

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії
Національної академії
Національної гвардії України
генерал-лейтенант

С. Соколовський

18.03.2024



Сергій СОКОЛОВСЬКИЙ

ПРОГРАМА

вступних випробувань з фізичної підготовки для кандидатів на навчання
в Національній академії Національної гвардії України
на другому (магістерському) рівні вищої освіти, оперативному рівні
військової освіти на основі ступеня «бакалавр», «магістр» та
освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст»

ПРОГРАМА
вступних випробувань з фізичної підготовки для кандидатів на навчання
в Національній академії Національної гвардії України
на другому (магістерському) рівні вищої освіти, оперативному рівні
військової освіти на основі ступеня «бакалавр», «магістр» та
освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст»

I. Цільова настанова

Вступні випробування з фізичної підготовки проводяться з метою перевірки 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».

Перевірка практичної фізичної підготовленості офіцерів, незалежно від їх особливостей службово-бойової діяльності та впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність їх бойової підготовки, проводиться за нормативами для військовослужбовців III категорії.

Фізична підготовленість кандидатів до навчання в Національну академію Національної гвардії України визначається виконанням нормативних вимог за трьома фізичним вправами, які характеризують фізичні якості: «силу», «швидкість», «витривалість».

Офіцери, які залучаються до вступних випробувань в залежності від віку та статі розподіляються на вікові групи:

- I група – чоловіки та жінки до 25 років;
- II група – чоловіки та жінки до 30 років;
- III група – чоловіки та жінки до 35 років;
- IV група – чоловіки та жінки до 40 років;
- V група – чоловіки до 45 років та жінки понад 40 років;
- VI група – чоловіки до 50 років;
- VII група – чоловіки понад 50 років.

Випробування проводиться протягом одного дня:

- для офіцерів (чоловічої статі): вправа 2 «Підтягування на перекладині», вправа 28 « Біг на 100 м » або вправа 29 «Човниковий біг 10x10 м», вправа 31 «Біг на 1 км»;

- для офіцерів (жіночої статі): вправа 3а «Піднімання тулуба в сід» (для 5 вікової групи), вправа 14 «Комплексна силова справа» (для 1-4 вікових груп), вправа 28 «Біг на 100 м» або вправа 29 «Човниковий біг 10x10 м» (для 1-2 вікових груп), вправа 31 «Біг на 1 км» (для всіх вікових груп).

Для перевірки призначається 3 вправи, перелік яких визначає голова

приймальної комісії. Для виконання кожної фізичної вправи надається одна спроба. При падінні зі снаряда за рішенням особи, яка перевіряє, надається можливість ще однієї спроби. Повторне виконання фізичних вправ з метою підвищення оцінки не дозволяється.

Військовослужбовцям, які мають власну вагу понад 100 кг, надається можливість замінювати вправу 2 «Підтягування на перекладині» вправою 14 «Комплексна силова вправа». За неможливості військовослужбовцем виконати фізичну вправу через хворобу або травму, голова приймальної комісії визначає на заміну вправу тієї самої фізичної якості (крім вправ на витривалість).

Військовослужбовці жінки 3, 4, 5 вікової групи під час вступного іспиту оцінюються за результатами виконання двох вправ.

Вправа на витривалість (для чоловіків та жінок) виконується останньою. Форма одягу (для чоловіків та жінок) - військова № 1,2,3 (польова).

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.

Оцінка виконання вправи виставляється у відповідності до вікової групи та діючої нормативної бази (табл. 3).

Вправа 3а. Піднімання тулуба в сід.

Зміст та вимоги до вправи. Виконується протягом 1 хв з положення лежачи на спині, руки за головою в замку, ноги закріплені, максимальна кількість підйомів тулуба в положення сід до торкання ліктями колін (допускається згинання ніг, при поверненні в початкове положення обов'язкове торкання підлоги лопатками).

Оцінка виконання вправи виставляється у відповідності до вікової групи та діючої нормативної бази (табл. 2).

Вправа 14. Комплексна силова вправа.

Зміст та вимоги до вправи. Виконується протягом 1 хв.: перші 30 секунд - максимальна кількість нахилів уперед до торкання ліктем колін 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 секунд - максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи, руки прямі (на долонях або кулаках), згинаючи руки в ліктьових суглобах, опуститися вниз до утворення прямого кута в ліктьових суглобах (тіло пряме) та випрямитися на прямі руки.

Оцінка виконання вправи у відповідності до вікової групи та діючої

нормативної бази (табл. 2-3).

Вправа 29. Човниковий біг 10x10 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. 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». Оцінка виконання вправи виставляється у відповідності до вікової групи та діючої нормативної бази (табл. 2-3).

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». Оцінка виконання вправи виставляється у відповідності до вікової групи та діючої нормативної бази (табл. 2-3).

Вправа 31. Біг на 1 км.

Зміст та вимоги до вправи. Проводиться на біговій доріжці стадіону або на рівному майданчику з будь-яким покриттям, 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”. Оцінка виконання вправи виставляється у відповідності до вікової групи та діючої нормативної бази (табл. 2-3).

IV. Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів

Результат та оцінка за кожну вправу, 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:

«відмінно» – якщо половина і більше оцінок «відмінно», решта – «добре»;

«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 200 до 190;

"добре" - сума балів від 180 до 150;

"задовільно" - сума балів від 140 до 100;

"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.

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

Таблиця 2

Нормативи з фізичної підготовки
(жінки)

Вправи	Форма одягу	Одиниця виміру	Оцінка	Вікові групи				
				1	2	3	4	5
				до 25 років	до 30 років	до 35 років	до 40 років	понад 40 років
Вправа 14. Комплексна силова вправа	3	Кількість разів	5	34	30	26	22	-
			4	30	26	22	18	-
			3	26	22	18	14	-
Вправа 3а. Піднімання тулуба в сід	3	Кількість разів	5	-	-	-	-	35
			4	-	-	-	-	30
			3	-	-	-	-	20
Вправа 29.		Сек.	5	32,0	34,0	-	-	-

Човниковий біг 10x10 м.			4	34,0	36,0	-	-	-
			3	36,0	38,0	-	-	-
Вправа 28. Біг на 100 м	3	Сек.	5	16.6	17.2	-	-	-
			4	17.2	17.8	-	-	-
			3	18.0	18.6	-	-	-
Вправа 31. Біг на 1 км	3	Хв. сек.	5	4.00	4.20	4.40	5.00	5.20
			4	4.15	4.40	4.55	5.20	5.40
			3	4.35	5.10	5.30	6.00	6.20

Таблиця 3

**Нормативи з фізичної підготовки
(чоловіки)**

Вправи	Форма одягу	Одиниця виміру	Оцінка	Вікові групи						
				1	2	3	4	5	6	7
				до 25 років	до 30 років	до 35 років	до 40 років	до 45 років	до 50 років	понад 50 років
Вправа 2. Підтягування на перекладині	3	Рази	5	13	13	12	11	8	7	5
			4	11	11	10	9	6	5	3
			3	8	8	7	6	4	3	1
Вправа 14. Комплексна силова вправа	3	Рази	5	52	52	50	46	42	38	34
			4	48	48	46	42	38	34	30
			3	44	44	40	36	32	28	24
Вправа 28. Біг на 100 м	3	Сек.	5	14.4	14.4	14.5	15.0	15.8	16.4	17.0
			4	14.8	14.8	15.0	15.6	16.4	17.0	17.8
			3	15.4	15.4	15.8	16.4	17.0	17.8	18.2
Вправа 29. Човниковий біг 10x10 м	3	Сек.	5	27,5	27,5	28,0	29,0	30,0	31,0	33,0
			4	28,0	28,0	28,5	30,0	32,0	33,0	35,0
			3	29,0	29,0	29,5	32,0	34,0	35,0	37,0
Вправа 31. Біг на 1 км	3	Хв. сек.	5	3.25	3.25	3.30	3.50	4.00	4.25	5.00
			4	3.35	3.35	3.40	4.00	4.25	5.00	5.35
			3	4.05	4.05	4.10	4.40	5.00	5.35	6.05

**Поправки
до нормативів з фізичної підготовки**

№ з/п	Найменування вправи	№ вправи	Одиниця виміру	Поправки	
				1	2
1	Підтягування на перекладині	2	раз	1	-
2	Човниковий біг 10 x10 м	29	сек.	0,5	-
3	Біг на 100 м	28	сек.	0,5	-
4	Біг на 1 км	31	сек.	5	15

Примітки:

- 1) ускладнення нормативів при виконанні вправ у спортивній формі (форма одягу № 1);
- 2) полегшення нормативів при температурі повітря вище +30 °С.