

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова Приймальної комісії

Валентина ЯКУБІВ

«18» травня 2026 р.



ПРОГРАМА
з фахового іспиту (визначення рівня творчих та/або
фізичних здібностей вступників)
для зарахування на перший рік навчання
за освітнім рівнем магістра
зі спеціальності **A7 Фізична культура і спорт**
на основі освітнього рівня бакалавра, магістра,
освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста у 2026 році

Розглянуто та схвалено
на засіданні Приймальної комісії
Карпатського національного
університету імені Василя Стефаника
Протокол № 4 від 18 травня 2026 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, ОКР спеціаліста до Карпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2026 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.

ОСНОВНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

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.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г.Л., Волков В.В. Фізичне здоров'я та методи його оцінки. Київ: Здоров'я; 2015. 180 с.
2. Борисова ОВ. Сучасний професійний спорт: теорія і практика. Київ: Олімпійська література; 2021. 456 с.
3. Імас ЄВ, Дутчак МВ. Розвиток масового спорту в Україні: стратегії та виклики. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024;1(11):15-28.
4. Круцевич Т.Ю. ред. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. 2 т.
5. Круцевич Т.Ю., Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література; 2022. 248 с.
6. Мурза В.В. Психофізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2018. 420 с.
7. Пангелова Н.Е. Історія фізичної культури: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2017. 344 с.
8. Платонов В.М. Основи підготовки спортсменів у олімпійському спорті: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2021. 608 с.

9. Платонов В.М. Олімпійський спорт: у 2 т. Київ: Олімпійська література; 2009.
10. Платонов ВМ. Основи підготовки спортсменів у олімпійському спорті: настільна книга тренера. Київ: Олімпійська література; 2023. 752 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2014. 640 с.
12. Іваночко О.Ю., Попрошаєв О.В. Основи теорії та методики фізичного виховання: конспект лекцій. Львів: ЛНУ; 2020. 156 с.
13. Haff GG, Triplett NT, editors. Essentials of Strength Training and Conditioning. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2024. 752 p.
14. Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. 8th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2022. 648 p.
15. Williams AM, Hodges NJ, editors. Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice. 4th ed. London: Routledge; 2023. 412 p

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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

ЖІНКИ (до 30 р.)				
Бали	Біг 100м (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	220	35	10,4
20	15,0	210	30	10,8
15	15,5	200	20	11,3
10	16,0	190	15	11,6
5	16,5	180	10	12,0

ЖІНКИ (після 30 р.)				
25	15,5	200	16	10,9
20	16,0	190	14	11,2
15	16,5	180	12	11,8
10	16,8	170	10	12,3
5	17,0	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.