

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ХАРКІВСЬКИЙ  
КОМП'ЮТЕРНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НТУ «ХП»**

**ОДЕСЬКИЙ ЛЦЕЙ «ОСВІТНІ РЕСУРСИ ТА ТЕХНОЛОГІЧНИЙ  
ТРЕНІНГ» №94 ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА (ЗЕСВА) ЖАБОТИНСЬКОГО  
ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**



**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

**«ЗДОРОВА МОЛОДЬ -  
ЗДОРОВА НАЦІЯ - 2025»**

предмет:

**«Фізична культура»**

дисципліна:

**«Фізичне виховання»**

## Авторський колектив

Навчальний заклад	ІБ автора	Посада
Відокремлений структурний підрозділ «Харківський комп'ютерно-технологічний фаховий коледж НТУ «ХП»	Лапіна Валерія Юріївна Мірошник Світлана Василівна Сердечний Володимир Владиславович Залевська Анна Валеріївна	викладачка дисципліни «Фізичне виховання» викладачка дисципліни «Фізичне виховання» викладач дисципліни «Фізичне виховання» заступниця директорки з виховної роботи
Одеський ліцей «Освітні ресурси та технологічний тренінг» № 94 імені Володимира (Зєєва) Жаботинського Одеської міської ради	Міщенко Наталія Іванівна	викладачка предмета «Фізична культура»

«Здорова молодь – здорова нація – 2025». Методична розробка : онлайн змагання із силової підготовки з предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання» для учнів старших класів та студентів II – III курсів закладів фахової передвищої освіти / Лапіна В. Ю., Мірошник С. В., Сердечний В. В., Залевська А. В., Міщенко Н. І. – Харків, Одеса, 2025. – 30 с. : іл.

Методична розробка висвітлює інноваційний досвід проведення онлайн-змагань із силової підготовки «Здорова молодь – здорова нація – 2025» як ефективної форми фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Захід сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку самодисципліни, мотивації та командного духу серед студентської молоді.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>4</b>
<b>I. Положення про онлайн змагання із силової підготовки «Здорова молодь – здорова нація – 2025»</b>	<b>5</b>
<b>II. Програма змагань</b>	<b>8</b>
<b>III. Звіт про онлайн змагання із силової підготовки «Здорова молодь – здорова нація – 2025»</b>	<b>20</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>23</b>
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ</b>	<b>30</b>

## ВСТУП

У сучасних умовах трансформації освітнього процесу, спричиненої переходом до дистанційного навчання, особливої актуальності набуває пошук нових, ефективних форм організації фізичного виховання. Онлайн-змагання із силової підготовки «Здорова молодь – здорова нація – 2025» є прикладом інноваційного підходу, що поєднує освітню мету з соціально важливою місією – формуванням здорового способу життя серед студентської молоді.

Запровадження таких змагань сприяє консолідації студентського колективу, активізує внутрішню мотивацію до самореалізації, зміцнює командний дух і створює умови для позитивної конкуренції. Водночас це – дієвий інструмент для виявлення найкращих спортсменів коледжу, підтримки їхнього розвитку та популяризації спортивних досягнень серед однолітків.

Регулярна участь у фізкультурно-спортивних заходах, навіть у форматі онлайн, формує стійкі навички самодисципліни, відповідальності за власне здоров'я та фізичну форму. Змагання такого типу не лише урізноманітнюють навчальний процес, а й слугують потужним засобом залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою, що є запорукою гармонійного розвитку особистості та зміцнення національного потенціалу. Важливо зазначити, що цей спортивний захід може бути успішно реалізований і в умовах очної форми навчання, зберігаючи всі свої виховні, мотиваційні та об'єднавчі переваги.

## ПОЛОЖЕННЯ

про проведення Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого заходу серед студентів до Міжнародного дня студентського спорту онлайн змагання із силової підготовки «Здорова молодь – здорова нація – 2025»



### 1. Строки проведення

1 – 8 жовтня 2025 року.

### 2. Учасники змагань

Студенти 2 – 3 курсів основної групи.

### 3. Програма змагань:



### Дівчата

1. «Човник» – максимальна кількість повторень;
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на прямих руках (стоячи на колінах) – максимальна кількість повторень;
3. Черевний прес – максимальна кількість повторень.



## **Юнаки**

1. Підтягування на перекладині – максимальна кількість повторень.
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на прямих руках (стоячи на носках) – максимальна кількість повторень;
3. «Планка» – максимальний час виконання;
4. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах – максимальна кількість повторень.

## **4. Кількість конкурсів**

Кожен учасник має право брати участь у **будь-якій кількості конкурсів** за власним бажанням.

## **3. Підбиття підсумків**

До **15:00 8 жовтня** кожен учасник повинен надіслати:

- Покликання на відео (у прискореному форматі);
- Короткий коментар до нього (наприклад: - «Планка», час виконання – 211секунд; - «Підтягування на перекладині», кількість повторень – 14 разів).

**Матеріали надсилаються на сторінку навчальної групи в Classroom, тема: «Здорова молодь – здорова нація – 2025».**

Матеріали, надіслані після зазначеного часу, не прийматимуться та не оцінюватимуться.

## **4. Нагородження**

Усі учасники отримають персональну грамоту за активну участь.

Учасники, які посядуть 1 – 3 місця, отримають грамоту за призове місце замість грамоти за участь.

## **Суддівство**

Оцінювання техніки, кількості повторень та часу виконання здійснюють викладачі фізичної культури та фізичного виховання коледжу.

## **Висвітлення в ЗМІ**

Матеріали змагань (Положення, протоколи, підсумкова таблиця, звіт тощо) будуть розміщені на:

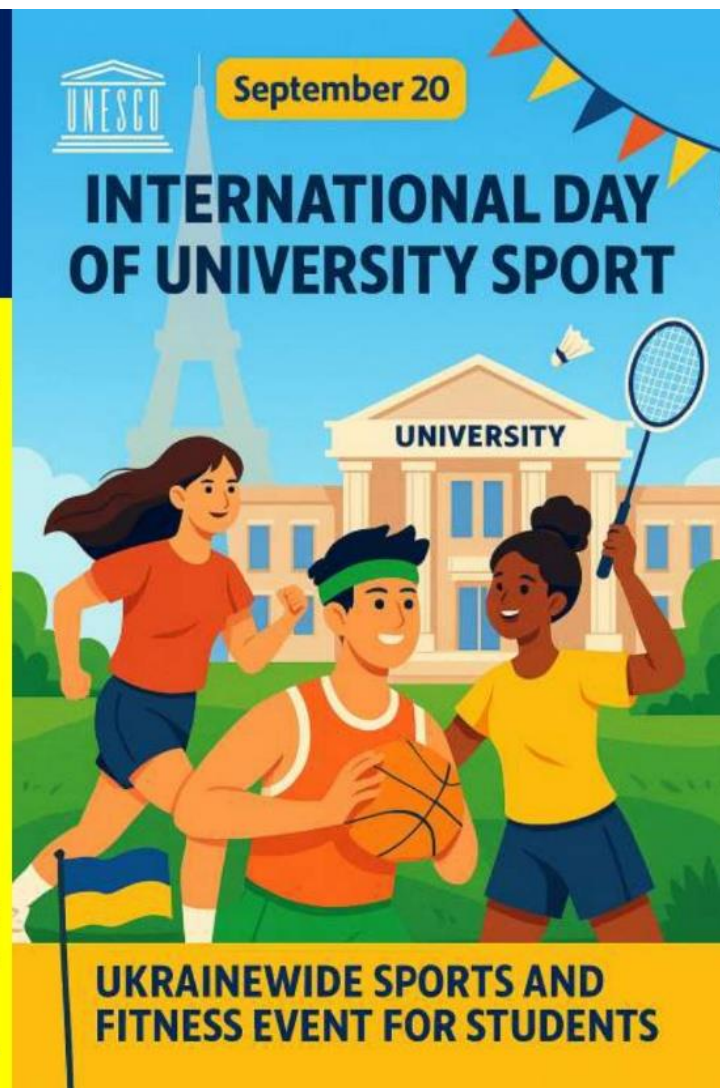
- сайті коледжу;
- сайтах спортивних установ міста Харків.

ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ



# Здорова молодь – здорова нація – 2025

- Міжнародний день студентського спорту щороку відзначається 20 вересня – згідно з рішенням 38-ї сесії Генеральної конференції ЮНЕСКО, ухваленим 2015 року в Парижі.
- В Україні це свято започатковано 2017 року й стало щорічною подією, що об'єднує студентську молодь навколо ідеї активного способу життя та спорту.
- З нагоди Міжнародного дня студентського спорту, Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України спільно зі Спортивною студентською спілкою України організують Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий захід. Його мета –





**ДО УВАГИ СТУДЕНТІВ 2 – 3 КУРСІВ ТА  
КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ!**

З нагоди Міжнародного дня студентського спорту та в межах Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого заходу, з **1 по 8 жовтня 2025 року** в нашому коледжі відбудуться онлайн-змагання з силової підготовки під гаслом:

**«ЗДОРОВА МОЛОДЬ –  
ЗДОРОВА НАЦІЯ – 2025»**

Запрошуємо всіх охочих продемонструвати свою витривалість, силу та спортивний дух!

**Формат змагань – онлайн, тож кожен може долучитися зручно та безпечно.**

**Разом формуємо культуру здоров'я та активного студентства!**



**1. «Човник»**

**2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах**

**3. Черевний прес**

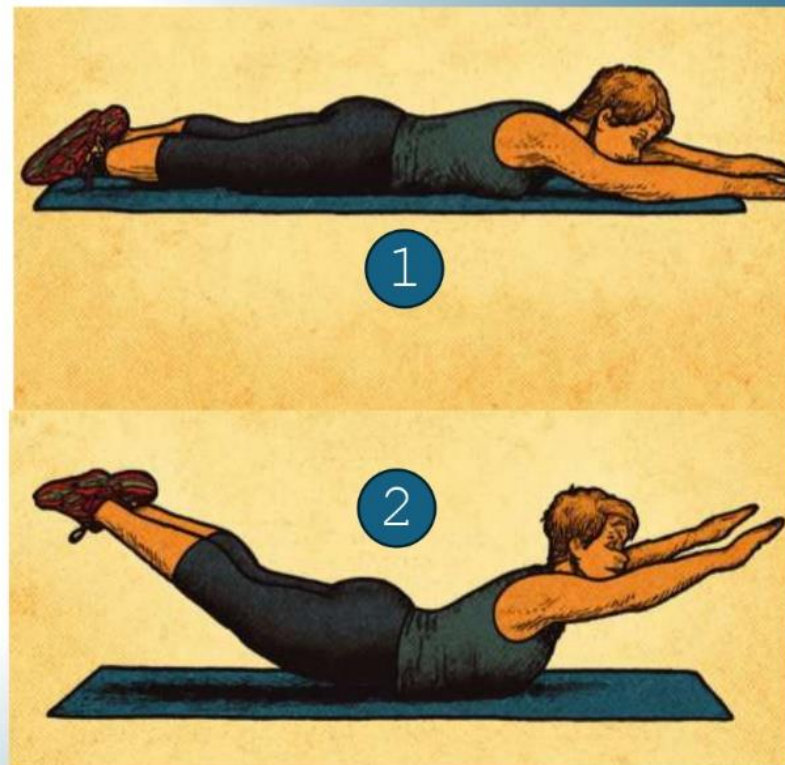
## Програма змагань (дівчата)

### 1. «Човник»

**Вихідне положення:** лежачи на животі, ноги разом, руки витягнуті вперед.

1. Відвести прямі руки та ноги назад, одночасно прогинаючись у грудному та поперековому відділах хребта.

2. Повернутися у вихідне положення.

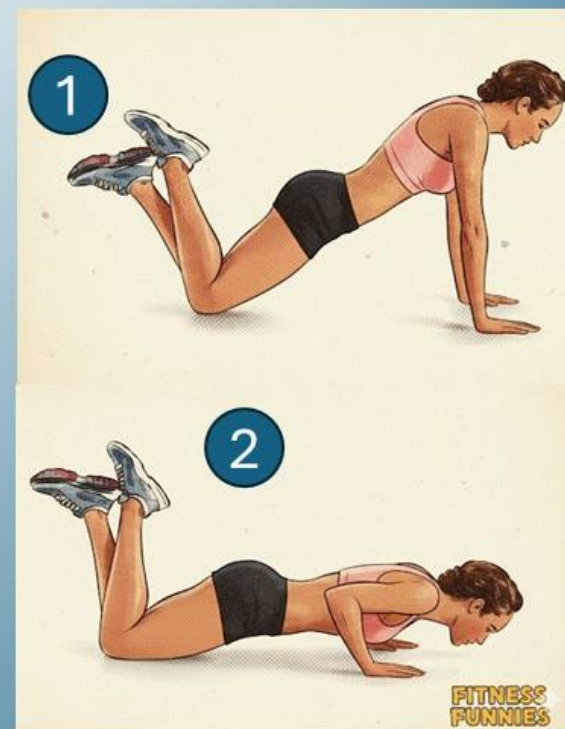


## Програма змагань (дівчата)

### 2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах

**Вихідне положення:** упор лежачи на прямих руках, коліна на підлозі.

1. Зігнути руки в ліктях, торкнувшись грудьми підлоги.
2. Випрямити руки, повертаючись у вихідне положення.

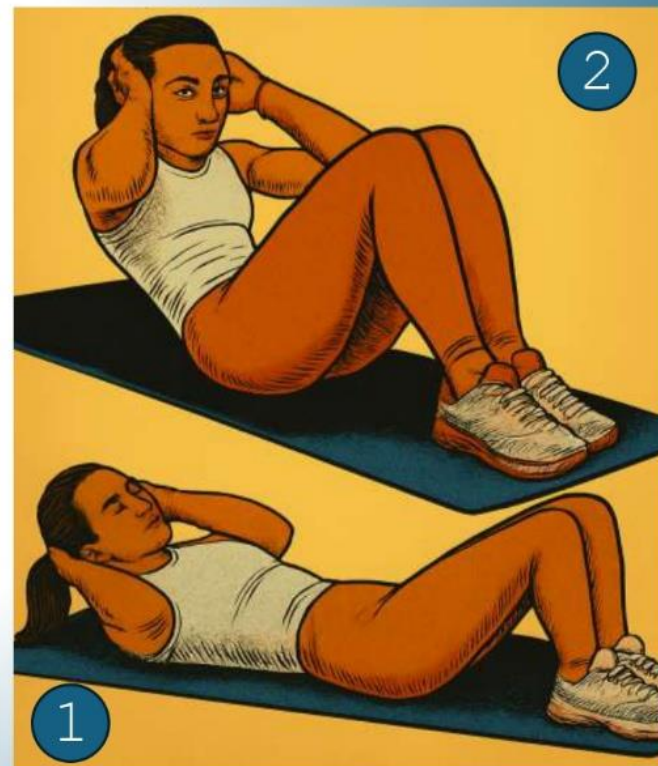


## Програма змагань (дівчата)

### 3. Черевний прес

**Вихідне положення:** лежачи на спині, лопатки та потилиця торкаються гімнастичної мата; ноги зігнуті в колінах під кутом  $90^\circ$ , руки за головою.

1. Підняти тулуб, торкнувшись ліктями колін.
2. Повернутися у вихідне положення.

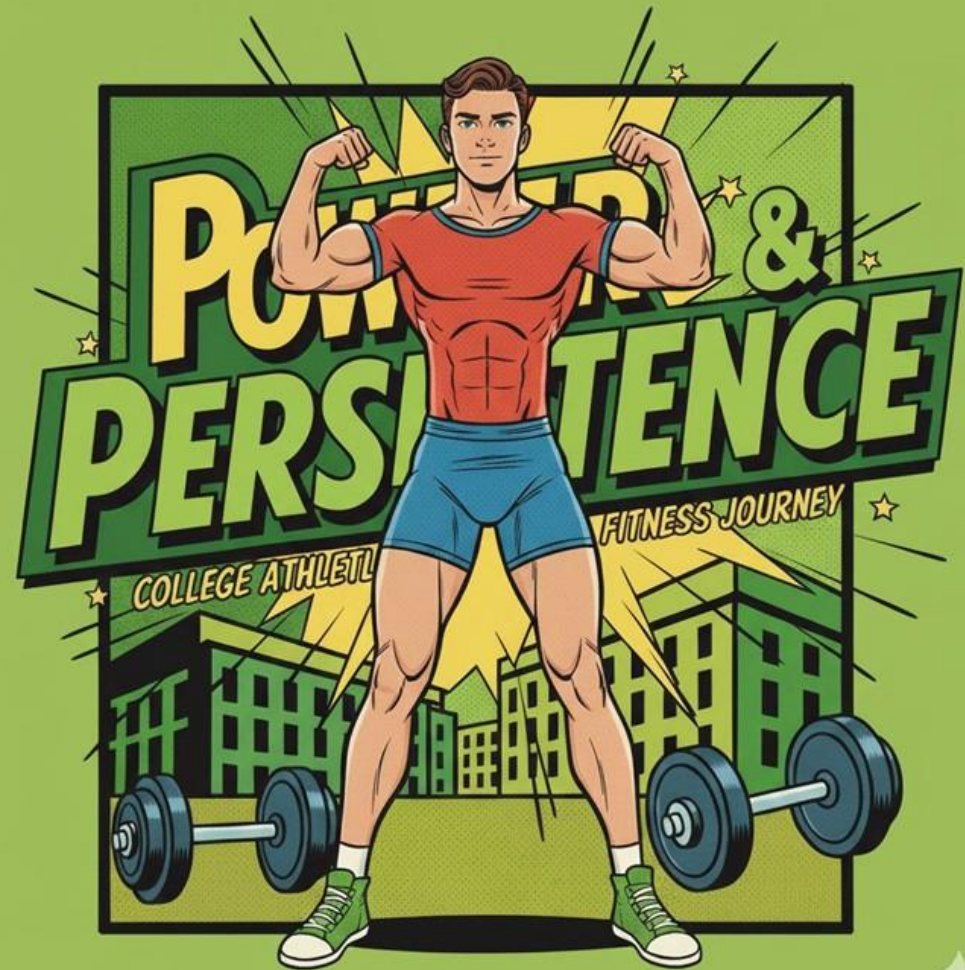


**1. Підтягування на  
перекладині**

**2. Згинання та  
розгинання рук в упорі  
лежачи на носках**

**3. «Планка»**

**4. Згинання та  
розгинання рук в  
упорі на брусах**



## Програма змагань (юнаки)



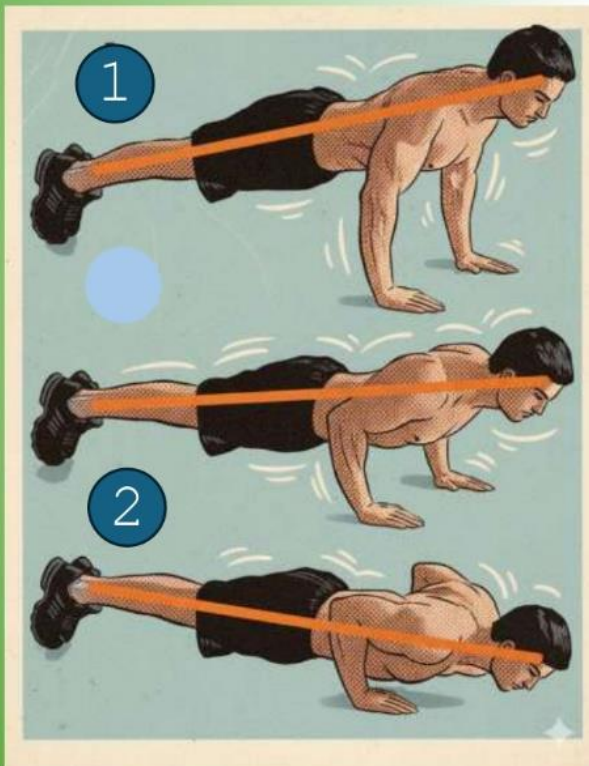
### 1. Підтягування на перекладині

**Вихідне положення:** вис на прямих руках, хват зверху, кисті на ширині плечей.

1. Зігнути руки в ліктях, підняти підборіддя вище рівня перекладини.

2. Плавно повернутися у вихідне положення.

## Програма змагань (юнаки)

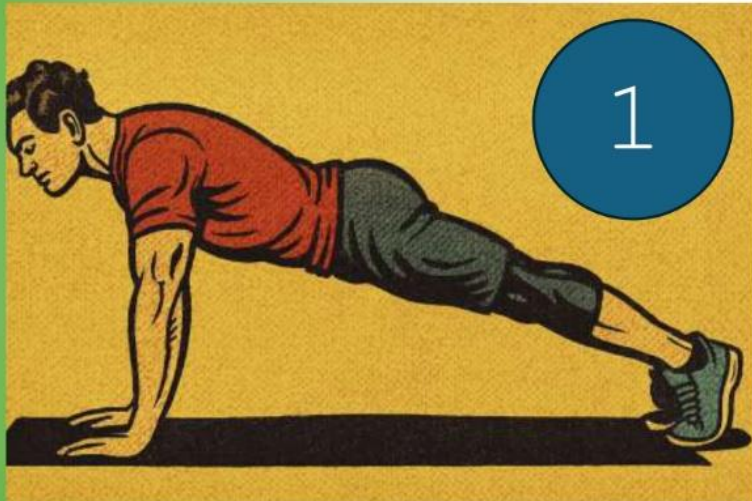


### 2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на носках

**Вихідне положення:** упор лежачи на прямих руках, опора на носки, тіло витягнуте в одну лінію.

1. Зігнути руки в ліктях, торкнутися грудьми підлоги.
2. Повернутися у вихідне положення.

# Програма змагань (юнаки)

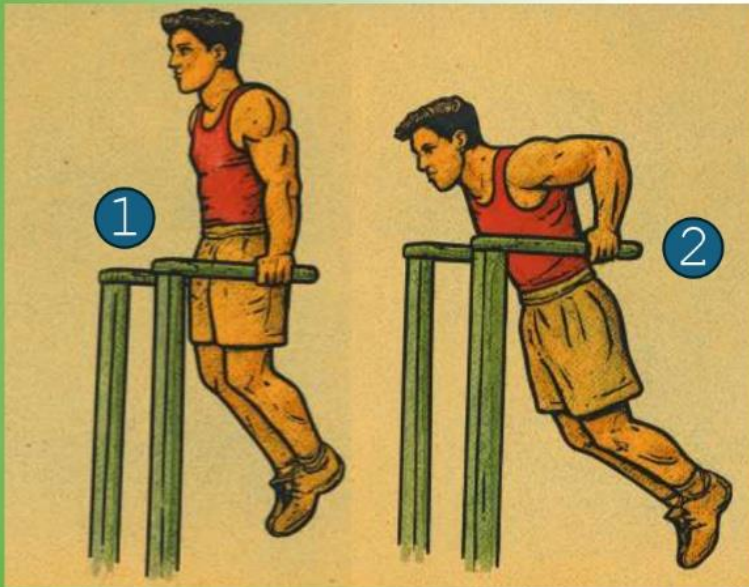


## 3. «Планка»

**Вихідне положення:** упор на прямих руках, кисті на ширині плечей, ноги разом або на ширині плечей

1. Утримувати тіло в прямій лінії: потилиця, спина, таз — на одній осі.

## Програма змагань (юнаки)



### 4. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах

**Вихідне положення:** упор на прямих руках на брусах

1. Зігнути руки в ліктях до кута менше ніж  $90^\circ$ , зберігаючи контроль над рухом.

2. Повернутися у вихідне положення.

**«Здорова молодь – здорова нація – 2025»:  
тиждень сили, витривалості та єдності**

З 1 по 8 жовтня 2025 року в нашому коледжі відбувся онлайн-захід із силової підготовки під гаслом «Здорова молодь – здорова нація – 2025». Ініціатива була приурочена до Міжнародного дня студентського спорту та реалізована в межах Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого проєкту. Протягом тижня студенти мали змогу продемонструвати свою фізичну підготовку, силу волі та командний дух, змагаючись у різних дисциплінах у форматі онлайн.

**Чоловіча програма: чотири випробування для справжніх лідерів**

Юнаки змагалися у чотирьох класичних силових вправах: підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання «планки» на прямих руках та згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Кожна вправа вимагала не лише фізичної сили, а й витримки, техніки та внутрішньої мотивації.

У підтягуваннях найкращий результат показав Михайло Харченко (група ПТ 313), виконавши 23 повторення. Лише на один раз відстав Роман Сіталов (ВВп 214), а третє місце розділили Кирило Юхно (ПТ 214) та Кирило Пономаренко (ТО 214), які підтягнулися по 20 разів.

У згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи абсолютним лідером став Андрій Цепковський (ТО 214), який виконав 70 повторень. Друге місце посів Микола Дворічанський (ЗА 313) із результатом 61 раз, а третє — Євген Мірошниченко (ТО 313), який виконав вправу 57 разів.

У вправі «Планка» на прямих руках знову відзначився Андрій Цепковський, протримавшись 265 секунд. Срібну позицію виборов Едуард Гладкий (ОПК 224) — 180 секунд, а бронзу — Дмитро Сніжковий (ВВ 313), який утримував планку 155 секунд.

У змаганні зі згинання та розгинання рук в упорі на брусах перемогу здобув Роман Сіталов (ВВп 214), виконавши 49 повторень. Друге місце — у Євгена Мірошниченка (ТО 313) з результатом 40 разів, а третє — знову у Андрія Цепковського (ТО 214), який виконав 32 повторення.

### **Дівчата: сила, витривалість і натхнення**

Не менш вражаючими були результати студенток, які взяли участь у трьох конкурсних дисциплінах. Їхня участь стала яскравим прикладом того, що спортивна витримка не має гендерних меж.

У вправі «Човник» найкращий результат показала Єлизавета Живодан (РПЗ 313), виконавши 98 повторень. Третє місце посіла її одногрупниця Марія Лелюк — 50 повторень, а друге — Анастасія Сідельнікова (ОПК 313), яка виконала вправу 60 разів.

У вправі «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах» перемогла Вероніка Корпан (ОПК 214), яка виконала 30 повторень. Друге місце посіла Анастасія Волош (ОПК 214) — 25 разів, а третє — Анастасія Коба (РПЗ 214), повторивши вправу 24 рази.

У вправі на черевний прес суддівська колегія звернула увагу на технічні помилки, що вплинули на остаточний розподіл місць. Тим не менш, переможницею стала Вероніка Корпан (ОПК 214) з результатом 46 повторень. Друге місце посіли Єлизавета Дьяконова (РПЗ 313) та Анастасія Сідельнікова (ОПК 313) — 25 разів, а третє — Анастасія Фефілова (РПЗ 224), яка виконала 20 повторень.

### **Підсумки: спорт як стиль життя**

Разом в онлайн-змаганнях взяли участь 45 студентів, серед яких 31 юнак і 14 дівчат. Така активність свідчить про високий рівень зацікавленості молоді в здоровому способі життя та готовність до самовдосконалення.

Організатори щиро дякують усім учасникам за активність, відповідальність і спортивний запал. Бажаємо кожному з вас міцного здоров'я, нових звершень і натхнення до щоденного руху вперед!

### **Анонс: наступний виклик уже близько!**

Нагадуємо студентам 1 курсу: з 13 по 20 жовтня 2025 року в коледжі відбудеться новий онлайн-захід до Дня захисників і захисниць України — «В єдності — наша сила». Запрошуємо до участі всіх охочих!

<b>Місце</b>	<b>«Човник»</b>	<b>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах</b>	<b>Черевний прес</b>
<b>1</b>	Живодан Єлизавета	Корпан Вероніка	Корпан Вероніка
<b>2</b>	Сідельнікова Анастасія	Волош Анастасія	Дьяконова Єлизавета Сідельнікова Анастасія
<b>3</b>	Лелюк Марія	Коба Анастасія	Фефілова Анастасія

<b>Місце</b>	<b>Підтягування на перекладині</b>	<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи</b>	<b>«Планка» на прямих руках</b>	<b>Згинання і розгинання рук в упорі на брусах</b>
<b>1</b>	Харченко Михайло	Цепковський Андрій	Цепковський Андрій	Сіталов Роман
<b>2</b>	Сіталов Роман	Дворічанський Микола	Гладкий Едуард	Мірошниченко Євген
<b>3</b>	Юхно Кирило Пономаренко Кирило	Мірошниченко Євген	Сніжковий Дмитро	Цепковський Андрій

**ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»**



**НАГОРОДЖУЄТЬСЯ**

**ЄЛИЗАВЕТА ЖИВОДАН**

**За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки  
«Здорова молодь – здорова нація – 2025»  
(вправа «Човник», результат – 98 разів).**



**Ірина ДІДУХ**

Директор

Жовтень 8, 2025

Дата

**ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»**



**НАГОРОДЖУЄТЬСЯ**

**ВЕРОНІКА КОРПАН**

За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки  
«Здорова молодь – здорова нація – 2025»  
(вправа «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах»,  
результат – 30 разів).



**Ірина ДІДУХ**

Директор

Жовтень 8, 2025

Дата

**ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»**



**НАГОРОДЖУЄТЬСЯ**

**ВЕРОНІКА КОРПАН**

**За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки  
«Здорова молодь – здорова нація – 2025»  
(вправа «Черевний прес», результат – 46 разів).**



**Ірина ДІДУХ**

Директор

Жовтень 8, 2025

Дата

**ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»**



**НАГОРОДЖУЄТЬСЯ**

**РОМАН СІТАЛОВ**

**За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки  
«Здорова молодь – здорова нація – 2025»  
(вправа «Згинання та розгинання рук в упорі на брусах»,  
результат – 49 разів).**



**Ірина ДІДУХ**

Директор

Жовтень 8, 2025

Дата

**ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»**



**НАГОРОДЖУЄТЬСЯ**

**АНДРІЙ ЦЕПКОВСЬКИЙ**

**За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки  
«Здорова молодь – здорова нація – 2025»  
(вправа «Планка» на прямих руках),  
результат – 265 секунд).**



**Ірина ДІДУХ**

Директор

Жовтень 8, 2025

Дата

**ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»**



**НАГОРОДЖУЄТЬСЯ**

**АНДРІЙ ЦЕПКОВСЬКИЙ**

**За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки  
«Здорова молодь – здорова нація – 2025»  
(вправа «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»,  
результат – 70 разів).**



**Ірина ДІДУХ**

Директор

Жовтень 8, 2025

Дата

**ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»**



**НАГОРОДЖУЄТЬСЯ**

**МИХАЙЛО ХАРЧЕНКО**

**За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки  
«Здорова молодь – здорова нація – 2025»  
(вправа «Підтягування на перекладині»,  
результат – 23 рази).**



**Ірина ДІДУХ**

Директор

Жовтень 8, 2025

Дата

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. «Здорова молодь – здорова нація – 2025»: тиждень сили, витривалості та єдності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ct-college.net/2025/10/08/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%8C-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F-2025-%D1%82/>