

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



В.о. ректора

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Володимир КРАВЕЦЬ**

**27 березня 2025 р.**

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

**для вступників спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
освітньої програми «Фізична культура і спорт»  
при вступі на навчання для здобуття ступеня «Бакалавр»  
на базі повної загальної середньої освіти  
та НРК 5 (ОПС «Фаховий молодший бакалавр»,  
ОКР «Молодший спеціаліст»)**

**Тернопіль, 2025**

## 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: А7 – фізична культура і спорт при прийомі на навчання на основі повної загальної середньої освіти та НРК 5 до Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка у 2025 році.

Програма містить основні вимоги із загальної фізичної підготовки. Творчий конкурс з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня та складається з двох тестових завдань:

1. Біг на 100 (або 60 м);
2. Стрибок у довжину з місця.

Іспит розпочинається з ознайомлення вступників з правилами проведення випробувань з фізичної підготовки, інструктажем з техніки безпеки.

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» абітурієнт зобов'язаний надати голові фахової атестаційної комісії медичну довідку за формою 086 із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документу, що посвідчує особу.

Іспит із загальної фізичної підготовки (загальна фізична підготовка є єдиною для всіх видів спорту) проводиться за правилами змагань. Для складання іспиту обов'язковою умовою є наявність спортивного одягу та спортивного взуття вступників.

Оцінювання фахового випробування проводиться у шкалі від 0 до 200 балів. Оцінка за творчий конкурс обчислюється як сума отриманих балів за кожен складову творчого конкурсу. 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.

## ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Таблиця оцінки результатів виконання тестів загальної фізичної підготовленості для абітурієнтів, які поступають на спеціальність  
А7 Фізична культура і спорт

Бали	Стрибок в довжину з місця, см		Біг 100 м, сек		або біг 60 м, сек	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
100	255	210	12,5	14,9	7,5	8,6
98	254	209	12,6	15,0		
96	253	208	12,7	15,1	7,6	8,7
94	252	207	12,8	15,2		
92	251	206	12,9	15,3	7,7	8,8
90	250	205	13,0	15,4		
88	249	204	13,1	15,5	7,8	8,9
86	248	203	13,2	15,6		
84	247	202	13,3	15,7	7,9	9,0
82	246	201	13,4	15,8		
80	245	200	13,5	15,9	8,0	9,1
78	243	198	13,6	16,0		
76	241	196	13,7	16,1	8,1	9,2
74	239	194	13,8	16,2		
72	237	192	13,9	16,3	8,2	9,3
70	235	190	14,0	16,4		
68	233	188	14,1	16,5	8,3	9,4
66	231	186	14,2	16,6		
64	229	184	14,3	16,7	8,4	9,5
62	227	182	14,4	16,8		
60	225	180	14,5	16,9	8,5	9,6
58	223	178	14,6	17,0		
56	221	176	14,7	17,1	8,6	9,7
54	219	174	14,8	17,2		
52	217	172	14,9	17,3		
50	215	170	15,0	17,4	8,7	9,8

### Вимоги до виконання тестів загальної фізичної підготовленості

Біг на 100 або 60 м виконується з низького старту і проводиться згідно правил змагань. Біг на 60 м виконується у випадку несприятливих погодних умов.

Стрибок у довжину з місця виконується з вихідного положення: ступні паралельно, носки ніг перед лінією. Стрибок виконується за рахунок одночасного поштовху двома ногами. З трьох спроб зараховується кращий результат.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль: ТНПУ, 2010, 100 с.
2. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль: ТНПУ, 2011. 157 с.
3. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи. Методичний посібник. Харків.: ТОВ "ОВС", 2000. 60 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677с.
5. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 1 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 592 s.
6. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 2 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 752 s.
7. Santana, J. C. (2016). Functional Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 273 p.