

**Додаток 4**

*до Правил прийому до Військового коледжу сержантського складу  
Військового інституту телекомунікацій та  
інформатизації імені Героїв Крут у 2023 році*

**ВИМОГИ****до рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання для вступу на освітньо-професійний ступінь фахової передвищої освіти фаховий молодший бакалавр**

Перевірка фізичної підготовленості кандидатів здійснюється під час складання вступних випробувань (іспитів) для навчання у коледжі. Усі вправи приймаються протягом одного дня в такій послідовності: вправи на швидкість, вправи на силу, вправи на витривалість. Кандидати на навчання виконують вправи:

**із числа військовослужбовців:**

чоловіки 1-2 вікових груп: біг на 100 м (вправа № 25), підтягування на перекладині (вправа № 14), біг на 3 км (вправа № 3);

жінки 1-2 вікових груп: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (вправа № 20), згинання та розгинання тулуба (вправа № 21), біг на 3 км (вправа № 3).

**із числа цивільних осіб:**

чоловіки: біг на 100м (вправа № 25), підтягування на перекладині (вправа № 14), біг на 3 км (вправа № 3);

жінки: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (вправа № 20), згинання та розгинання тулуба (вправа № 21), біг на 1 км (вправа № 1).

**Форма одягу:**

для цивільних осіб – спортивна;

для військовослужбовців – військова (польова).

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

Право оцінювати вступні випробування з фізичної підготовки надається фахівцям фізичної підготовки і спорту Військового інституту телекомунікацій та інформатизації із залученням до складу комісії представників замовників на навчання.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання оцінюється відповідно наказу Міністерства оборони України "Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України" від 05.08.2021 р. № 225, зареєстрованого у Міністерстві юстиції від 01.10.2021 р. за № 1289/36911.

Оцінювання виконання фізичних вправ проводиться за сумою балів, які нараховуються з урахуванням статі відповідно до Таблиці 1.

Оцінка фізичної підготовленості кандидатів на навчання із числа військовослужбовців строкової служби та цивільних осіб визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку (Таблиця 2).

Оцінка фізичної підготовленості кандидатів на навчання із числа військовослужбовців за контрактом визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку (Таблиця 3).

Співвідношення оцінки фізичної підготовленості кандидатів для навчання у коледжі до рейтинг-балу наведено у Таблиці 4.

Результати вступного екзамену з фізичної підготовки зараховуються до рейтингу на вступ у коледж. Переведення оцінки рівня фізичної підготовленості в шкалу 100-200 наведено у Таблиці 4.

У разі невиконання порогового рівня з будь-якої вправи відповідно до вікових груп, які входять до вступних іспитів, кандидат на навчання отримує загальну оцінку «НЕЗАДОВІЛЬНО».

**ТАБЛИЦЯ**  
**нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання**  
**у Військовому коледжі**

Таблиця 1

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент								
Бали	Чоловіки			Жінки				Бали
	Біг на 100м	Підтягування на перекладині	Біг на 3 км	розгинання рук в упорі	Згинання та розгинання тулуба	Біг на 1 км (цивільні особи)	Біг на 3 км (військово службовці)	
	№ 25	№ 14	№ 3	№ 20	№ 21	№ 1	№ 3	
	с	к-сть разів	хв./с	к-сть разів	к-сть разів	хв./с	хв./с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	13,80	17	12.00	32	50	4.20	16.00	100
99	13,85		12.04			4.22	16.04	99
98	13,90		12.08		49	4.24	16.08	98
97	13,95		12.12			4.26	16.12	97
96	14,00		12.16		48	4.28	16.16	96
95	14,05	16	12.20	31		4.30	16.20	95
94	14,10		12.24		47	4.32	16.24	94
93	14,15		12.28			4.34	16.28	93
92	14,20		12.32		46	4.36	16.32	92
91	14,25		12.36		-	4.38	16.36	91
90	14,30	15	12.40	30	45	4.40	16.40	90
89	14,35		12.44			4.42	16.44	89
88	14,40		12.48		44	4.44	16.48	88
87	14,45		12.52	29		4.46	16.52	87
86	14,50		12.56		43	4.48	16.56	86
85	14,55	14	13.00			4.50	17.00	85
84	14,60		13.04	28	42	4.52	17.06	84
83	14,65		13.08			4.54	17.12	83
82	14,70		13.12		41	4.56	17.18	82
81	14,75		13.16	27		4.58	17.24	81
80	14,80	13	13.20		40	5.00	17.30	80
79	14,85		13.24			5.02	17.36	79
78	14,90		13.28	26	39	5.04	17.42	78
77	14,95		13.32			5.06	17.48	77
76	15,00		13.36		38	5.08	17.54	76
75	15,05	12	13.40	25		5.10	18.00	75
74	15,10		13.44		37	5.12	18.06	74
73	15,15		13.48			5.14	18.12	73
72	15,20		13.52	24	36	5.16	16.28	72
71	15,25		13.56			5.18	16.32	71
70	15,30	11	14.00		35	5.20	16.36	70
69	15,35		14.06	23		5.22	16.40	69
68	15,40		14.12		34	5.24	16.44	68
67	15,45		14.18			5.26	16.48	67
66	15,50		14.24	22	33	5.28	16.52	66

1	2	3	4	5	6	7	8	9
65	15,55	10	14.30			5.30	16.56	65
64	15,60		14.36		32	5.32	17.00	64
63	15,65		14.42	21		5.34	17.06	63
62	15,70		14.48		31	5.36	17.12	62
61	15,75		14.54			5.38	17.18	61
60	15,80	9	15.00	20	30	5.40	17.24	60
59	15,85		15.06			5.42	17.30	59
58	15,90		15.12		29	5.44	17.36	58
57	15,95		15.18	19		5.46	17.42	57
56	16,00		15.24		28	5.48	17.48	56
55	16,05	8	15.30			5.50	17.54	55

Таблиця 2

**НОРМАТИВИ****фізичної підготовленості для кандидатів на навчання у Військовому коледжі**

Оцінки	Вік цивільних осіб (категорія військовослужбовців), кількість вправ, бальний еквівалент					
	В/сл. строкової служби		до 25 років		25-29 років	
	1 вправа	3 вправи	1 вправа	3 вправи	1 вправа	3 вправи
«5»	75	220	75	220	70	205
«4»	70	200	70	200	65	185
«3»	60	180	60	180	55	165

Таблиця 3

**Таблиця****визначення оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців за контрактом  
(за бальним еквівалентом) для кандидатів на навчання у Військовому коледжі**

Категорії	Оцінка	Вікові групи, кількість вправ, бальний еквівалент			
		Перша (до 25 років)		Друга (25 – 29 років)	
		1 вправа	3 вправи	1 вправа	3 вправи
II	«5»	95	280	90	265
	«4»	90	260	85	245
	«3»	80	240	75	225
III	«5»	95	280	90	265
	«4»	90	260	85	245
	«3»	80	240	75	225

## СПІВВІДНОШЕННЯ

оцінки фізичної підготовки до рейтинг-балу кандидатів для навчання у ВВНЗ  
/переведення оцінки рівня фізичної підготовленості в шкалу 100-200/

Таблиця 4

Оцінка за 4-бальною шкалою	Вікові групи, категорії, набрана сума балів за трьома вправами відповідно до таблиць 1,2,3					
	Рейтинг-бал	1 вікова група II, III категорій	2 вікова група II, III категорій	Військовослужбовці строкової служби, цивільні особи до 25 років	Цивільні особи 25-29 років	Шкала 100-200
1	2	3	4	5	6	7
«5»	70	≥280	≥265	≥220	≥205	200,0
«4»	69	279	264	219	204	197,1
«4»	68	278	263	218	203	194,3
«4»	67	277	262	217	202	191,4
«4»	66	276	261	216	201	188,6
«4»	65	275	260	215	200	185,7
«4»	64	274	259	214	199	182,9
«4»	63	273	258	213	198	180,0
«4»	62	272	257	212	197	177,1
«4»	61	271	256	211	196	174,3
«4»	60	270	255	210	195	171,4
«4»	59	269	254	209	194	168,6
«4»	58	268	253	208	193	165,7
«4»	57	267	252	207	192	162,9
«4»	56	266	251	206	191	160,0
«4»	55	265	250	205	190	157,1
«4»	54	264	249	204	189	154,3
«4»	53	263	248	203	188	151,4
«4»	52	262	247	202	187	148,6
«4»	51	261	246	201	186	145,7
«4»	50	260	245	200	185	142,9
«3»	49	259	244	199	184	140,0
«3»	48	258	243	198	183	137,1
«3»	47	257	242	197	182	134,3
«3»	46	256	241	196	181	131,4
«3»	45	255	240	195	180	128,6
«3»	44	253	238	193	178	125,7
«3»	43	252	237	192	177	122,9
«3»	42	251	236	191	176	120,0
«3»	41	250	235	190	175	117,1
«3»	40	249	234	189	174	114,3
«3»	39	248	233	188	173	111,4
«3»	38	247	232	187	172	108,6
«3»	37	246	231	186	171	105,7
«3»	36	245	230	185	170	102,9
«3»	35	243	229	184	169	100,0
«3»	34	244	228	183	168	97,1
«3»	33	242	227	182	167	94,3
«3»	32	241	226	181	166	91,4
«3»	31	240	225	180	165	88,6
«2»	<35	<240	<225	<180	<165	–

**ВПРАВИ**  
**для перевірки рівня фізичної підготовленості**  
**для кандидатів на навчання у Військовому коледжі**

**Вправа № 14 - підтягування на перекладині:**

Вис хватом зверху (положення вису фіксується кожного разу упродовж 1- 2 с). Під час підтягування, у верхньому положенні, підборіддя повинно бути вище перекладини. Дозволяється незначне згинання, розведення ніг та їх схрещування, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхилити тіло від нерухомого (вертикального) положення. Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям, робити махові та ривкові рухи тулубом та ногами. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи - до 2 хв.



**Вправа № 20 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи:**

Упор лежачи (ноги разом, тіло пряме, руки на ширині плечей), згинання рук виконується до положення торкання грудями підлоги. Після розгинання рук положення упору фіксувати кожного разу упродовж 1-2 с. Не дозволяється згинання ніг у колінних суглобах та їх розведення, згинання та розгинання.



**Вправа № 21 - згинання та розгинання тулуба:**

Лежачи на спині, руки притиснуті до голови, ноги прямі або зігнуті у колінних суглобах під зручним кутом (не закріплені), п'яти на підлозі. Згинання тулуба у тазостегнових суглобах проводиться до положення дістання ліктями до однойменних колін (положення торкання лопатками до підлоги, а також ліктями до колін фіксується упродовж 1-2 с; п'яти весь час притиснуті до підлоги або ковзають по ній). Дозволяється зводити лікті без відриву рук від голови для торкання ними колін та змінювати кут у колінних суглобах. Забороняється відривати п'яти та таз від підлоги.

Рахунок оголошується кожного разу у вихідному положенні. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи - до 2 хв.



**Вправа № 1 – Біг на 1 км та вправа № 3 – Біг на 3 км:**

Проводяться на стадіоні або на рівній місцевості із загального чи роздільного старту, дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

**Вправа № 25 - біг на 100 м:**

Проводиться на доріжці стадіону чи рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою “НА СТАРТ!” підійти до стартової лінії та, не наступаючи на неї, поставити одну ногу вперед, а другу відставити на півкроку назад. За командою “УВАГА!” перенести вагу тіла на ногу, що виставлена вперед, тулуб та голову нахилити вниз, руки зігнути у ліктях та зайняти нерухоме положення. За командою “РУШ!” почати біг.

Відповідальний секретар Приймальної комісії  
лейтенант

Я. СТОЛЯР