

Міністерство освіти і науки України  
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

голова Приймальної комісії

\_\_\_\_\_ проф. І.Є. Цепенда

27 лютого 2019 р.

**ПРОГРАМА**  
вступного випробування із  
**Загальної фізичної підготовки**

для зарахування на навчання за ступенем магістра за спеціальностями

**014.11 Середня освіта (фізична культура)**  
**017 Фізична культура і спорт**

на основі ступеня бакалавра при прийомі на навчання за неспорідненою спеціальністю у 2019 році

Розглянуто та схвалено

на засіданні Приймальної комісії

ДВНЗ “Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника”

Протокол № 3 від 27 лютого 2019 р.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою вступного випробування із загальної фізичної підготовки (творчий конкурс) є перевірка знань і відбір вступників для зарахування на навчання за ступенем «Магістра» спеціальностей: 014 - середня освіта (фізична культура), 017 - фізична культура і спорт при прийомі на навчання на основі ступеня «Бакалавр» до ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» у 2019 році.

Програма містить основні нормативи із загальної фізичної підготовки (творчий конкурс).

Наведений перелік питань, які виносяться на вступне випробування дасть можливість вступнику систематизувати свої знання та допоможе зорієнтуватися, на які питання треба звернути увагу при підготовці до вступного випробування.

Перелік рекомендованої літератури сприятиме у пошуку і підборі джерел підготовки для вступного випробування.

## **ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**Напрямок підготовки: 014 Середня освіта (фізична культура)**

**017 Фізична культура і спорт**

### **УМОВИ ПРИЙОМУ**

Для вступників на навчання за освітнім рівнем магістр на основі ступеня бакалавра здобутого за іншою спеціальністю проводиться творчий конкурс із загальної фізичної підготовки, що проходить за правилами змагань.

Вступник, для якого додаткове фахове випробування проводиться у формі творчого конкурсу допускається до участі у конкурсному відборі, якщо кількість балів з фахового випробування складає не менше 3 за 5-бальною шкалою.

На вступному випробуванні із загальної фізичної підготовки абітурієнти екзамнуються з:

– чоловіки: бігу на 100 м, стрибка в довжину з місця, підтягування на високій перекладині, бігу на 1000 м (табл. 1);

– жінки: бігу на 100 м, стрибка в довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, бігу на 500 м (табл. 2).

Вступні випробування із загальної фізичної підготовки оцінюються за 100 бальною шкалою і переводяться у 5-бальну шкалу (табл. 5) та визначається як добуток бала з творчого конкурсу за 5-бальною шкалою на коефіцієнт 24.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для напрямку підготовки: 014 Середня освіта (фізична культура)  
017 Фізична культура і спорт

*Таблиця 1*

Бали	ЧОЛОВІКИ (до 30 р.)			
	Біг 100м (сек.)	Біг 1000м (сек.)	Стрибки в довжину з місця (см)	Підтягування на високій перекладині
25	12,8	3.20.0	250	18
20	13,0	3.30.0	240	16
15	13,3	3.40,0	230	14
10	13,8	3.45,0	220	10
5	14,0	3.50,0	210	7
ЧОЛОВІКИ (після 30 р.)				
25	13,2	3.30,0	210	6
20	13,4	3.40,0	200	5
15	13,8	3.50,0	190	4
10	14,0	4.00,0	185	3
5	14,5	4.10,0	180	2

*Таблиця 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)
25	15,5	1.50,0	210	25
20	16,0	1.55,0	200	20
15	16,5	2.00,0	190	18
10	17,0	2.10,0	180	14
5	18,0	2.20,0	160	10
ЖІНКИ (після 30 р.)				
25	16,5	2.00,0	180	16
20	17,0	2.10,0	170	14
15	18,0	2.15,0	160	12
10	18,5	2.20,0	150	10
5	19,0	2.30,0	140	8

**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.

**ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ ЗА 5-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ**

*Таблиця 3*

<b>100-бальна шкала</b>	<b>5-бальна шкала</b>
100	5
80-99	4
60-79	3
40-59	2
1-39	1