

ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙ ТА ІНФОРМАТИЗАЦІЇ
ІМЕНІ ГЕРОЇВ КРУТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії

генерал-майор

" 27 "



В.ОСТАПЧУК

2021 р.

ПРОГРАМА

вступного випробування з фізичної підготовки
для вступу до Військового інституту
телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут
на “Фаховий курс тактичного рівня (L – 1В)”
за військовими спеціальностями 120100, 121000, 129000
 (“Організація зв’язку у Збройних Силах України”)

Програму обговорено та схвалено на
засіданні кафедри Загальновійськових
дисциплін
протокол № 17 від 27.07.2021р.

Розроблено та внесено: Військовим інститутом телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут.

Розробники програми:

полковник Бичіхін Юрій Ігорович – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут;

підполковник Бутенко Антон Євгенійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут.

ВИМОГИ

до оцінки фізичної підготовленості кандидатів на “Фаховий курс тактичного рівня (L – 1В)” за військовими спеціальностями 120100, 121000, 129000 (“Організація зв’язку у Збройних Силах України”)

Рівень фізичної підготовки кандидатів визначається за результатами практичного виконання трьох фізичних вправ. Усі вправи приймаються протягом одного дня в такій послідовності: вправи на швидкість, вправи на силу, вправи на витривалість.

Кандидати на навчання виконують вправи:

чоловіки:

біг на 100 м (вправа № 14);

підтягування на перекладині (вправа № 3);

біг на 3 (2,1) км (вправа № 8 (9,10) згідно вікових груп).

жінки:

біг на 100 м (вправа № 14);

комплексна силова вправа (вправа № 7);

біг на 1 км (вправа № 10).

Форма одягу:

для осіб жіночої статі – спортивна;

для військовослужбовців-чоловіків – військова (польова).

Для виконання вправ дається одна спроба. Повторне виконання вправ з метою підвищення отриманої оцінки не дозволяється.

Вправа № 3 – Підтягування на перекладині.

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, голова прямо, ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення “підборіддя вище перекладини”. Опуститися у ВП не розхитуючись.

Забороняється: відводити ноги назад у ВП, виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами, згинати ноги у колінах.

Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення.

Рахунок оголошується після фіксації ВП не менше 1 сек. і є дозволом на продовження виконання вправи.



Вправа № 7 – Комплексна силова вправа.

Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж двох хвилин без перерви.

Перша частина – 1 хв.

ВП: лежачи на спині, долоні рук на потилиці, ноги разом, прямі. Підняти тулуб, дістати пальцями рук носки ніг, опуститися у ВП до торкання лопатками поверхні. Під час торкання носків ніг п'яти притиснуті до поверхні, ноги **випрямлені**.

Рахунок оголошується після торкання носків ніг і є дозволом на продовження виконання вправи.

Дозволяється робити зупинку для відпочинку у ВП.

Друга частина – 1 хв.

ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом, спираючись на носки. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення прямого кута між плечима та передпліччями, розгинаючи руки – вийти у ВП.

Дозволяється розпочинати другу частину вправи після виконання необхідного мінімуму зарахованих повторень.

Забороняється: згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.

Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму: у першій частині 15 повторень, у другій – 5.

У вправі зараховується кількість спроб, виконаних згідно їх опису.



Вправа № 8 (9,10) – Біг на 3 (2,1) км.

Вправа проводиться по стадіону або будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Вправа № 14 – Біг на 100 м.

Біг на 100 м виконується з високого старту по біговій доріжці чи рівному майданчику з будь-яким покриттям.

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вправи оцінюються за нормативами вказаними у Тимчасовій Настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України, яка затверджена наказом начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України від 11.02.2014 р. № 35.

Оцінка фізичної підготовки кандидатів до вступу на “Фаховий курс тактичного рівня (L – 1В)” за військовими спеціальностями 120100, 121000, 129000 (“Організація зв’язку у Збройних Силах України”) складається з суми балів, отриманих ними за виконання всіх призначених для перевірки вправ, і визначається згідно Таблиці 1.

Для отримання оцінки “залік” кандидату на навчання необхідно набрати суму від 35 до 70 балів за Таблицею нарахування балів.

Кандидат на навчання оцінюється як “незалік”, якщо:

- за виконання 3-х фізичних вправ набрано суму менше ніж 35 балів;
- не виконувалася вправа на силу (№ 3– Підтягування на перекладині, № 7 – Комплексна силова вправа) чи витривалість (№ 8 (10) – Біг на 3 (1) км) з будь-якої причини;
- не виконано пороговий рівень у вправах на силу або витривалість.

Додаток 19 до пункту 7.3.15. ТНФП

ТАБЛИЦЯ


нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів
на навчання у військових навчальних закладах

Бали	Категорії кандидатів на навчання у ВВНЗ							
	З числа солдат строкової служби, осіб рядового, сержантського і старшинського складу військової служби за контрактом (чоловіки)					Особи жіночої статі		
	№ 14	№ 3	№ 8	№ 9	№ 10	№ 14	№ 7	№ 10
30			13.00	8.25	3.40			4.30
29			13.02	8.30	3.45			4.33
28			13.05	8.35	3.50			4.36
27			13.10	8.40	3.55			4.39
26			13.15	8.45	4.00			4.42
25			13.20	8.50	4.04			4.45
24			13.25	8.55	4.08			4.48
23			13.30	9.00	4.12			4.51
22		11	13.35	9.05	4.16		30	4.54
21		-	13.40	9.10	4.20		-	4.57
20		10	13.45	9.15	4.24		-	5.00
19		-	13.50	9.20	4.28		29	5.03
18	14,6	9	13.55	9.25	4.32	16,8	-	5.06
17	14,7	-	14.00	9.30	4.36	16,9	-	5.09
16	14,8	8	14.05	9.35	4.40	17,0	28	5.12
15	14,9	-	14.10	9.40	4.44	17,1	-	5.15
14	15,0	7		9.45	4.48	17,2	-	
13	15,1	-		9.50	4.52	17,4	27	
12	15,2	-		9.55	4.56	17,6	-	
11	15,3	6		10.00	5.00	17,8	-	
10	15,4			10.05	5.10	18,0	26	
9	15,5			10.10	5.20	18,1	25	
8	15,6			10.15	5.30	18,2	24	
7	15,7			10.20	5.40	18,3	23	
6	15,8			10.25	5.50	18,4	22	
5	15,9			10.30	6.00	18,5	21	
4	16,0			10.35	6.10	18,6	20	
3	16,1			10.40	6.20	18,7	18	
2	16,3			10.45	6.30	18,8	16	
1	16,5			10.50	6.40	19,0	14	
0				-	-	-	-	

Начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

полковник

« 27 »



Ю.БИЧИХІН

2021 р.