

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова Приймальної комісії

Валентина ЯКУБІВ

«18» травня 2026 р.



ПРОГРАМА

творчого конкурсу

із загальної фізичної підготовки

для зарахування на перший рік навчання за освітнім рівнем бакалавра для вступників на основі повної загальної середньої освіти, НРК 5 та вступників, які здобули вищу освіту та вступають на перший рік навчання для здобуття освітнього ступеня бакалавра за неспорідненою спеціальністю, осіб, які не менше одного року здобувають освітній ступінь бакалавра і виконують у повному обсязі навчальний план, для здобуття освітнього ступеня бакалавра за іншою спеціальністю в Університеті
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 ступенем першого бакалаврського рівня зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт при прийомі на навчання на основі ПЗСО та НРК 5 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

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 приймальну комісію.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2014. 640 с.
3. 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.
4. Пангелова Н.Е. Історія фізичної культури: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2017. 344 с.
5. Вовканич Л.С. Анатомія людини: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2019. 212 с.
6. Мурза В.В. Психофізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2018. 420 с.
7. Платонов В.М. Олімпійський спорт: у 2 т. Київ: Олімпійська література; 2009.
8. Іваночко О.Ю., Попрошаєв О.В. Основи теорії та методики фізичного виховання: конспект лекцій. Львів: ЛНУ; 2020. 156 с.
9. Апанасенко Г.Л., Волков В.В. Фізичне здоров'я та методи його оцінки. Київ: Здоров'я; 2015. 180 с.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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
ЧОЛОВІКИ (після 30 р.)				
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
ЖІНКИ (після 30 р.)				
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.