

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 кандидатів на навчання
в Національну академію Національної гвардії України
за освітнім ступенем «бакалавр» тактичного рівня військової освіти

ПРОГРАМА
вступних випробувань з фізичної підготовки кандидатів на навчання
в Національну академію Національної гвардії України
за освітнім ступенем «бакалавр» тактичного рівня військової підготовки

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 28.10.2024 № 725 «Інструкція 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**” - комплексна силова вправа (чоловіки, жінки), „**швидкість**” - біг на 100 метрів (чоловіки, жінки), „**витривалість**” - біг на 1 км (чоловіки, жінки).

Для перевірки призначається 3 вправи (додаток 1).

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 кандидатів чоловічої та жіночої статі: вправа 14 «Комплексна силова вправа», вправа 28 «Біг на 100 м», вправа 31 «Біг на 1 км».

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, силова вправа, вправа 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 чисельністю до 50 осіб відводиться не менше двох годин, понад 50 осіб – не менше трьох годин.

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

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

Форма одягу (для чоловіків та жінок) - спортивна.

III. Зміст

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 виставляється у відповідності діючої нормативної бази (додаток 1).

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 діючої нормативної бази (додаток 1).

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 діючої нормативної бази (додаток 1).

IV. Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів.

Загальний результат оцінки рівня фізичної підготовленості кандидата розраховується за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів, як середній бал отриманий за три вправи, нижче 100 балів «не склав» (див. дод. 2, нормативи відпрацьовані із урахуванням вимог «Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України» (додаток 19, табл. 7).

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

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 подальшої участі в конкурсному відборі не допускається.

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

Максимальна сума балів за підсумками складання випробувань з фізичної підготовки - 200 балів (додаток 3):

"відмінно" - сума балів від 190 до 200;

"добре" - сума балів від 150 до 189;

"задовільно" - сума балів від 100 до 149;

"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 фізичної підготовки
полковник

Артем ТУРЧИНОВ

26. 03. 2025 р.

Розглянуто на засіданні приймальної комісії Національної академії
Національної гвардії України

протокол № 2 від 26 березня 2025 року

Додаток 1
до програми вступних випробувань з
фізичної підготовки

ТАБЛИЦЯ

нормативів з фізичної підготовки для кандидатів для вступу до ВВНЗ

Національної гвардії України

(додаток 19 Наказу МВС України від 13 жовтня 2014 року № 1067 зі змінами внесеними наказом МВС від 28.10.2024 №725)

№ з/п	Вправа	Номер вправи	Одиниця виміру	чоловіки			жінки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Комплексна силова вправа	14	рази	50	46	42	42	37	32
2	Біг на 100 м	28	с	14,2	14,7	15,6	15,4	16,4	17,0
3	Біг на 1 км	31а	хв, с	3,30	3,40	4,00	4,00	4,15	4,35

Додаток 2
до програми вступних випробувань з
фізичної підготовки

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання

Бали	Чоловіки			Жінки		
	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Біг на 1 км	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Біг на 1 км
	рази	сек	хв, сек	рази	сек	хв, сек
200	60	13.2	3.10	52	14.4	3.40
199	59	13.3	3.12	51	14.5	3.42
198	58	13.4	3.14	50	14.6	3.44
197	57	13.5	3.16	49	14.7	3.46
196	56	13.6	3.18	48	14.8	3.48
195	55	13.7	3.20	47	14.9	3.50
194	54	13.8	3.22	46	15.0	3.52
193	53	13.9	3.24	45	15.1	3.54
192	52	14.0	3.26	44	15.2	3.56
191	51	14.1	3.28	43	15.3	3.58
190	50	14.2	3.30	42	15.4	4.00

188	-	-	3.31	-	-	-
186	-	14.3	-	-	15.5	4.02
184	-	-	3.32	-	-	-
182	-	-	-	41	15.6	-
180	49	14.4	3.33	-	-	4.03
178	-	-	-	-	15.7	-
176	-	-	3.34	-	-	-
174	-	-	-	40	15.8	4.05
172	-	-	3.35	-	15.9	-
170	48	14.5	-	-	-	-
168	-	-	3.36	-	16.0	4.07
166	-	-	-	39	-	-
164	-	-	3.37	-	16.1	-
162	-	-	-	-	-	4.08
160	47	14.6	3.38	-	16.2	-
158	-	-	-	38	-	4.10
156	-	-	3.39	-	16.3	-
154	-	-	-	-	-	4.13
152	-	-	-	-	-	-
150	46	14.7	3.40	37	16.4	4.15
149	-	-	-	-	-	-
148	-	-	3.41	-	-	4.16
147	-	-	-	-	-	-
146	-	14.8	3.42	-	-	4.17
145	-	-	-	-	16.5	-
144	-	-	3.43	-	-	4.18

143	-	-	-	-	-	-
142	-	14.9	3.44	-	-	4.19
141	-	-	-	-	-	-
140	-	-	3.45	36	16.6	4.20
138	-	15.0	-	-	-	-
136	45	-	3.46	-	-	4.21
134	-	-	-	-	-	-
132	-	15.1	3.47	-	-	4.22
130	-	-	-	35	16.7	-
128	-	-	3.48	-	-	4.23
126	-	15.2	-	-	-	-
124	-	-	3.49	-	-	4.24
122	-	-	-	-	-	-
120	44	15.3	3.50	34	16.8	4.25
119	-	-	-	-	-	-
118	-	-	3.51	-	-	4.26
117	-	-	-	-	-	-
116	-	-	3.52	-	-	4.27
115	-	15.4	-	-	-	-
114	-	-	3.53	-	-	4.28
113	-	-	-	-	-	-
112	-	-	3.54	-	-	4.29
111	-	-	-	-	-	-
110	43	15.5	3.55	33	16.9	4.30
109	-	-	-	-	-	-
108	-	-	3.56	-	-	4.31

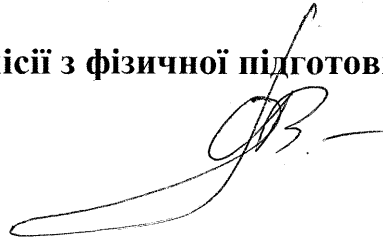
107	-	-	-	-	-	-
106	-	-	3.57	-	-	4.32
105	-	15.6	-	-	-	-
104	-	-	3.58	-	-	4.33
103	-	-	-	-	-	-
102	-	-	3.59	-	-	4.34
101	-	-	-	-	-	-
100	42	15.7	4.00	32	17.0	4.35
90	45	15.8	4.10	30	17.2	4.40
80	40	15.9	4.15	26	17.4	4.45
70	35	16.0	4.20	22	17.6	4.50
60	30	16.1	4.30	18	17.8	4.55
50	25	16.2	4.35	14	18.0	5.00
40	20	16.3	4.40	10	18.2	5.05
30	15	16.4	4.50	6	18.4	5.10
20	10	16.5	4.55	4	18.6	5.15
10	5	16.6	5.00	2	18.8	5.20
0	0	16.7	5.05	0	19.0	5.25

Додаток 3
до програми вступних випробувань
з фізичної підготовки

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання

4-х бальна	200 бальна	Оцінка
"відмінно"	190-200	5
"добре"	150-189	4
"задовільно"	100-149	3
"незадовільно"	99-0	2

Голова предметної екзаменаційної комісії з фізичної підготовки
полковник
26 . 03 . 2025 р.



Артем ТУРЧИНОВ

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