

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 другого (магістерського) рівня вищої освіти**

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

I. Загальні положення

Перевірку проводити згідно з вимогами наказу Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 № 1067 «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України», із змінами.

Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання в Інституті другого (магістерського) рівня 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 оцінки 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.

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.

Оцінка рівня фізичної підготовленості на навчання до Інституту (другий (магістерський) рівень вищої освіти, тактичний рівень військової освіти) визначається виконанням нормативних вимог за трьома фізичними вправами, які характеризують фізичні якості: «силу», «швидкість», «витривалість».

До оцінки рівня фізичної підготовленості допускаються 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: 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 офіцерів (чоловічої статі): вправа 2 «Підтягування на перекладині» або вправа 14 «Комплексна силова вправа», 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»;

для офіцерів, які мають встановлений статус особи з інвалідністю, виконання фізичних вправ не передбачається. Оцінювання здійснюється шляхом складання теоретичного питання (тестування) з питань фізичної підготовки. Програма вступного випробування включає в себе 50 тестових питань із вибором однієї правильної відповіді, що оцінюються за багатобальною шкалою (таблиця 4). Максимальна сума балів за підсумками складання випробувань з фізичної підготовки – 200 балів.

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 іще однієї спроби.

Повторне виконання фізичних вправ з метою покращення оцінки не дозволяється.

Військовослужбовець, який не виконав призначеної фізичної вправи, 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 оцінки рівня фізичної підготовленості без поважної причини, оцінюється «незадовільно».

Перевірка військовослужбовців проводиться за температури повітря не вище +35 °С.

Форма одягу (для чоловіків та жінок) – спортивна.

II. Зміст та вимоги до вправ

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.

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 секунди; виконання рухів махом і ривком не дозволяється.

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, з 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 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. 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».

Оцінка виконання вправи виставляється відповідно до вікової групи та діючої нормативної бази (таблиці 2-3).

III. 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 визначається 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 оцінок.

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 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 до подальшої участі в конкурсному відборі не допускається.

IV. Зміст блокових питань

Теоретичні питання (тестування) з питань фізичної підготовки включають в себе основні положення вимог наказу Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 № 1067 «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України», із змінами.

Рекомендований навчальний матеріал включає питання за напрямками:

1. Загальні положення з питань фізичної підготовки і спорту.
2. Управління фізичною підготовкою.
3. Методи фізичної підготовки.
4. Форми фізичної підготовки.
5. Зміст фізичної підготовки.
6. Особливості фізичної підготовки різних категорій військовослужбовців.
7. Перевірка стану фізичної підготовки.
8. Оцінка стану фізичної підготовки.
9. Поправки до нормативів з фізичної підготовки.
10. Особливості ранкової фізичної зарядки.
11. Особливості спортивно-масової роботи підрозділів.
12. Забезпечення навчально-тренувального процесу.

13. Організація занять з фізичної підготовки.
14. Особливості правил безпеки під час занять з фізичної підготовки.
15. Засоби фізичної підготовки.
16. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок.
17. Особливості проведення занять з групою ЛФК.
18. Особливості оцінювання теоретичних знань з фізичної підготовки.
19. Особливості оцінювання методичних знань з фізичної підготовки.
20. Особливості перевірки стану фізичної підготовки окремих категорій військовослужбовців.

Таблиця 1

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

4 - 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

Таблиця 2

Нормативи з фізичної підготовки для кандидатів на навчання за освітнім ступенем «магістр» тактичного рівня військової освіти (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 медболу	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	с	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	с	5	33,0	34,0	35,0	-	-	-	-
			4	35,0	36,0	37,0	-	-	-	-
			3	36,0	37,0	38,0	-	-	-	-
Вправа 31.	3	хв, с	5	4,10	4,30	4,40	5,00	5,20	5,40	6,00

Біг на 1 км			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

Таблиця 3

Нормативи з фізичної підготовки для кандидатів на навчання за освітнім ступенем «магістр» тактичного рівня військової освіти (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	с	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	с	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, с	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 для кандидатів на навчання за освітнім ступенем «магістр» 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 / жінки.

Таблиця 4

Таблиця переведення тестових балів тесту з фізичної підготовки до шкали 100-200

Тестовий бал	Бал за шкалою 100–200
10	100
11	102,5
12	105
13	107,5
14	110
15	112,5
16	115
17	117,5
18	120
19	122,5
20	125
21	127,5
22	130
23	132,5
24	135
25	137,5

Тестовий бал	Бал за шкалою 100–200
31	152,5
32	155
33	157,5
34	160
35	162,5
36	165
37	167,5
38	170
39	172,5
40	175
41	177,5
42	180
43	182,5
44	185
45	187,5
46	190

26	140
27	142,5
28	145
29	147,5
30	150

47	192,5
48	195
49	197,5
50	200

Голова комісії з оцінки рівня фізичної підготовленості
підполковник



Юрій БЕЛОШЕНКО