

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова Приймальної комісії
Ірина ЦЕПЕНДА
«24» березня 2025 р.



ПРОГРАМА

фахового іспиту (фізичні здібності)
із загальної фізичної підготовки
для здобуття освітнього ступеня НРК 7 (магістра) за
спеціальністю А7 Фізична культура і спорт
(освітньо-професійна програма Фізична культура і спорт)
на основі освітнього ступеня НРК 6, НРК 7 у 2025 році

Розглянуто та схвалено
на засіданні Приймальної комісії
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника
Протокол № 1 від 24 березня 2025 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою вступного випробування із загальної фізичної підготовки є перевірка рівня розвитку основних фізичних якостей та відбір вступників для зарахування на навчання за освітнім ступенем НРК 7 (магістр), спеціальності: А7 - фізична культура і спорт при прийомі на навчання на основі НРК 6, НРК 7 до Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2025 році.

Програма містить основні вимоги із загальної фізичної підготовки.

Наведений перелік вимог, які виносяться на вступне випробування дасть можливість вступнику зорієнтуватися щодо рівня розвитку та прояву основних фізичних якостей на який треба звернути увагу при підготовці до вступного випробування.

УМОВИ ПРИЙОМУ ДЛЯ ЗАРАХУВАННЯ НА НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ СТУПЕНЕМ МАГІСТР

спеціальності: А7 - фізична культура і спорт

Під час фахового іспиту абітурієнти екзаменуються із загальної фізичної підготовки (таб. 1)

Вступні випробування із загальної фізичної підготовки оцінюються за 200 бальною шкалою.

Іспити із загальної фізичної підготовки (загальна фізична підготовка є єдиною для всіх видів спорту) проводяться за правилами змагань. Протоколи додаються до екзаменаційних відомостей.

Посвідчення заслуженого майстра спорту, майстра спорту міжнародного класу, майстра спорту, класифікаційна залікова книжка спортсмена додаються до документів, які вступник здає у приймальну комісію.

**1. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗАГАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
спеціальності: А7 - фізична культура і спорт**

| Бали | ЧОЛОВІКИ (до 30 р.) | | | | |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------------|
| | Біг 100м (сек.) | Біг 1000м (сек.) | Стрибки в довжину з місця (см) | Підтягування на високій перекладині | Човниковий біг 4 x 9 м, (сек.) |
| 25 | 12,5 | 3.00.0 | 260 | 25 | 9,0 |
| 20 | 12,8 | 3.05.0 | 250 | 20 | 9,6 |
| 15 | 13,0 | 3.10,0 | 240 | 15 | 10,0 |
| 10 | 13,5 | 3.20,0 | 230 | 10 | 10,4 |
| 5 | 13,7 | 3.25,0 | 220 | 7 | 10,8 |
| ЧОЛОВІКИ (після 30 р.) | | | | | |
| 25 | 13,0 | 3.20,0 | 220 | 9 | 9,5 |
| 20 | 13,2 | 3.30,0 | 210 | 7 | 10,1 |
| 15 | 13,5 | 3.40,0 | 205 | 5 | 10,5 |
| 10 | 14,0 | 3.50,0 | 200 | 3 | 10,9 |
| 5 | 14,5 | 4.00,0 | 190 | 2 | 11,2 |

| Бали | ЖІНКИ (до 30 р.) | | | | |
|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| | Біг 100м (сек.) | Біг 500м (хв., сек.) | Стрибки в довжину з місця (см) | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз) | Човниковий біг 4 x 9 м, (сек.) |
| 25 | 14,5 | 1.30,0 | 220 | 35 | 10,4 |
| 20 | 15,0 | 1.35,0 | 210 | 30 | 10,8 |
| 15 | 15,5 | 1.40,0 | 200 | 20 | 11,3 |
| 10 | 16,0 | 1.50,0 | 190 | 15 | 11,6 |
| 5 | 16,5 | 2.00,0 | 180 | 10 | 12,0 |
| ЖІНКИ (після 30 р.) | | | | | |
| 25 | 15,5 | 2.00.0 | 200 | 16 | 10,9 |
| 20 | 16,0 | 2.10,0 | 190 | 14 | 11,2 |
| 15 | 16,5 | 2.15,0 | 180 | 12 | 11,8 |
| 10 | 16,8 | 2.20,0 | 170 | 10 | 12,3 |
| 5 | 17,0 | 2.30,0 | 160 | 8 | 12,7 |

Пояснення: на всі нормативи із ЗФП для чоловіків та жінок, крім стрибків у довжину з місця, дається по одній спробі. У стрибках у довжину з місця - 3 спроби. Зараховується найкраща спроба.