

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії

Начальник Національної академії

Національної гвардії України

Полковник



Андрій МАНЬКО

2026 року

ПРОГРАМА

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

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

ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Вступні випробування з фізичної підготовки проводяться з метою визначення початкового 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 № 689 від 08.10.2025 «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, комплексна силова вправа або підтягування на перекладині у висі лежачі, "**швидкість**" - біг на 100 метрів або човниковий біг 10х10 метрів, "**витривалість**" - біг на 1 км, 2 км, або на 3 км.

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 кандидатів чоловічої статі: вправа 2 «Підтягування на перекладині» або вправа 14 «Комплексна силова справа», вправа 28 «Біг на 100 м» або вправа 29 «Човниковий біг 10х10 м», вправа 31 «Біг на 1 км» або вправа 32 «Біг на 3 км»;

- для кандидатів жіночої статі: вправа 2б «Підтягування на перекладині у висі лежачі» або вправа 14 «Комплексна силова справа», вправа 28 «Біг на 100 м» або вправа 29 «Човниковий біг 10х10 м», вправа 31 «Біг на 1 км» або вправа 31а «Біг на 2 км».

Кандидати з числа військовослужбовців, 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.

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

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.

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 (руки прямі). Положення вису фіксується на 1–2 секунди; виконання рухів махом і ривком не дозволяється.

Оцінка виконання вправи виставляється у відповідності діючої нормативної бази (табл. 1).

Вправа 2б. Підтягування на перекладині у висі лежачи.

Зміст та вимоги до вправи. Вис лежачи хватом зверху; кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см.

Для прийняття початкового положення підійти до перекладини, взятися за гриф хватом зверху, присісти під гриф і, тримаючи голову прямо, поставити підборіддя на гриф. Після цього, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямитися так, щоб голова, тулуб і ноги утворили пряму лінію. Після цього випрямити руки і зайняти початкове положення.

Із початкового положення підтягнутися до підйому підборіддя вище грифа, потім опуститися в початкове положення, яке фіксується на 0,5 секунди.

Спроба не зараховується, якщо:

підтягування з ривком або прогином тулуба;

підборіддя не піднялося вище грифа;

відсутня фіксація початкового положення;

почергове згинання рук.

Оцінка виконання вправи виставляється у відповідності діючої нормативної бази (табл. 1).

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 (табл. 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 (табл. 1).

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 діючої нормативної бази (табл. 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 (табл. 1).

Вправа 31а. «Біг на 2 км».

Проводиться на біговій доріжці стадіону або будь-якій місцевості із загального або роздільного старту, у забігу до 25 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 (табл. 1).

Вправа 32. «Біг на 3 км».

Проводиться на біговій доріжці стадіону або будь-якій місцевості із загального або роздільного старту, у забігу до 25 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 (табл. 1).

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання оцінюється відповідно до вправ і нормативів, визначених у таблиці (додаток 1) та визначаються оцінками "відмінно", "добре", "задовільно", "незадовільно".

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.

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 оцінок.

Загальний результат оцінки рівня фізичної підготовленості розраховується за багатобальною шкалою (таблиця 2). Бали отримані за три вправи додаються та вираховується середній рейтинговий.

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 188;

"задовільно" - сума балів від 100 до 149;

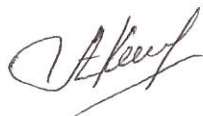
"незадовільно" – нижче 100.

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 конкуреному відборі не допускається.

Голова предметної екзаменаційної комісії з перевірки рівня фізичної підготовленості

полковник

14.05.2026



Артем КОРОЛЬОВ

Розглянуто на засіданні приймальної комісії
Національної академії Національної гвардії України
протокол № 2 від 14.05 2026 р.

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання

Бали	Чоловіки						Жінки					
	Підтягування на перекладині	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Підтягування на перекладині у висі лежачи	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Біг на 1 км	Біг на 2 км
	рази	рази	сек	сек	хв, сек	хв, сек	рази	рази	сек	сек	хв, сек	хв, сек
200	23	60	13.2	26.0	3.10	11.40	32	52	14.4	28.2	3.40	8.45
199	22	59	13.3	26.2	3.12	11.45	31	51	14.5	28.4	3.42	8.50
198	21	58	13.4	26.4	3.14	11.50	30	50	14.6	28.6	3.44	8.55
197	20	57	13.5	26.6	3.16	11.55	29	49	14.7	28.8	3.46	9.00
196	19	56	13.6	26.8	3.18	12.00	28	48	14.8	29.0	3.48	9.05
195	18	55	13.7	27.0	3.20	12.05	27	47	14.9	29.2	3.50	9.10
194	17	54	13.8	27.2	3.22	12.10	26	46	15.0	29.4	3.52	9.15
193	16	53	13.9	27.4	3.24	12.15	25	45	15.1	29.6	3.54	9.20
192	15	52	14.0	27.6	3.26	12.20	24	44	15.2	29.8	3.56	9.25
191	14	51	14.1	27.8	3.28	12.25	23	43	15.3	30.0	3.58	9.30
190	13	50	14.2	28.0	3.30	12.30	22	42	15.4	32.5	4.00	9.35
188	-	-	-	-	3.31	12.31	-	-	-	32.6	-	9.36
186	-	-	14.3	28.1	-	12.32	-	-	15.5	32.7	4.02	9.37
184	-	-	-	-	3.32	-	-	-	-	32.8	-	9.38
182	-	-	-	-	-	12.33	-	41	15.6	-	-	9.39
180	-	49	14.4	28.2	3.33	12.34	-	-	-	32.9	4.03	9.40
178	-	-	-	-	-	-	-	-	15.7	33.0	-	9.41
176	-	-	-	-	3.34	12.35	-	-	-	33.1	-	9.42
174	-	-	-	-	-	12.36	-	40	15.8	-	4.05	9.43
172	-	-	-	-	3.35	-	-	-	15.9	33.2	-	9.44

Додаток 1
до програми вступних випробувань

Бали	Чоловіки						Жінки					
	Підтягування на перекладині	Комплексна силова виправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Підтягування на перекладині у висі лежачи	Комплексна силова виправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Біг на 1 км	Біг на 2 км
	рази	рази	сек	сек	хв. сек	хв. сек	рази	рази	сек	сек	хв. сек	хв. сек
170	12	48	14.5	28.3	-	12.37	-	-	-	33.3	-	9.45
168	-	-	-	-	3.36	12.38	21	-	16.0	33.4	4.07	9.46
166	-	-	-	-	-	-	-	39	-	-	-	9.47
164	-	-	-	-	3.37	12.39	-	-	16.1	33.5	-	9.48
162	-	-	-	-	-	12.40	-	-	-	33.6	4.08	9.49
160	-	47	14.6	28.4	3.38	12.41	-	-	16.2	33.7	-	9.50
158	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	4.10	9.51
156	-	-	-	-	3.39	12.42	-	-	16.3	33.8	-	9.52
154	-	-	-	-	-	12.43	-	-	-	33.9	4.13	9.53
152	-	-	-	-	-	12.44	-	-	-	-	-	9.54
150	11	46	14.7	28.5	3.40	12.45	20	37	16.4	34.0	4.15	9.55
149	-	-	-	-	-	12.46	-	-	-	-	-	9.56
148	-	-	-	-	3.41	12.47	-	-	-	-	4.16	9.57
147	-	-	-	-	-	12.48	-	-	-	-	-	9.58
146	-	-	14.8	28.6	3.42	12.49	-	-	-	34.1	4.17	9.59
145	-	-	-	-	-	-	-	-	16.5	-	-	10.00
144	-	-	-	-	3.43	12.50	-	-	-	-	4.18	10.01
143	-	-	-	-	-	12.51	-	-	-	-	-	10.02
142	-	-	14.9	28.7	3.44	12.52	-	-	-	34.2	4.19	10.03
141	-	-	-	-	-	12.53	-	-	-	-	-	10.04
140	-	-	-	-	3.45	12.54	-	36	16.6	-	4.20	10.05
138	-	-	15.0	28.8	-	12.55	-	-	-	34.3	-	10.06
136	-	45	-	-	3.46	-	-	-	-	-	4.21	10.07

Додаток 1
до програми вступних випробувань

Бали	Чоловіки						Жінки					
	Підтягування на перекладині	Комплексна силова виправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Підтягування на перекладині у висі лежачи	Комплексна силова виправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Біг на 1 км	Біг на 2 км
	рази	рази	сек	сек	хв, сек	хв. сек	рази	рази	сек	сек	хв, сек	хв, сек
134	-	-	-	-	-	12.56	-	-	-	34.4	-	10.08
132	-	-	15.1	28.9	3.47	12.57	-	-	-	-	4.22	10.09
130	-	-	-	-	-	12.58	-	35	16.7	34.5	-	10.10
128	-	-	-	-	3.48	12.59	-	-	-	-	4.23	10.11
126	10	-	15.2	29.0	-	13.00	19	-	-	34.6	-	10.12
124	-	-	-	-	3.49	-	-	-	-	-	4.24	10.13
122	-	-	-	-	-	13.01	-	-	-	34.7	-	10.14
120	-	44	15.3	29.1	3.50	13.02	-	34	16.8	34.8	4.25	10.15
119	-	-	-	-	-	13.03	-	-	-	-	-	10.16
118	-	-	-	-	3.51	13.04	-	-	-	-	4.26	10.17
117	-	-	-	-	-	13.05	-	-	-	34.9	-	10.18
116	-	-	-	-	3.52	-	-	-	-	-	4.27	10.19
115	-	-	15.4	29.2	-	13.06	-	-	-	-	-	10.20
114	-	-	-	-	3.53	13.07	-	-	-	-	4.28	10.21
113	-	-	-	-	-	13.08	-	-	-	35.0	-	10.22
112	-	-	-	-	3.54	13.09	-	-	-	-	4.29	10.23
111	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.24
110	-	43	15.5	29.3	3.55	13.10	-	33	16.9	35.1	4.30	10.25
109	-	-	-	-	-	13.11	-	-	-	-	-	10.26
108	-	-	-	-	3.56	13.12	-	-	-	-	4.31	10.27
107	-	-	-	-	-	13.13	-	-	-	35.2	-	10.28
106	-	-	-	-	3.57	13.14	-	-	-	-	4.32	10.29
105	-	-	15.6	29.4	-	13.15	-	-	-	-	-	10.30

Додаток 1
до програми вступних випробувань

Бали	Чоловіки						Жінки					
	Підтягування на перекладині	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Підтягування на перекладині у висі лежачи	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Біг на 1 км	Біг на 2 км
	рази	рази	сек	сек	хв. сек	хв. сек	рази	рази	сек	сек	хв. сек	хв. сек
104	-	-	-	-	3.58	13.16	-	-	-	35.3	4.33	10.31
103	-	-	-	-	-	13.17	-	-	-	-	-	10.32
102	-	-	-	-	3.59	13.18	-	-	-	35.4	4.34	10.33
101	-	-	-	-	-	13.19	-	-	-	-	-	10.34
100	9	42	15.6	29.5	4.00	13.20	18	32	17.0	35.5	4.35	10.35
90	-	45	15.8	30.0	4.10	13.30	17	30	17.2	35.6	4.40	10.40
80	8	40	15.9	30.5	4.15	13.40	15	26	17.4	35.7	4.45	10.45
70	7	35	16.0	31.0	4.20	13.50	13	22	17.6	35.8	4.50	10.50
60	6	30	16.1	31.5	4.30	14.10	11	18	17.8	35.9	4.55	11.00
50	5	25	16.2	32.0	4.35	14.30	9	14	18.0	36.0	5.00	11.05
40	4	20	16.3	32.5	4.40	14.50	7	10	18.2	36.5	5.05	11.10
30	3	15	16.4	33.0	4.50	15.00	5	6	18.4	37.0	5.10	11.15
20	2	10	16.5	34.0	4.55	15.10	3	4	18.6	37.5	5.15	11.20
10	1	5	16.6	35.0	5.00	15.20	1	2	18.8	38.0	5.20	11.25
0	0	0	16.7	36.0	5.05	15.30	0	0	19.0	38.5	5.25	11.30

**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.

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