

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника



ПРОГРАМА
вступного випробування
і оцінка рівня фізичної підготовки
для зарахування вступників для проходження військової підготовки
за програмою підготовки офіцерів запасу
на кафедрі військової підготовки
Карпатського національного університету
імені Василя Стефаника

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 з оцінки рівня фізичної підготовленості є перевірка рівня розвитку основних фізичних якостей та відбір вступників для зарахування на навчання за програмою підготовки офіцерів запасу на кафедрі військової підготовки Карпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2026 році.

Програма містить основні вимоги з фізичної підготовки та обраного виду спорту.

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.

Оцінка рівня їх фізичної підготовленості визначається за результатами практичного виконання фізичних вправ відповідно до нормативів, установлених Міністерством оборони України (Генеральним штабом Збройних Сил України). Усі вправи приймаються в один день. Для виконання фізичних вправ дається одна спроба. Повторне виконання фізичних вправ з метою підвищення оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів для проходження військової підготовки не дозволяється.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів оцінюються як “зараховано” або “незараховано”. Мінімальна кількість балів для оцінки “зараховано” складає 35 балів і складається з мінімальної кількості балів за виконання нормативів з фізичної підготовки:

для чоловіків – підтягування на перекладині не менше 5 разів - 12 балів, біг на 100 м не більше 15,0 сек. - 8 балів, біг на 1000 м не більше 4 хв. 30 сек. – 15 балів;

для осіб жіночої статі – комплексна силова вправа (згинання тулуба з горизонтального положення не менше 15 разів + згинання-розгинання рук в упорі з горизонтального положення не менше 5 разів за 2 хвилини) – 10 балів, біг на 100 м не більше 18,00 сек. - 10 балів, біг на 1000 м не більше 5 хв. 15 сек. – 15 балів.

Абітурієнти, які з одного із видів випробувань показали результат нижче порогового рівня, до наступного виду випробувань не допускаються.

Перелік випробувань і нормативів з цих випробувань вказано в таблиці додаток №1

В таблиці використовуються такі умовні позначення:

- * - пороговий рівень за виконання вправи;
- виділені результати – мінімальна кількість балів для отримання оцінки «залік»;
- вправа №7: вправа складається з двох частин – перша – згинання та

розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж двох хвилин без перериву. Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму: у першій частині – 15 повторень, у другій – 5.

НОРМАТИВИ

(додаток 19 до ТНФП-2014, Наказ НГШ ЗС України від 11.02.14 №35)

**Кандидати із числа студентів ВНЗ,
які готуються за програмою підготовки офіцерів запасу**

Бали	Чоловіки			Особи жіночої статі		
	Підтягування на перекладенні	Біг на 100 м	Біг на 1 км	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Біг на 1 км
	№3 разів	№14 сек	№10 хв.,сек.	№7 разів	№14 сек	№10 хв.,сек.
30			3,50			4,30
29			3,52			4,33
28			3,54			4,36
27			3,55			4,39
26			3,58			4,42
25			4,00			4,45
24			4,03			4,48
23			4,06			4,51
22	10		4,09	30		4,54
21	-		4,12	-		4,57
20	9		4,15	-		5,00
19	-		4,18	29		5,03
18	8	14,00	4,21	-	16,8	5,06
17	-	14,1	4,24	-	16,9	5,09
16	7	14,2	4,27	28	17,0	5,12
15	-	14,3	4,30*	-	17,1	5,15*
14	6	14,4	Нижче за результат – 4,30 с – «не залік»	-	17,2	Нижче за результат – 5,15 с – «не залік»
13	-	14,5		27	17,4	
12	5*	14,6		-	17,6	
11	Нижче за результат – 5 разів – «не залік»	14,7		-	17,8	
10		14,8		26*	18,0	
9		14,9		Нижче за результат – 26 разів – «не залік»	18,1	
8		15,0			18,2	
7		15,2			18,3	
6		15,4			18,4	
5		15,6			18,5	
4		15,8			18,6	
3		15,9			18,7	
2		16,0			18,8	
1		16,1			19,0	