартфон.

Підготовка. Виконати розминку, що відповідає виду тестування. На майданчику крейдою провести лінію старту, від неї зробити кілька пробних стрибків; у місці ймовірного приземлення провести крейдою кілька паралельних до лінії старту ліній через кожні 5 см.

Опис виконання тесту. Складати тест допомагає помічник, який на камеру смартфона фіксує його виконання та результат. Учасник тестування на камеру називає своє прізвище, ім'я та назву навчальної групи, потім стає до лінії старту та стрибає від неї вперед; помічник тим часом фіксує всі фази стрибка (відштовхування, політ та приземлення) на камеру смартфона, наблизивши її в кінцевій стадії до розмітки місця приземлення і назвавши результат стрибка в сантиметрах, наприклад, 182 сантиметри.

Техніка виконання. Вихідне положення для стрибка:

- стопи поставити паралельно на ширині плечей, носки розташувати біля лінії відштовхування;
- підняти руки вгору-назад, прогнутися в попереку, піднятися на носки.

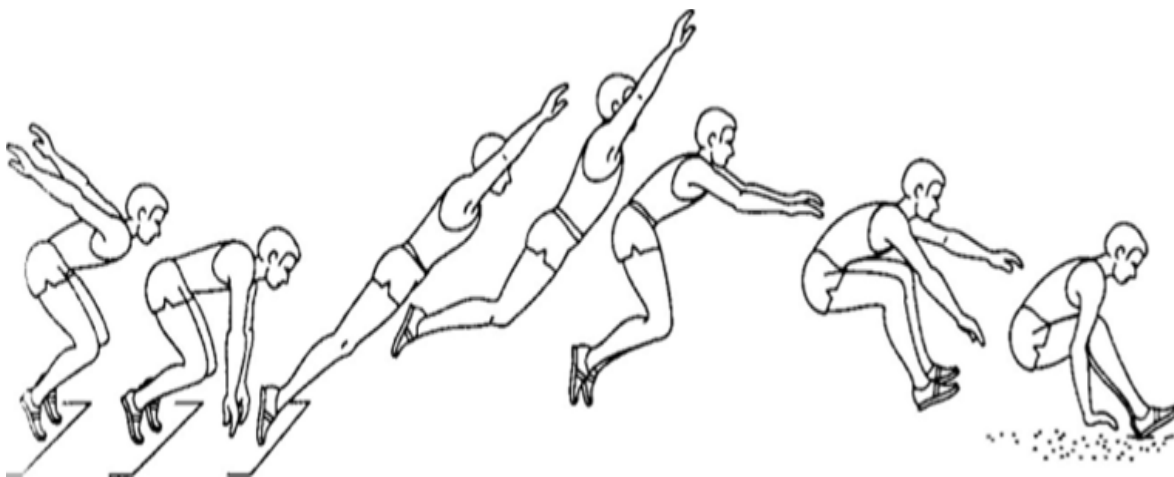


Рис. 1. Стрибок у довжину з місця (контурограма)

Основи техніки стрибка:

- вільним маховим рухом відвести руки вниз-назад, опуститися на всю стопу, ноги зігнути в колінних і стегнових суглобах;
- різко і стрімко відштовхнутися, здійснюючи мах рук уперед у напрямку стрибка;
- розпрямити тіло, витягнутися в польоті, наче струна, ніби «зависнути» в повітрі;
- у завершальній фазі польоту зігнути в попереку, руки відвести назад, зігнути ноги в колінних і стегнових суглобах, підтягнути їх до грудей;
- викидаючи ноги вперед, розпрямити їх у колінних суглобах, виводячи стопи вперед до місця приземлення;
- приземляючись, зігнути ноги в колінних суглобах, вивести руки вперед, опуститися на дві ноги (або підтягуючи таз до місця приземлення, ноги витягнути вперед – «приземлення падінням»);
- закінчити стрибок, зробити крок уперед і вийти із сектора для стрибків (ями з піском).

Методичні вказівки. Крейду можна замінити олівцями (ручками, ключами), якими можна позначити лінії старту та приземлення, поклавши їх на землю. Для відштовхування можна використовувати тверду поверхню бігової доріжки в парку, а приземлення здійснювати на газон, якщо він з доріжкою перебуває на одному рівні. [1 – 5]

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1 Стрибки в довжину з місця (1.Техніка безпеки. 2.Розминка, 3.Техніка виконання стрибка)

<https://www.youtube.com/watch?v=KNXdC5zfnhM&list=TLPQMjgwMzIwMjULmTG9mFnFvQ&index=2>

2 Стрибки в довжину з місця (Техніка виконання стрибка) //

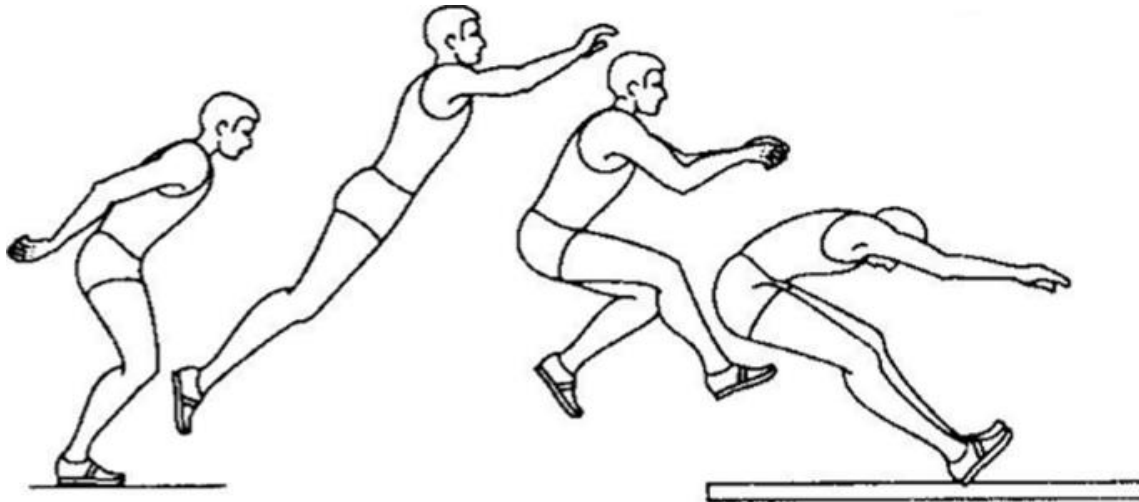
<https://www.youtube.com/watch?v=8rMsaZaFW10>

3 Стрибки в довжину з місця (Техніка виконання стрибка)

<https://www.youtube.com/watch?v=Iq7jx-8jpfFs&list=TLPQMjgwMzIwMjULmTG9mFnFvQ&index=1>

4 Стрибки в довжину з місця (Техніка виконання стрибка)
https://www.youtube.com/watch?v=JM3-xS_jrLs&list=TLPQMjgwMzIwMjULmTG9mFnFvQ&index=3

5 Стрибки в довжину з місця (Техніка виконання стрибка)
<https://www.youtube.com/watch?v=LxYDnzURQ64&list=TLPQMjkwMzIwMjVviqp4m70eNw&index=4>



ПОТРІЙНИЙ СТИБОК З МІСЦЯ

Місце й інвентар: рівний горизонтальний неслизький майданчик без ухилу; спортивний одяг та взуття, сантиметрова рулетка (3 м), крейда (кілька олівців або ручок), смартфон.

Підготовка. Виконати розминку, що відповідає виду тестування. На майданчику крейдою провести лінію старту, від неї зробити кілька пробних стрибків; у місці ймовірного приземлення провести крейдою кілька паралельних до лінії старту ліній через кожні 5 см.

Опис виконання тесту. Складати тест допомагає помічник, який на камеру смартфона фіксує його виконання та результат. Учасник тестування на камеру називає своє прізвище, ім'я та назву навчальної групи, потім стає до лінії старту та стрибає від неї вперед; помічник тим часом фіксує всі фази стрибка (відштовхування з двох ніг, відштовхування з ліво\ (правої) ноги, відштовхування з правої (лівої) ноги, політ та приземлення на дві ноги) на камеру смартфона, наблизивши її в кінцевій стадії до розмітки місця приземлення і назвавши результат стрибка в сантиметрах, наприклад, 305 сантиметрів.

Техніка потрійного стрибка з місця ділиться на фази: а) перше відштовхування; б) друге відштовхування; в) третє відштовхування; г) приземлення на дві ноги. Черговість відштовхування в потрійному стрибку така: відштовхування з двох ніг – приземлення на ліву (праву) ногу і подальше відштовхування, потім – приземлення на праву (ліву) ногу і подальше відштовхування, потім – приземлення на дві ноги.



Рис. 2. Потрійний стрибок у довжину з місця (контурограма)

Відштовхування з двох ніг виконують так само, як у стрибку з місця. Після відштовхування стрибун виносить одну ногу вперед, згинаючи її в колінному суглобі, голітка спрямована вниз або дещо вперед, інша нога затримується ззаду, трохи зігнута в колінному суглобі (політ «у кроці»). Далі стрибун ставить махову ногу на ґрунт (зверху-вниз під себе), одночасно опорна нога активним маховим рухом виводиться вперед, допомагаючи відштовхуванню. Після відштовхування здійснюється політ у кроці, активна постановка на опору іншої ноги, амортизація і подальше відштовхування. Під час третього кроку стрибун до махової ноги підтягує опорну ногу, згинаючи її в колінному суглобі, і, наближаючи коліна до грудей, виконує приземлення на дві ноги. Для досягнення результативності в потрійному стрибку важливо активно виконувати відштовхування в поєднанні з махом іншою ногою і намагатися подовжувати фазу польоту; ефект від виконання вправи досягається в разі спрямування зусиль на максимальну швидкість відштовхування, а не на силу. [6 – 8]

Методичні вказівки. Крейду можна замінити олівцями (ручками, ключами), якими можна позначити лінії старту та приземлення, поклавши їх на землю. Для першого відштовхування можна використовувати тверду поверхню бігової доріжки в парку, а подальші відштовхування та приземлення здійснювати на газоні, якщо він з доріжкою перебуває на одному рівні.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

6 Потрійний стрибок у довжину з місця
<https://www.youtube.com/watch?v=RASlyrsvI7A&list=TLPQMjkwMzIwMjVviqp4m70eNw&index=1>

7 Потрійний стрибок у довжину з місця
<https://www.youtube.com/watch?v=zVRC6e0BiFc&list=TLPQMjkwMzIwMjVviqp4m70eNw&index=2>

8 Потрійний стрибок у довжину з місця
<https://www.youtube.com/watch?v=zzIo7Thrpzs&list=TLPQMjkwMzIwMjVviqp4m70eNw&index=3>

СТРИБКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ З ПОДВІЙНИМ ПРОКРУЧУВАННЯМ

Місце й інвентар: рівний горизонтальний неслизький майданчик без ухилу; спортивний одяг та взуття, скакалка відповідно до зросту учасника, який складає тест, смартфон.

Підготовка. Виконати розминку, що відповідає виду тестування.

Опис виконання тесту. Складати тест допомагає помічник, який на камеру смартфона фіксує його виконання та результат. Учасник тестування на камеру називає своє прізвище, ім'я та назву навчальної групи, потім займає вихідне положення: основна стійка, скакалка позаду стає до лінії старту, і після команди помічника «Старт» починає стрибати, а помічник підраховує кількість подвійних прокручувань скакалки поспіль. Після того як учасник тестування припустився помилки, підрахунок подвійних прокручувань припиняється, і помічник на камеру оголошує результат, наприклад, 15 разів.

Техніка виконання стрибків через скакалку з подвійним прокручуванням: - голову, шию та спину тримати рівно; - руки розташовані біля тулуба та дещо зігнуті в ліктях; - ноги дещо зігнуті й розслаблені в колінних суглобах; - плечі статичні, скакалку обертати тільки кистями; - під час базового стрибка швидко прокрутити скакалку два рази; - приземлення та поштовх на передній частині стопи; - дихання рівномірне. [9 – 11]



Рис. 3 Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням

Методичні вказівки. Для об'єктивного оцінювання результатів тестування суддівською колегією відеозвіт складання тесту потрібно перевести у формат уповільненого відтворення та в такому вигляді надіслати на платформу Classroom. [12]

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

9 Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3UX48vpNNCo>

10 Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням
<https://www.youtube.com/watch?v=KG-eTVZwlRw>

11 Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням
<https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw> (4 хвилини 5 секунд)

12. Платформа для уповільнення або прискорення відео
<https://clideo.com/ru/change-video-speed>

БІГОВІ СТРИБКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Місце й інвентар: рівний горизонтальний неслизький майданчик без ухилу; спортивний одяг та взуття, скакалка відповідно до зросту учасника, який складає тест, смартфон, секундомір.

Підготовка. Виконати розминку, що відповідає виду тестування.

Опис виконання тесту. Скласти тест допомагає помічник, який на камеру смартфона фіксує його виконання та результат. Учасник тестування на камеру називає своє прізвище, ім'я та назву навчальної групи, потім займає вихідне положення: основна стійка, скакалка позаду, стає до лінії старту і після команди помічника «Старт» починає стрибати, а помічник, запустивши секундомір, підраховує кількість стрибків через скакалку за 15 секунд. Після того як учасник тестування припустився помилки або сплив час (команда «Стоп»), підрахунок стрибків припиняється, і помічник на камеру оголошує результат, наприклад, 35 разів.

Техніка виконання бігових стрибків через скакалку: - голову, шию та спину тримати рівно; - руки розташовані біля тулуба та дещо зігнуті в ліктях; - ноги дещо зігнуті й розслаблені в колінних суглобах; - плечі статичні, скакалку обертати тільки кистями; - під час стрибка потрібно високо піднімати ноги до утворення прямого кута між стегном і гомілкою; - приземлення та поштовх на передній частині стопи; - дихання рівномірне. [13, 14]

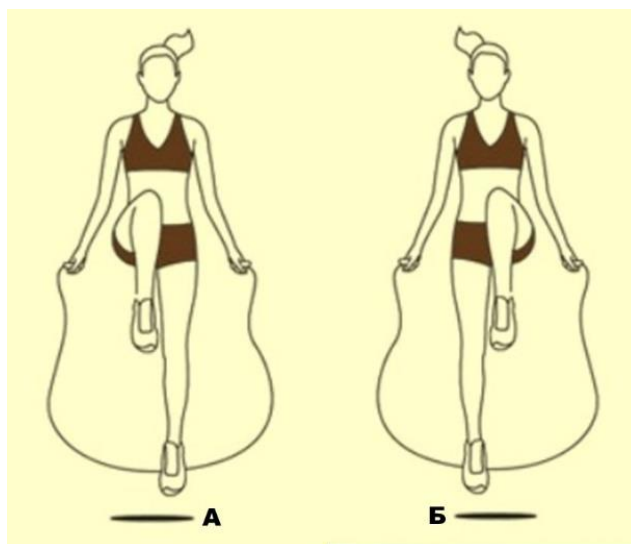


Рис. 4 Бігові стрибки через скакалку

Методичні вказівки. Для об'єктивного оцінювання результатів тестування суддівською колегією відеозвіт складання тесту потрібно перевести у формат уповільненого відтворення та в такому вигляді надіслати на платформу Classroom. [15]

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

13 Бігові	стрибки	через	скакалку		
https://www.youtube.com/watch?v=g8uV2OxKh6Q (5 хвилин 14 секунд)					
14 Варіанти	стрибків	через	скакалку		
https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw					
15. Платформа	для	уповільнення	або	прискорення	відео
https://clideo.com/ru/change-video-speed					



**Онлайн-тестування з фізичної підготовленості
серед студентів I – III курсів
Відокремленого структурного підрозділу «Харківський комп'ютерно-
технологічний фаховий коледж НТУ «ХП»**

«СТРИБОК У ЛІТО»

08 – 14.05.2025 р.



«СТРИБОК У ЛІТО»
Онлайн-тестування з фізичної підготовленості
серед студентів I – III курсів

Зведений протокол змагань
08 – 14 травня 2025 року

«Стрибок у довжину з місця»
(юнаки, максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Навч. група	Стрибок у довжину з місця (см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням (макс. к-ть разів)	Бігові стрибки через скакалку (макс. к-ть разів за 15 с)	Примітки
1.	Дворічанський Микола	ГМ 213	266	303			
2.	Голубоцький Іван	ОПК 114	245	550	28	21	
3.	Луценко Сергій	ТО 213	243	654			
4.	Харченко Михайло	ПТ 213	240				
5.	Лебединець Владислав	РПЗ 114	240		18	34	
6.	Саввін Микита	ТО 114	231	470	31	13	
7.	Роденко Денис	ГМ 312	230	550			
8.	Назаренко Олександр	ПТ 213	227				
9.	Костюк Іларіон	ПТ 213	218				
10.	Набока Гліб	РПЗ 114	218	500	10	35	
11.	Ясинський Сергій	ГМ 213	214				
12.	Андросов Данило	ПТ 213	210				
13.	Жук Микита	ОПК 124	210				

14	Костенюк Ілля	ОПК 213	209				
15	Халін Ігор	РПЗ 223	203	651			
16	Трикула Данило	РПЗ 114	202				
17	Калюжний Тимур	МІТ 213	201		1		
18	Дараган Максим	ПТ 114	200				
19	Путівський Тимур	РПЗ 114	200				
20	Набойченко Тарас	ГМ 213	198	448			
21	Нарижний Арсеній	ТО 114	196				
22	Буйвол Захар	ГМ 312	191	500			
23	Попов Максим	ГМ 312	188	334			
24	Серіков Арсеній	ТО-114	185	420			
25	Петренко Дмитро	ПТ 114	184				
26	Федоров Назар	МІТ 312	178	440			
27	Чипіzubов Дмитрій	ТО 213	174	479			
28	Ллево Ділан	РПЗ 312	170				
29	Гненний Матвій	ТО 114	168				
30	Расхожев Ярослав	ГМп 213	162				
31	Стогній Владислав	РПЗ 124				44	
32	Петріщев Денис	ОПК 312				20	
33	Мащенко Роман	ГМ 213			29		
34	Клименко Віктор	РПЗ 312		525			
35	Чайкін Вадим	РПЗ 312			53	X	
	Разом	30 учасників					



«СТРИБОК У ЛІТО»
Онлайн-тестування з фізичної підготовки
серед студентів I – III курсів

Зведений протокол змагань
08 – 14 травня 2025 року

«Потрійний стрибок у довжину з місця»
(юнаки, максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Навч. група	Стрибок у довжину з місця (см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням (макс. к-ть разів)	Бігові стрибки через скакалку (макс. к-ть разів за 15 с)	Примітки
1.	Луценко Сергій	ТО 213	243	654			
2.	Халін Ігор	РПЗ 223	203	651			
3.	Голубоцький Іван	ОПК 114	245	550	28	21	
4.	Роденко Денис	ГМ 312	230	550			
5.	Клименко Віктор	РПЗ 312		525			
6.	Набока Гліб	РПЗ 114	218	500	10	35	
7.	Буйвол Захар	ГМ 312	191	500			
8.	Чипізубов Дмитрій	ТО 213	174	479			
9.	Саввін Микита	ТО 114	231	470	31	13	
10.	Набойченко Тарас	ГМ 213	198	448			
11.	Федоров Назар	МІТ 312	178	440			
12.	Серіков Арсеній	ТО-114	185	420			

13	Попов Максим	ГМ 312	188	334			
14	Дворічанський Микола	ГМ 213	266	303			
15	Харченко Михайло	ПТ 213	240				
16	Лебединець Владислав	РПЗ 114	240		18	34	
17	Назаренко Олександр	ПТ 213	227				
18	Костюк Іларіон	ПТ 213	218				
19	Ясинський Сергій	ГМ 213	214				
20	Андросов Данило	ПТ 213	210				
21	Жук Микита	ОПК 124	210				
22	Костенюк Ілля	ОПК 213	209				
23	Трикула Данило	РПЗ 114	202				
24	Калюжний Тимур	МІТ 213	201		1		
25	Дараган Максим	ПТ 114	200				
26	Путівський Тимур	РПЗ 114	200				
27	Нарижний Арсеній	ТО 114	196				
28	Петренко Дмитро	ПТ 114	184				
29	Ллево Ділан	РПЗ 312	170				
30	Гненний Матвій	ТО 114	168				
31	Расхожев Ярослав	ГМп 213	162				
32	Стогній Владислав	РПЗ 124				44	
33	Петріщев Денис	ОПК 312				20	
34	Мащенко Роман	ГМ 213			29		
35	Чайкін Вадим	РПЗ 312			53	X	
	Разом	14 учасників					



«СТРИБОК У ЛІТО»
Онлайн-тестування з фізичної підготовки
серед студентів I – III курсів

Зведений протокол змагань
08 – 14 травня 2025 року

«Сстрибки через скакалку з подвійним прокручуванням»
(юнаки, максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Навч. група	Стрибок у довжину з місця (см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	Сстрибки через скакалку з подвійним прокручуванням (макс. к-ть разів)	Бігові стрибки через скакалку (макс. к-ть разів за 15 с)	Примітки
1.	Чайкін Вадим	РПЗ 312			53	X	
2.	Мащенко Роман	ГМ 213			29		
3.	Голубоцький Іван	ОПК 114	245	550	28	21	
4.	Лебединець Владислав	РПЗ 114	240		18	34	
5.	Саввін Микита	ТО 114	231	470	13	31	
6.	Набока Гліб	РПЗ 114	218	500	10	35	
7.	Каложний Тимур	МІТ 213	201		1		
8.	Луценко Сергій	ТО 213	243	654			
9.	Халін Ігор	РПЗ 223	203	651			
10.	Клименко Віктор	РПЗ 312		525			
11.	Буйвол Захар	ГМ 312	191	500			
12.	Чипізубов Дмитрій	ТО 213	174	479			
13.	Набойченко Тарас	ГМ 213	198	448			

14	Федоров Назар	МІТ 312	178	440		
15	Серіков Арсеній	ТО-114	185	420		
16	Попов Максим	ГМ 312	188	334		
17	Дворічанський Микола	ГМ 213	266	303		
18	Харченко Михайло	ПТ 213	240			
19	Роденко Денис	ГМ 312	230	550		
20	Назаренко Олександр	ПТ 213	227			
21	Костюк Іларіон	ПТ 213	218			
22	Ясинський Сергій	ГМ 213	214			
23	Андросов Данило	ПТ 213	210			
24	Жук Микита	ОПК 124	210			
25	Костенюк Ілля	ОПК 213	209			
26	Трикула Данило	РПЗ 114	202			
27	Дараган Максим	ПТ 114	200			
28	Путівський Тимур	РПЗ 114	200			
29	Нарижний Арсеній	ТО 114	196			
30	Петренко Дмитро	ПТ 114	184			
31	Ллево Ділан	РПЗ 312	170			
32	Гненний Матвій	ТО 114	168			
33	Расхожев Ярослав	ГМп 213	162			
34	Стогній Владислав	РПЗ 124			44	
35	Петріщев Денис	ОПК 312			20	
	Разом	7 учасників				



«СТРИБОК У ЛІТО»
Онлайн-тестування з фізичної підготовленості
серед студентів I – III курсів

Зведений протокол змагань
08 – 14 травня 2025 року

«Бігові стрибки через скакалку»
(юнаки, максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Навч. група	Стрибок у довжину з місця (см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням (макс. к-ть разів)	Бігові стрибки через скакалку (макс. к-ть разів за 15 с)	Примітки
1.	Стогній Владислав	РПЗ 124				44	
2.	Набока Гліб	РПЗ 114	218	500	10	35	
3.	Лебединець Владислав	РПЗ 114	240		18	34	
4.	Саввін Микита	ТО 114	231	470	13	31	
5.	Голубоцький Іван	ОПК 114	245	550	28	21	
6.	Петріщев Денис	ОПК 312				20	
7.	Чайкін Вадим	РПЗ 312			53	X	
8.	Мащенко Роман	ГМ 213			29		
9.	Калюжний Тимур	МІТ 213	201		1		
10.	Луценко Сергій	ТО 213	243	654			
11.	Халін Ігор	РПЗ 223	203	651			
12.	Клименко Віктор	РПЗ 312		525			
13.	Буйвол Захар	ГМ 312	191	500			

14	Чипізубов Дмитрій	ТО 213	174	479			
15	Набойченко Тарас	ГМ 213	198	448			
16	Федоров Назар	МІТ 312	178	440			
17	Серіков Арсеній	ТО-114	185	420			
18	Попов Максим	ГМ 312	188	334			
19	Дворічанський Микола	ГМ 213	266	303			
20	Харченко Михайло	ПТ 213	240				
21	Роденко Денис	ГМ 312	230	550			
22	Назаренко Олександр	ПТ 213	227				
23	Костюк Іларіон	ПТ 213	218				
24	Ясинський Сергій	ГМ 213	214				
25	Андросов Данило	ПТ 213	210				
26	Жук Микита	ОПК 124	210				
27	Костенюк Ілля	ОПК 213	209				
28	Трикула Данило	РПЗ 114	202				
29	Дараган Максим	ПТ 114	200				
30	Путівський Тимур	РПЗ 114	200				
31	Нарижний Арсеній	ТО 114	196				
32	Петренко Дмитро	ПТ 114	184				
33	Ллево Ділан	РПЗ 312	170				
34	Гненний Матвій	ТО 114	168				
35	Расхожев Ярослав	ГМп 213	162				
	Разом	7 учасників					

«СТРИБОК У ЛІТО»
Онлайн-тестування з фізичної підготовки
серед студентів I – III курсів



Зведений протокол змагань
08 – 14 травня 2025 року

«Стрибок у довжину з місця»
(дівчата, максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Навч. група	Стрибок у довжину з місця (см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням (макс. к-ть разів)	Бігові стрибки через скакалку (макс. к-ть разів за 15 с)	Примітки
1.	Густвіцька Катерина	РПЗ 312	185		21	52	
2.	Корпан Вероніка	ОПК 114	183	512	3	40	
3.	Мовчан Вероніка	ОПК 312	181	270			
4.	Камелія Аджимян	ОПК 213	179				
5.	Нежельська Лілія	РПЗ 312	174	472		33	
6.	Дьяконова Єлизавета	РПЗ 223	171				
7.	Фефілова Анастасія	РПЗ 124	168				
8.	Живодан Єлизавета	РПЗ 213	163	411,5		19	
9.	Каба Діана	ОПК 312				39	
10	Лелюк Марія	РПЗ 213				42	
	Разом	8 учасниць					

«СТРИБОК У ЛІТО»
Онлайн-тестування з фізичної підготовки
серед студентів I – III курсів



Зведений протокол змагань
08 – 14 травня 2025 року

«Потрійний стрибок у довжину з місця»
(дівчата, максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Навч. група	Стрибок у довжину з місця (см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням (макс. к-ть разів)	Бігові стрибки через скакалку (макс. к-ть разів за 15 с)	Примітки
1.	Корпан Вероніка	ОПК 114	183	512	3	40	
2.	Нежельська Лілія	РПЗ 312	174	472		33	
3.	Живодан Єлизавета	РПЗ 213	163	411,5		19	
4.	Мовчан Вероніка	ОПК 312	181	270			
5.	Густвіцька Катерина	РПЗ 312	185		21	52	
6.	Камелія Аджимян	ОПК 213	179				
7.	Дьяконова Єлизавета	РПЗ 223	171				
8.	Фефілова Анастасія	РПЗ 124	168				
9.	Каба Діана	ОПК 312				39	
10.	Лелюк Марія	РПЗ 213				42	
	Разом	4 учасниці					

«СТРИБОК У ЛІТО»
Онлайн-тестування з фізичної підготовки
серед студентів I – III курсів



Зведений протокол змагань
08 – 14 травня 2025 року

«Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням»
(дівчата, максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Навч. група	Стрибок у довжину з місця (см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням (макс. к-ть разів)	Бігові стрибки через скакалку (макс. к-ть разів за 15 с)	Примітки
1.	Густвіцька Катерина	РПЗ 312	185		21	52	
2.	Корпан Вероніка	ОПК 114	183	512	3	40	
3.	Нежельська Лілія	РПЗ 312	174	472		33	
4.	Живодан Єлизавета	РПЗ 213	163	411,5		19	
5.	Мовчан Вероніка	ОПК 312	181	270			
6.	Камелія Аджимян	ОПК 213	179				
7.	Дьяконова Єлизавета	РПЗ 223	171				
8.	Фефілова Анастасія	РПЗ 124	168				
9.	Каба Діана	ОПК 312				39	
10	Лелюк Марія	РПЗ 213				42	
	Разом	2 учасниці					

«СТРИБОК У ЛІТО»
Онлайн-тестування з фізичної підготовки
серед студентів I – III курсів



Зведений протокол змагань
08 – 14 травня 2025 року

«Бігові стрибки через скакалку»
(дівчата, максимальний результат у сантиметрах у найкращій зі спроб)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Навч. група	Стрибок у довжину з місця (см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням (макс. к-ть разів)	Бігові стрибки через скакалку (макс. к-ть разів за 15 с)	Примітки
1.	Густвіцька Катерина	РПЗ 312	185		21	52	
2.	Лелюк Марія	РПЗ 213				42	
3.	Корпан Вероніка	ОПК 114	183	512	3	40	
4.	Каба Діана	ОПК 312				39	
5.	Нежельська Лілія	РПЗ 312	174	472		33	
6.	Живодан Єлизавета	РПЗ 213	163	411,5		19	
7.	Мовчан Вероніка	ОПК 312	181	270			
8.	Камелія Аджимян	ОПК 213	179				
9.	Дьяконова Єлизавета	РПЗ 223	171				
10.	Фефілова Анастасія	РПЗ 124	168				
	Разом	6 учасниць					

«СТРИБОК У ЛІТО»

У період з 08 по 14 травня 2025 року в нашому коледжі було проведено онлайн-тестування під символічною назвою «Стрибок у літо». Захід об'єднав студентів у прагненні до активного способу життя, самовдосконалення та спортивних досягнень.

Програма онлайн-тестування містила такі випробування:

1. «Стрибок у довжину з місця»;
2. «Потрійний стрибок у довжину з місця»;
3. «Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням»;
4. «Бігові стрибки через скакалку».

«Стрибок у довжину з місця»: Густвіцька Катерина (РПЗ 312), 1 місце, 185 см; Корпан Вероніка (ОПК 114), 2 місце, 183 см; Мовчан Вероніка (ОПК 312), 3 місце, 181 см. Дворічанський Микола (ГМ 213), 1 місце, 266 см; Голубоцький Іван (ОПК 114), 2 місце, 245 см; Луценко Сергій (ТО 213), 3 місце, 243 см.

«Потрійний стрибок у довжину з місця»: Луценко Сергій (ТО 213), 1 місце, 654 см; Халін Ігор (РПЗ 223), 2 місце, 651 см; Голубоцький Іван (ОПК 114), 3 місце, 550 см; Роденко Денис (ГМ 312), 3 місце, 550 см. Корпан Вероніка (ОПК 114), 1 місце, 512 см; Нежелська Лілія (РПЗ 312), 2 місце, 472 см; Живодан Єлизавета (РПЗ 213), 3 місце, 411,5 см.

«Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням»: Густвіцька Катерина (РПЗ 312), 1 місце, 21 раз; Корпан Вероніка (ОПК 114), 2 місце, 3 рази. Чайкін Вадим (РПЗ 312), 1 місце, 53 рази; Мащенко Роман (ГМ 213), 2 місце, 29 разів; Голубоцький Іван (ОПК 114), 3 місце, 28 разів.

«Бігові стрибки через скакалку»: Стогній Владислав (РПЗ 124), 1 місце, 44 рази; Набока Гліб (РПЗ 114), 2 місце, 35 разів; Лебединець Владислав (РПЗ 114), 3 місце, 34 рази. Густвіцька Катерина (РПЗ 312), 1 місце, 52 рази; Лелюк Марія (РПЗ 213), 2 місце, 42 рази; Корпан Вероніка (ОПК 114), 3 місце, 40 разів.

Усі учасники продемонстрували високий рівень фізичної підготовленості, мотивації та спортивного духу.

Особлива подяка нашим спортсменам, які гідно представляють на змаганнях не тільки свої спортивні організації, а й наш коледж. Їхні досягнення – це гордість для всього студентського колективу.

Також слід відзначити активність представників студентського самоврядування, які своїм прикладом надихають інших студентів долучатися до спортивного життя та брати участь у заходах коледжу.

Символічно, що наші змагання пройшли під назвою «Стрибок у літо», адже саме спорт заряджає енергією, додає впевненості та відкриває нові горизонти на літній період.

Бажаємо всім міцного здоров'я, успіхів у спорті та навчанні!

НАЙКРАЩІ СПОРТСМЕНИ



Іван ГОЛУБОЦЬКИЙ, ОПК 114. Кандидат у Майстри спорту України з вільної боротьби, призер Чемпіонату України U – 15, чемпіон Естонії U – 15, переможець турніру «Tallinn Open 2025» (Естонія), 28 – 30.03.2025



Вероніка КОРПАН, ОПК 114. ВК «Оріон», 1 місце «Кубок квітня», 26.04.2025



Михайло ХАРЧЕНКО, ПТ 213. 2 місце, Кубок Слобожанщини з пауерліфтингу, 02.03.2025



Гліб НАБОКА, РПЗ 114. 1 місце, Всеукраїнський командний турнір з вільної боротьби серед кадетів пам'яті ЗТУ Р.А.Халатова, 12.10.2024



Роман МАЩЕНКО (праворуч), ГМ 213. 2 місце, клубний Чемпіонат України з настільного тенісу, 2023 – 2024



Онлайн-тестування з фізичної підготовленості «Стрибок у літо» серед студентів I – III курсів



СТРОКИ ПРОВЕДЕННЯ

Прийом та оцінювання суддівською колегією відеозвітів від учасників
онлайн-тестування **до 15:00 14 травня 2025 року.**

Підбиття підсумків – **12:00, 16 травня 2025 року.**

ПРОГРАМА ОНЛАЙН-ТЕСТУВАННЯ

- 1) «Стрибок у довжину з місця» (макс. результат у сантиметрах у найкращій зі спроб);
- 2) «Потрійний стрибок у довжину з місця» (макс. результат у сантиметрах у найкращій зі спроб);
- 3) «Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням» (макс. кількість подвійних прокручувань скакалки поспіль без обмеження в часі);
- 4) «Бігові стрибки через скакалку» (макс. кількість стрибків через скакалку під час бігу за **15 секунд**).





ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»



НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Катерина Густвіцька

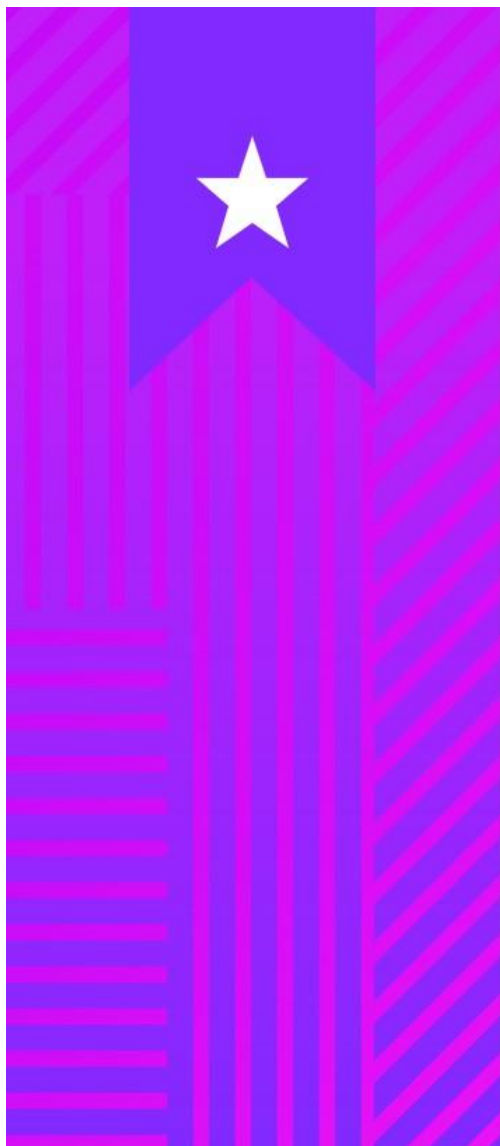
За 1 місце в онлайн-тестуванні «Стрибоку літо».
Стрибки через скакалку з подвійним прокручуванням,
результат 21 раз.

Ірина ДІДУХ

Директор

16 травня 2025 року

Дата



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»



НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Лілія Нежелська

За 2 місце в онлайн-тестуванні «Стрибок у літо».
Потрійний стрибок у довжину з місця, результат 472 см.

Ірина ДІДУХ

Директор

16 травня 2025 року

Дата



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»



НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Вероніка Корпан

За 3 місце в онлайн-тестуванні «Стрибоку літо».
Бігові стрибки через скакалку, результат 40 разів.

Ірина ДІДУХ

Директор

16 травня 2025 року

Дата