

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Ректор

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Богдан БУЯК

26 травня 2026 р.

ПРОГРАМА КОНКУРСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

для вступників спеціальності А7 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, 2026

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 2026 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. Стрибок у довжину з місця;
2. Човниковий біг 4×9 м.

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

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

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 іспит обчислюється як сума отриманих балів за кожну складову. Протоколи додаються до екзаменаційних відомостей.

Вимоги до виконання тестів загальної фізичної підготовленості

1. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Не слизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить рух руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні. Перед початком виконання тестового випробування абітурієнтам надається можливість для розминки. Якщо під час стрибка абітурієнт наступив на обмежувальну лінію, або виконав стрибок з настрибуванням, спроба не зараховується.

Після виконання стрибка абітурієнт виходить вперед.

2. Човниковий біг 4×9 м

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 12 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см. з центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (10×10 см).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м. до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо учасник кидає, кубик, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

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		Човниковий біг 4×9 м, сек	
	Юнаки, чоловіки	Дівчата, жінки	Юнаки, чоловіки	Дівчата, жінки
100	260	215	8,30	9,30
98	257	212	8,40	9,40
96	255	210	8,50	9,50
94	253	208	8,60	9,60
92	251	206	8,70	9,70
90	250	205	8,80	9,80
88	249	204	8,90	9,90
86	248	203	9,00	10,00
84	247	202	9,10	10,10
82	246	201	9,20	10,20
80	245	200	9,30	10,30
78	243	198	9,40	10,40
76	241	196	9,50	10,50
74	239	194	9,60	10,60
72	237	192	9,70	10,70
70	235	190	9,80	10,80
68	233	188	9,90	10,90
66	231	186	10,00	11,00
64	229	184	10,10	11,10
62	227	182	10,20	11,20
60	225	180	10,30	11,30
58	223	178	10,40	11,40
56	221	176	10,50	11,50
54	219	174	10,60	11,60
52	217	172	10,70	11,70
50	215	170	10,80	11,80

ЛІТЕРАТУРА:

1. Закон України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96>
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
4. Єднак В. Легка атлетика. (частина І). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль: ТНПУ, 2010, 100 с.
5. Єднак В. Легка атлетика. (частина ІІ). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль: ТНПУ, 2011. 157 с.
6. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи. Методичний посібник. Харків.: ТОВ «ОВС», 2000. 60 с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Наказ № 698 Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
8. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/prozatverdzhennya-standartu-vishoyi-osviti-za-specialnistyu-017-fizichna-kultura-i-sport-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishoyi-osviti>
9. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677с.
10. 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.
11. 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.
12. Santana, J. C. Functional Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016, 273 p.