

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії
Т.в.о. начальника Національної
академії Національної гвардії
України
полковник



Андрій МАНЬКО

« 27 » 03 2025 року

ПРОГРАМА

оцінки рівня фізичної підготовленості 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
оцінки рівня фізичної підготовленості 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»

ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

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

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Перевірку проводити згідно вимог наказу Міністерства внутрішніх справ України, від 13.10.2014 № 1067, із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства внутрішніх справ № 725 від 28.10.2024 «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».

До вступних випробувань з фізичної підготовки залучаються офіцери, які не мають відхилень у стані здоров'я, розподіляються на вікові групи:

- 1 група – військовослужбовці до 25 років;
- 2 група – військовослужбовці від 26 до 30 років;
- 3 група – військовослужбовці від 31 до 35 років;
- 4 група – військовослужбовці від 36 до 40 років;
- 5 група – військовослужбовці від 41 до 45 років;
- 6 група – військовослужбовці від 46 до 50 років;
- 7 група – військовослужбовці понад 50 років.

Для перевірки призначається 3 вправи.

Випробування проводиться протягом одного дня, в окремих випадках (за наявності об'єктивних причин) виконання фізичних вправ може бути розділено на два дні за рішенням особи, яка перевіряє:

- для офіцерів (чоловічої статі): вправа 2 «Підтягування на перекладині» або вправа 14 «Комплексна силова справа», вправа 28 «Біг на 100 м» або вправа 29 «Човниковий біг 10x10 м», вправа 1 «Метання медболу» замість вправ на швидкість для 6, 7 вікових груп, вправа 31 «Біг на 1 км»;

- для офіцерів (жіночої статі): вправа 14 «Комплексна силова справа», вправа 28 «Біг на 100 м» або вправа 29 «Човниковий біг 10x10 м», вправа 1 «Метання медболу» замість вправ на швидкість для 4-7 вікових груп, вправа 31 «Біг на 1 км».

Військовослужбовцям, які мають власну вагу понад 100 кг, надається

можливість замінювати одну вправу іншою відповідної фізичної якості.

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.

Під час перевірки фізичні вправи виконуються в такій послідовності: вправи на швидкість, силові вправи, вправи на витривалість. В окремих випадках (за наявності об'єктивних причин) порядок виконання фізичних вправ може бути змінено за рішенням особи, яка перевіряє.

Усі фізичні вправи, призначені для перевірки, виконуються, як правило, упродовж одного дня. На перевірку підрозділу чисельністю до 50 осіб відводиться не менше двох годин, понад 50 осіб – не менше трьох годин.

Військовослужбовець, який не виконав призначену фізичну вправу, оцінюється «незадовільно». За неможливості військовослужбовцем виконати фізичну вправу через хворобу або травму особа, яка перевіряє, визначає на заміну вправу тієї самої фізичної якості (крім вправ на витривалість).

Військовослужбовець, який не прибув або відмовився проходити перевірку з фізичної підготовки без поважної причини, оцінюється «незадовільно».

Перевірка військовослужбовців проводиться при температурі повітря – не вище +35 °С.

Форма одягу (для чоловіків та жінок) - спортивна.

ЗМІСТ

Вправа 1. Метання медболу.

Зміст та вимоги до вправи. Метання медболу вагою 4 кг виконується з положення сидячи на підлозі (рівній поверхні), витягнувши ноги вперед, стопи разом, обпершись спиною на рівну тверду поверхню (нижня частина спини і плечі повинні повністю спиратися на рівну тверду поверхню) та утворювати з ногами кут 90 градусів. Медбол тримається перед грудьми двома зігнутими в ліктях руками, пальці повинні бути спрямовані вгору. Вибуховим рухом назовні від себе повністю випрямити руки та виштовхнути медбол у напрямку вперед, при цьому поперек і плечі повинні торкатися рівної твердої поверхні, а корпус тіла утримуватися у вертикальному положенні протягом усього часу виконання вправи.

Вправа складається з 1 підготовчого / ознайомчого метання та 2 залікових метань.

Результат зараховується за кращим метанням. Відстань вимірюється від поверхні, на яку спирається спина.

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

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 (руки прямі). Положення вису фіксується на 1–2

секунди; виконання рухів махом і ривком не дозволяється.

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

Вправа 14. Комплексна силова вправа.

Зміст та вимоги до вправи. Виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів уперед до торкання ліктем колін з положення лежачи на спині, руки за головою в замку, ноги закріплені (допускається 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, дозволяється використання упорів), 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 28. Біг на 100 м.

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

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

Вправа 29. Човниковий біг 10×10 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, 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, у забігу до 20 осіб. 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).

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 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 190 до 200;

"добре" - сума балів від 150 до 185;

"задовільно" - сума балів від 100 до 140;

"незадовільно" – нижче 100.

Якщо кандидат на навчання за результатами виконання 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 перевірки рівня фізичної підготовленості

полковник

26.03.2025



Артем ТУРЧИНОВ

Розглянуто на засіданні приймальної комісії
Національної академії Національної гвардії України
протокол № 2 від 26 березня 2025 р

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"	185	5,4,4
	180	5,5,3
	170	4,4,4
	160	5,4,3
	150	4,4,3
"задовільно"	140	5,3,3
	135	4,3,3
	130	3,3,3
	125	5,5,2
	120	5,4,2
	115	4,4,2
	110	5,3,2
	100	4,3,2
"незадовільно"	90	3,3,2
	80	5,2,2
	70	4,2,2
	60	3,2,2
	0	2,2,2

Нормативи з фізичної підготовки (жінки)

Вправи	Форма одягу	Одиниця виміру	Оцінка	Вікові групи						
				1	2	3	4	5	6	7
				до 25 років	від 26 до 30 років	від 31 до 35 років	від 36 до 40 років	від 41 до 45 років	від 46 до 50 років	понад 50 років
Вправа 1. Метання мідболу	3	метри	5	-	-	-	4,50	4,30	4,10	3,90
			4	-	-	-	4,30	4,10	3,90	3,70
			3	-	-	-	4,10	3,90	3,70	3,50
Вправа 14. Комплексна силова вправа	3	Рази	5	41	43	41	40	39	37	35
			4	36	38	36	35	34	32	30
			3	31	33	31	30	29	27	25
Вправа 28. Біг на 100 м	3	Сек.	5	16.0	15.6	16.0	-	-	-	-
			4	16.6	16.2	16.6	-	-	-	-
			3	17.0	16.8	17.0	-	-	-	-
Вправа 29. Човниковий біг 10x10 м	3	Сек.	5	33,0	34,0	35,0	-	-	-	-
			4	35,0	36,0	37,0	-	-	-	-
			3	36,0	37,0	38,0	-	-	-	-
Вправа 31. Біг на 1 км	3	Хв. сек.	5	4.10	4.30	4.40	5.00	5.20	5.40	6.00
			4	4.20	4.55	5.05	5.20	5.40	6.00	6.20
			3	4.40	5.15	5.25	6.00	6.20	6.40	7.00

Нормативи з фізичної підготовки (чоловіки)

Вправи	Форма одягу	Одиниця виміру	Оцінка	Вікові групи						
				1	2	3	4	5	6	7
				до 25 років	від 26 до 30 років	від 31 до 35 років	від 36 до 40 років	від 41 до 45 років	від 46 до 50 років	понад 50 років
Вправа 1. Метання медболу	3	метри	5	-	-	-	-	-	5,10	4,80
			4	-	-	-	-	-	4,80	4,50
			3	-	-	-	-	-	4,50	4,30
Вправа 2. Підтягування на перекладині	3	Рази	5	12	13	12	11	8	7	5
			4	10	11	10	9	6	5	3
			3	7	8	7	6	4	3	1
Вправа 14. Комплексна силова вправа	3	Рази	5	48	50	50	46	42	38	34
			4	44	46	46	42	38	34	30
			3	40	42	42	36	32	28	24
Вправа 28. Біг на 100 м	3	Сек.	5	14.5	14.4	14.5	15.0	15.8	-	-
			4	15.0	14.8	15.0	15.6	16.4	-	-
			3	15.8	15.4	15.8	16.4	17.0	-	-
Вправа 29. Човниковий біг 10x10 м	3	Сек.	5	27,5	27,5	28,0	29,0	30,0	-	-
			4	28,0	28,0	28,5	30,0	32,0	-	-
			3	29,0	29,0	29,5	32,0	34,0	-	-
Вправа 31. Біг на 1 км	3	Хв. сек.	5	3.30	3.25	3.30	3.50	4.00	4.25	5.00
			4	3.40	3.35	3.40	4.00	4.25	5.00	5.35
			3	4.10	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
1	Біг на 1 км	31	сек.	15/20

Примітки:

- 1) полегшення нормативів при температурі повітря вище +30 °С;
- 2) чоловіки/жінки.