

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова Приймальної комісії  
Київського інституту Національної  
гвардії України  
полковник  
Андрій МАРТИНЮК  
04.06.2026 року



## ПРОГРАМА

**вступного іспиту з оцінки рівня фізичної підготовленості для вступу на  
навчання до Київського інституту Національної гвардії України для  
здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

Схвалено приймальною комісією  
Київського інституту Національної  
гвардії України, протокол  
від 04.06.2026 № 5

## I. Загальні положення

Оцінка рівня фізичної підготовленості проводиться згідно з вимогами наказу Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 № 1067 «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України» зі змінами (далі – Інструкція).

Перевірка рівня фізичної підготовленості кандидатів до навчання в Інституті (перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, тактичний рівень військової освіти) проводиться з урахуванням заходів правового режиму воєнного стану, введеного в Україні відповідно до Указу Президента України від 24.02.2022 № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні». Під час організації та проведення перевірки рівня фізичної підготовленості голова (заступник голови) приймальної комісії доводить інформацію про найближче укриття, до якого необхідно слідувати під час повітряної тривоги. У разі оголошення повітряної тривоги на локації, де проводиться перевірка рівня фізичної підготовленості, голова комісії з проведення оцінки рівня фізичної підготовленості приймає рішення щодо евакуації всіх учасників заходу в укриття або споруду, яка може використовуватися як безпечне укриття та знаходиться на відстані не більше 500 м від локації, де відбувається перевірка рівня фізичної підготовленості.

Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання до Інституту визначається виконанням нормативних вимог за трьома фізичними вправами, які характеризують фізичні якості: «силу» – комплексна силова вправа, «швидкість» – біг на 100 метрів, «витривалість» – біг на 1 км.

Випробування проводиться протягом одного дня, в окремих випадках (за наявності об'єктивних причин: оголошення сигналу повітряної тривоги, сильна злива, стихійне лихо, сезонне природне явище тощо) виконання фізичних вправ може бути розділено на два дні за рішенням приймальної комісії.

Для виконання фізичних вправ надається одна спроба. Повторне виконання фізичних вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

Кандидат до навчання в Інституті, який не прибув або відмовився проходити перевірку з фізичної підготовки без поважної причини, оцінюється «незадовільно». Перевірка кандидатів до навчання в Інституті проводиться за температури повітря не вище +35 °С.

Форма одягу – спортивна.

## II. Зміст та вимоги до вправ

Вправа 14. «Комплексна силова вправа».

Зміст та вимоги до вправи. Виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів уперед із торканнями ліктями колін із 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 (виконується аналогічно вправі 8а).

Вправа 28. «Біг на 100 м».

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

Вправа 31. «Біг на 1 км».

Зміст та вимоги до вправи. Проводиться на біговій доріжці стадіону або будь-якій місцевості із загального або роздільного старту. За командою «РУШ» почати біг дистанцією. Забороняється стартувати без команди та вибігати з сектору бігу. При порушенні вимог виконання вправ та несвоєчасному прибутті на старт вправа, призначена для перевірки, вважається невиконаною, а оцінка виставляється «незадовільно».

### **III. 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» (таблиці 1, 2 та 3), нормативи відпрацьовані з урахуванням вимог Інструкції.

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

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

Результати оцінки рівня фізичної підготовленості оголошуються кандидатам на навчання в день складання.

Максимальна сума балів за підсумками оцінки рівня фізичної підготовленості – 200 балів (таблиця 2):

- «відмінно» – сума балів від 190 до 200;
- «добре» – сума балів від 150 до 189;
- «задовільно» – сума балів від 100 до 149;
- «незадовільно» – нижче 100.

**Нормативи з фізичної підготовки для кандидатів за освітнім ступенем  
«бакалавр» тактичного рівня військової освіти**

№ з/п	Вправа	Номер вправи	Одиниця виміру	Чоловіки		
				«5»	«4»	«3»
1.	Комплексна силова вправа	14	рази	50	46	42
2.	Біг на 100 м	28	с	14,2	14,7	15,6
3.	Біг на 1 км	31	хв, с	3,30	3,40	4,00

Таблиця 2

**Нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів за  
освітнім ступенем «бакалавр» тактичного рівня військової освіти**

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

**Нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів  
на навчання за освітнім ступенем «бакалавр»  
тактичного рівня військової освіти**

Бали	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Біг на 1 км
	рази	с	хв, с
200	60	13,2	3,10
199	59	13,3	3,12
198	58	13,4	3,14
197	57	13,5	3,16
196	56	13,6	3,18
195	55	13,7	3,20
194	54	13,8	3,22
193	53	13,9	3,24
192	52	14,0	3,26
191	51	14,1	3,28
<b>190</b>	<b>50</b>	<b>14,2</b>	<b>3,30</b>
188	-	-	3,31
186	-	14,3	-
184	-	-	3,32
182	-	-	-
180	49	14,4	3,33
178	-	-	-
176	-	-	3,34
174	-	-	-
172	-	-	3,35
170	48	14,5	-
168	-	-	3,36
166	-	-	-
164	-	-	3,37
162	-	-	-
160	47	14,6	3,38
158	-	-	-
156	-	-	3,39
154	-	-	-
152	-	-	-
<b>150</b>	<b>46</b>	<b>14,7</b>	<b>3,40</b>
149	-	-	-
148	-	-	3,41
147	-	-	-
146	-	14,8	3,42

Бали	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Біг на 1 км
	рази	с	хв, с
145	-	-	-
144	-	-	3,43
143	-	-	-
142	-	14,9	3,44
141	-	-	-
<b>140</b>	-	-	3,45
138	-	15,0	-
136	45	-	3,46
134	-	-	-
132	-	15,1	3,47
130	-	-	-
128	-	-	3,48
126	-	15,2	-
124	-	-	3,49
122	-	-	-
120	44	15,3	3,50
119	-	-	-
118	-	-	3,51
117	-	-	-
116	-	-	3,52
115	-	15,4	-
114	-	-	3,53
113	-	-	-
112	-	-	3,54
111	-	-	-
110	43	15,5	3,55
109	-	-	-
108	-	-	3,56
107	-	-	-
106	-	-	3,57
105	-	15,6	-
104	-	-	3,58
103	-	-	-
102	-	-	3,59
101	-	-	-
<b>100</b>	<b>42</b>	<b>15,7</b>	<b>4,00</b>
90	41	15,8	4,10
80	40	15,9	4,15
70	35	16,0	4,20
60	30	16,1	4,30
50	25	16,2	4,35

Бали	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Біг на 1 км
	рази	с	хв, с
40	20	16,3	4,40
30	15	16,4	4,50
20	10	16,5	4,55
10	5	16,6	5,00
0	0	16,7	5,05

### ПОПРАВКИ

**до нормативів з фізичної підготовки для кандидатів на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» тактичного рівня військової освіти**

№ з/п	Найменування вправи	№ вправи	Одиниця виміру	Поправки
				1
1	Біг на 1 км	31	хв, с	15/20

Примітки:

- 1) полегшення нормативів за температури повітря вище +30 °С;
- 2) чоловіки.

**Голова комісії з оцінки рівня фізичної підготовленості**  
підполковник



**Юрій БЕЛОШЕНКО**