


Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

голова Приймальної комісії

 проф. Ігор Цепенда

«24» квітня 2023 р



ПРОГРАМА

фахового випробування із  
загальної фізичної підготовки

для зарахування на перший рік навчання за освітнім рівнем бакалавра за

спеціальністю 017 фізична культура і спорт

(освітньо-професійна програма фізична культура і спорт)

на основі НРК5 у 2023 році

Розглянуто та схвалено

на засіданні Приймальної комісії

Прикарпатського національного

університету імені Василя Стефаника

Протокол №1 від «24»квітня 2023 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 ступенем першого бакалаврського рівня, спеціальності: 017 - фізична культура і спорт при прийомі на навчання на основі НРК5 до Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2023 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 СТУПЕНЕМ ПЕРШОГО БАКАЛАВРСЬКОГО РІВНЯ спеціальності: 017 - фізична культура і спорт**

На вступному випробуванні абітурієнти екзамнуються 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 приймальню комісію.

**1. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗАГАЛЬНОЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
спеціальності: 017 - 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
25	12,5	3.00.0	260	25
20	12,8	3.05.0	250	20
15	13,0	3.10,0	240	15
10	13,5	3.20,0	230	10
5	13,7	3.25,0	220	7
<b>ЧОЛОВІКИ (після 30 р.)</b>				
25	13,0	3.20,0	220	9
20	13,2	3.30,0	210	7
15	13,5	3.40,0	205	5
10	14,0	3.50,0	200	3
5	14,5	4.00,0	190	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	14,5	1.30,0	220	35
20	15,0	1.35,0	210	30
15	15,5	1.40,0	200	20
10	16,0	1.50,0	190	15
5	16,5	2.00,0	180	10
<b>ЖІНКИ (після 30 р.)</b>				
25	15,5	2.00,0	200	16
20	16,0	2.10,0	190	14
15	16,5	2.15,0	180	12
10	16,8	2.20,0	170	10
5	17,0	2.30,0	160	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.