

ЗАТВЕРДЖУЮ

Тимчасово виконуючий обов'язки  
ректора Українського державного  
університету науки і технологій



професор

Олександр ЗАЙЧУК

” \_\_\_\_\_ 2026 р.

## ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

з оцінки рівня фізичної підготовленості  
при вступі на навчання до факультету військової підготовки Державної  
спеціальної служби транспорту Українського державного університету  
науки і технологій  
на 2026 рік

Дніпро - 2026

## 1. Загальні положення

Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання на факультеті військової підготовки Державної спеціальної служби транспорту Українського державного університету науки і технологій (далі - Факультет) проводиться протягом одного дня.

Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів здійснюється із забезпеченням відповідного медичного супроводу та залученням кваліфікованого медичного персоналу.

Під час проведення вступного випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості крім членів відбіркової комісії можуть бути присутніми: керівний склад університету, начальник кафедри або його представники, представники замовника на підготовку військових фахівців.

Інші особи можуть бути присутніми з дозволу голови відбіркової комісії Факультету.

Шикування кандидатів для вступу здійснюється на стадіоні Українського державного університету науки і технологій в спортивній формі та спортивному взутті.

Після представлення членів комісії Факультету для проведення випробувань з оцінки рівня фізичної підготовленості доводиться порядок складання вступного випробування.

Вступне випробування проводиться в наступній послідовності:

1). для чоловіків – вправи на швидкість, вправи на силу, вправи на витривалість.

2). для жінок – вправи на силу, вправи на витривалість.

Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів проводиться відповідно до наказу Міністерства оборони України від 05.08.2021 №225 “Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.

Для виконання вправи надається одна спроба. Під час зриву при виконанні вправи на перекладині або падіння при виконанні бігу на 100 м екзаменатор може дозволити виконати вправу повторно (не більше одного разу).

У кожній вправі існує мінімальний кількісно-часовий показник, якого повинен дотримувати вступник для отримання позитивної оцінки.

Виконання вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

За невиконання будь-якої вправи або виконання менше ніж на 1 бал кандидат оцінюється “незадовільно” і вважається таким, що не склав випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості.

Перевірка фізичної підготовки проводиться у діапазоні температур повітря від - 15 С° до + 35 С°.

У разі виконання нормативів фізичних вправ у несприятливих умовах: зустрічний вітер швидкістю більше 10 м/с, дощ, багнюка, температура повітря нижче - 10 С° або вище + 25 С° враховується поправка полегшення нормативів.

## **2. Перелік вправ, що виносяться для оцінки рівня фізичної підготовленості**

2.1. Для кандидатів, які вступають на навчання офіцерів тактичного рівня та здобуття ступеня вищої освіти бакалавра:

2.1.1. З числа військовослужбовців:

чоловіки 1-2 вікових груп - вправа №25 - біг на 100 м, вправа № 14 - підтягування на перекладині, вправа №3 - біг на 3 км;

жінки 1-2 вікових груп - вправа №21 - згинання та розгинання тулуба, вправа №20 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправа №3 - біг на 3 км.

2.1.2. З числа цивільної молоді:

чоловіки - вправа № 14 - підтягування на перекладині, вправа № 25 - біг на 100 м, вправа № 3 - біг на 3 км.

жінки: вправа № 21 - згинання та розгинання тулуба, вправа № 20 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправа № 1 - біг на 1 км.

Форма одягу для вступників під час виконання вправ – спортивна.

2.2. Для кандидатів, які вступають на навчання за програмою підготовки офіцерів запасу:

з чоловіками до 40 років - вправа №25 - біг на 100 м, вправа №14 - підтягування на перекладині, вправа №3 - біг на 3 км;

з чоловіками від 40 років і старшими та жінками усіх вікових груп - вправа №21 - згинання та розгинання тулуба, вправа №20 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправа №1 - біг на 1 км.

Форма одягу для виконання вправ – спортивна.

2.3. Перелік та умови виконання фізичних вправ

2.3.1. Вправа № 25 - біг на 100 м (проводяться на стадіоні або на рівній місцевості із загального чи роздільного старту, дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак, старт і фініш обладнуються в одному місці.

2.3.2. Вправа № 14 - підтягування на перекладині - вис хватом зверху (положення вису фіксується кожного разу упродовж 1 - 2 с). Під час підтягування, у верхньому положенні, підборіддя повинно бути вище перекладини. Дозволяється незначне згинання, розведення ніг та їх схрещування, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхилити тіло від нерухомого (вертикального) положення.

Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям, робити махові та ривкові рухи тулубом та ногами. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису.

Зараховується кількість правильних повторень.

Час на виконання вправи - до 2 хв.

2.3.3. Вправа № 20 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи - упор лежачи (ноги разом, тіло пряме, руки на ширині плечей), згинання рук виконується до положення торкання грудями підлоги. Після розгинання рук положення упору фіксувати кожного разу упродовж 1 - 2 с.

Не дозволяється згинання ніг у колінних суглобах та їх розведення, згинання та розгинання тулуба, піднімання тільки самих плечей з відставанням від них ніг та тулуба; опускання ніг та живота на підлогу; лягання на підлогу. Рахунок оголошується кожного разу у положенні упору лежачи. Зараховується правильна кількість повторень.

Час на виконання вправи - до 2 хв.

2.3.4. Вправа № 21 - згинання та розгинання тулуба - лежачи на спині, руки притиснуті до голови, ноги прямі або зігнуті у колінних суглобах під зручним кутом (не закріплені), п'яти на підлозі. Згинання тулуба у тазостегнових суглобах проводиться до положення діставання ліктями до однойменних колін (положення торкання лопатками до підлоги, а також ліктями до колін фіксується упродовж 1 - 2 с; п'яти весь час притиснуті до підлоги або ковзають по ній).

Дозволяється зводити лікті без відриву рук від голови для торкання ними колін та змінювати кут у колінних суглобах.

Забороняється відривати п'яти та таз від підлоги. Рахунок оголошується кожного разу у вихідному положенні. Зараховується кількість правильних повторень.

Час на виконання вправи - до 2 хв.

Старший викладач – начальник фізичної підготовки і спорту кафедри загальної тактики та базових військових дисциплін факультету військової підготовки Державної спеціальної служби транспорту Українського державного університету науки і технологій

підполковник

“ 07 ”

04

2026 р.

Олег СОКОЛ

Начальник факультету військової підготовки Державної спеціальної служби транспорту Українського державного університету науки і технологій

полковник

“ 08 ”

04

2026 р.

Ігор ОСТАПЕНКО