**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**ПРОГРАМА**

**вступних випробувань з фізичної підготовки кандидатів на навчання**

**в Національну академію Національної гвардії України**

**за освітнім ступенем «бакалавр» тактичного рівня військової підготовки**

**ХАРКІВ - 2022**

**ПРОГРАМА**

**вступних випробувань з фізичної підготовки кандидатів на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» тактичного рівня військової підготовки в**

**Національну академію Національної Гвардії України**

**І. Цільова настанова**

Вступні випробування з фізичної підготовки проводяться з метою визначення початкового рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання.

**II. Організаційно-методичні вказівки**

Перевірку проводити згідно вимог наказу Міністерства внутрішніх справ України зі змінами, внесені наказом МВС від 22.07.2019 № 592, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 08 серпня 2019р. за № 882/33583 «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України».

Фізична підготовленість кандидатів до навчання в Національну академію Національної гвардії України визначається виконанням нормативних вимог за двома фізичним вправами, які характеризують фізичні якості: **„силу"** - підтягування на перекладині або комплексна силова вправа (жінки), **„швидкість"** - човниковий біг 10х10 метрів.

Випробування з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня в наступній послідовності: вправа №2 «Підтягування на перекладині», вправа №14 **«**Комплексна силова вправа» (жінки), вправа №29 «Човниковий біг 10х10м».

Для виконання вправ надається одна спроба. Повторне виконання вправ з метою підвищення оцінки не дозволяється. Кандидати на навчання із числа цивільної молоді виконують фізичні вправи в спортивній формі одягу, військовослужбовці – у військовій (№2, 3 - польова). При виконанні військовослужбовцями вправ у спортивному залі замість черевиків із високим берцем використовується спортивне взуття.

**III. Зміст**

**Вправа №2 «Підтягування на перекладині».**

Зміст та вимоги до вправи. Вис хватом зверху; згинаючи руки, підтягнутися (при підтягуванні підборіддя вище перекладини),розгинаючи руки,опуститися у вис (прямі руки). Положення вису фіксується на 1-2 сек.; виконання рухів махом і ривком – не дозволяється.

**Вправа 14 «Комплексна силова вправа».**

Зміст та вимоги до вправи. Виконується протягом 1 хв.: перші 30 сек.|із| — максимальна кількість нахилів уперед до торкання|дотику| ліктем колін ніг з|із| положення|становища| лежачи на спині, руки за головою в замку, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в початкове|вихідне| положення|становище| обов’язкове торкання|дотик| підлоги |статі|лопатками); наступні 30 сек.|із| - максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи (тіло пряме, згинаючи руки в ліктьових суглобах, опуститись вниз до утворення прямого кута в ліктьових суглобах та випрямитись на прямі руки.

**Вправа №29 «Човниковий біг на 10х10 м».**

Зміст та вимоги до вправи. Вправа виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту і повороту. Ширина лінії старту і повороту входить у відрізок 10 м. За командою «РУШ» пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту стопою ноги, обернутися кругом, пробігти таким чином ще дев’ять відрізків по 10 м. Забороняється використовувати як опору при повороті будь-які природні або штучні предмети, нерівності, що виступають над поверхнею доріжки. При порушенні вимог виконання вправи та несвоєчасне прибуття на старт, вправа вважається невиконаною, а оцінка виставляється „незадовільно".

**ІV. Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів.**

Результати та оцінки з кожного виду вправ, а також загальна оцінка, одержана під час складання випробування з фізичної підготовки, вносяться до екзаменаційної відомості, а потім до екзаменаційного листа вступника та враховуються при визначенні загального рейтингу.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання визначаються оцінками "відмінно", "добре", "задовільно", "незадовільно".

Загальна оцінка на вступному випробуванні з фізичної підготовки виставляється з урахуванням оцінок, одержаних за виконання двох фізичних вправ, незалежно від послідовності їх виконання, за схемою:

**"відмінно",** якщо отримано оцінки: 5,5; 5,4.

**"добре",** якщо отримано оцінки: 5,3; 4,4; 4,3.

**"задовільно",** якщо отримано оцінки: 5,2; 4,2; 3,3.

**"незадовільно",** якщо отримано оцінки: 3,2; 2,2 .

Результати випробувань з фізичної підготовки при вступі кандидатів на навчання оцінюються за багатобальною шкалою (таблиця 1). Максимальна сума балів за підсумками складання випробувань з фізичної підготовки - 200 балів:

"відмінно" - сума балів від 200 до 190;

"добре" - сума балів від 180 до 150;

"задовільно" - сума балів від 140 до100;

"незадовільно" – нижче 100.

Якщо кандидат на навчання за результатами виконання двох вправ показав результат нижче 100 балів, то загальна оцінка вступного випробування з фізичної підготовки визначається як «не склав» та подальшої участі в конкурсному відборі не допускається.

Результати оцінки рівня фізичної підготовленості оголошуються кандидатам на навчання в день здачі вступного випробування.

Таблиця 1

**ТАБЛИЦЯ**

**нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4-х бальна** | **200-х бальна** | **Оцінка** |
| **"відмінно"** | 200 | 5,5 |
| 190 | 5,4 |
| **"добре"** | 180 | 4,4 |
| 165 | 5,3 |
| 150 | 4,3 |
| **"задовільно"** | 140 | 3,3 |
| 120 | 5,2 |
| 100 | 4,2 |
| **"незадовільно"** | 90 | 3,2 |
| 60 | 2,2 |

Таблиця 2

**Нормативи з фізичної підготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вправа | Одиниця виміру | Для кандидатів для вступу до ВВНЗ Національної гвардії України | | | | | | | | |
| чоловіки | | | | | | жінки | | |
| з числа цивільних | | | з числа військовослужбовців | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Підтягування на турніку | рази | 13 | 11 | 9 | 13 | 11 | 9 | - | - | - |
| Комплексна силова вправа (№ 14 або № 14а) | рази | - | - | - | - | - | - | 34  45 | 30  42 | 26  37 |
| Човниковий біг 10х10 м | с | 27,5 | 28,0 | 29,0 | 28,0 | 28,5 | 29,5 | 32,5 | 34,5 | 36,5 |