

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії
Національної академії
Національної гвардії України
генерал-лейтенант

С. Соколовський

18.05.2024



Сергій СОКОЛОВСЬКИЙ

ПРОГРАМА

вступних випробувань з фізичної підготовки для кандидатів на навчання
в Національній академії Національної гвардії України
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти, тактичному рівні
військової освіти

ПРОГРАМА
вступних випробувань з фізичної підготовки для кандидатів на навчання
в Національній академії Національної гвардії України
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти, тактичному рівні
військової освіти

I. 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 трьома фізичним вправами, які характеризують фізичні якості: „**силу**”- підтягування на перекладині або комплексна силова вправа (жінки), „**швидкість**”- біг на 100 метрів, „**витривалість**”- біг на 2 та 3 км. (таблиця 2).

Випробування з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня в наступній послідовності: вправа №28. «Біг на 100 м»; вправа №2. «Підтягування на перекладині», вправа №14. «Комплексна силова вправа» (жінки); вправа №31а. «Біг на 2 км» (жінки), вправа №32. «Біг на 3 км». В окремих випадках (за наявності об’єктивних причин) порядок виконання фізичних вправ може бути змінено за рішенням особи яка перевіряє.

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), а у випадку неможливості організації та проведення перевірки на відкритій місцевості (стадіоні), у зв'язку з ситуацією в країні у спортивній формі одягу. 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. — максимальна кількість нахилів уперед до торкання ліктем колін ніг з положення лежачи на спині, руки за головою в замку, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в початкове положення обов'язкове торкання підлоги лопатками); наступні 30 сек. - 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 28. «Біг на 100 м».

Зміст та вимоги до вправи. Проводиться на біговій доріжці стадіону або на рівному майданчику з будь-яким покриттям, з положення високого старту, не заступаючи за лінію. По команді «РУШ» почати біг дистанцією. Забороняється стартувати без команди та перебігати з однієї доріжки на іншу. При порушенні вимог виконання вправи та несвоєчасне прибуття на старт, вправа вважається невиконаною, а оцінка виставляється „незадовільно”.

Вправа 31а. «Біг на 2 км».

Зміст та вимоги до вправи. Проводиться на біговій доріжці стадіону або будь-якій місцевості із загального або роздільного старту. По команді „РУШ” почати біг дистанцією. Забороняється стартувати без команди та вибігати з сектору бігу. При порушенні вимог виконання вправи та несвоєчасне прибуття на старт, вправа вважається невиконаною, а оцінка виставляється „незадовільно”.

Вправа 32. «Біг на 3 км».

Зміст та вимоги до вправи. Проводиться на біговій доріжці стадіону або будь-якій місцевості із загального або роздільного старту. По команді „РУШ” почати біг дистанцією. Забороняється стартувати без команди та вибігати з сектору бігу. При порушенні вимог виконання вправи та несвоєчасне прибуття на старт, вправа вважається невиконаною, а оцінка виставляється „незадовільно”.

IV. Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів

Результати та оцінки кожної вправи, 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 трьох фізичних вправ, незалежно від послідовності їх виконання, за схемою:

«добре» – якщо половина і більше оцінок не нижче «добре», решта – «задовільно»;

«задовільно» – якщо більше половини оцінок «задовільно» за відсутності незадовільних оцінок, або якщо одна оцінка «незадовільно» за наявності не менше однієї оцінки «добре»;

«незадовільно» – якщо отримано одну незадовільну оцінку, а решта – «задовільно», або отримано дві та більше незадовільних оцінки.

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 190 до 200;

"добре" - сума балів від 150 до 180;

"задовільно" - сума балів від 100 до 140;

"незадовільно" – нижче 100.

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

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

Голова предметної екзаменаційної комісії з фізичної підготовки

полковник

18.03.2024



Артем ТУРЧИНОВ

Розглянуто на засіданні приймальної комісії Національної академії

Національної гвардії України

протокол № 2 від 18 03 2024

Таблиця 1

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на
навчання

4-х бальна	200 бальна	Оцінка
"відмінно"	200	5,5,5
	190	5,5,4
"добре"	180	5,4,4
	170	4,4,4
	160	5,4,3
	150	4,4,3
"задовільно"	140	5,3,3
	130	4,3,3
	120	3,3,3
	110	5,3,2
	100	4,3,2
"незадовільно"	90	3,3,2
	50	3,2,2
	0	2,2,2

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»
Біг на 100 м	с	13,5	14,0	14,6	14,3	14,9	15,9	15,4	16,4	17,5
Підтягування на перекладині	рази	13	11	9	13	11	9	-	-	-
Біг на 3 км	хв, с	11,50	12,35	13,20	12,00	12,45	13,30	-	-	-
Біг на 2 км	с	-	-	-	-	-	-	9,30	9,50	10,30
Комплексна силова вправа	рази	-	-	-	-	-	-	34	30	26