

Критерії оцінки  
рівня фізичної підготовки громадян України  
кандидатів для навчання за програмою підготовки офіцерів запасу у  
Державному вищому навчальному закладі  
«Приазовський державний технічний університет»

# **1. Форма і правила визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів, порядок її оцінки, вимоги, що пред'являються до фізичної підготовленості кандидатів, особливості нормативів для різних категорій кандидатів**

1. Оцінювання фізичної підготовленості (далі - тестування) передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості кандидатів, які вступають до військово-навчального закладу.

2. Графік проведення тестування затверджується керівниками навчального закладу.

3. Проведення тестування здійснюється відповідно до вимог навчальних програм з фізичної культури, рекомендованих Міністерством освіти і науки України та наказу Міністра оборони України від 30.12.2009 № 685.

4. Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість.

5. Види тестів і нормативів включають:

1) тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини;

2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

5. Тестування проводиться в один день – на швидкість, силу ніг і витривалість, на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість.

6. Тестування може виконуватись в іншій послідовності, якщо це не матиме негативного впливу на результати у кожному з видів тестів. При цьому тест на витривалість виконується останнім.

7. Учасники, які підлягають тестуванню, мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж та у взутті із шипами.

8. У разі погіршення погодних умов тестування не проводиться.

9. Тестування за видами випробувань проводять судді під контролем комісій з питань проведення оцінювання, що складаються з представників відповідної сфери діяльності установи, організації сфери фізичної культури і спорту, медичних спеціалістів.

10. Для визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів, що надходять у військово-навчальні заклади, використовується таблиця суми набраних балів з фізичної підготовки.

11. Фізична підготовленість кандидатів складається з кількості балів, що отримані ними за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ за умови виконання мінімального порогового рівня в кожній вправі.

12. Мінімальний граничний рівень у кожній вправі дорівнює 2 балам. Кандидати, які не подолали мінімальний пороговий рівень в одній із вправ отримують нуль балів.

13. Виконання фізичних вправ з метою поліпшення отриманої оцінки не допускається.

14. Надання медичної допомоги під час проходження тестування включає:

- визначення стану здоров'я до виконання нормативів;
- надання екстреної (швидкої) медичної допомоги.

## **2. Форма і правила визначення фізичної підготовленості для кандидатів чоловічої статі**

Кандидати для вступу у військово-навчальні заклади з числа цивільної молоді здають іспит з фізичної підготовки по 3-м вправам залежно від вікової категорії:

- рівномірний біг 1000 м.,
- підтягування на перекладині,
- біг на 60 м.,
- човниковий біг 4 x 9 м.,

- стрибок у довжину з місця,
- піднімання тулуба в сід, 30 с.

**Форма і правила визначення фізичної підготовленості  
для кандидатів жіночої статі**

Для надходження кандидати жіночої статі здають фізичну підготовку по 3-м вправам залежно від вікової категорії:

- рівномірний біг 500 м,
- 12-хвилинний біг,
- підтягування на перекладині,
- біг на 60 м.,
- човниковий біг 4 х 9 м.,
- стрибок у довжину з місця,
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи,
- піднімання тулуба в сід, 30 с.

**3. ТЕСТИ І НОРМАТИВИ  
для проведення оцінювання фізичної підготовленості  
кандидатів, які вступають до військово-навчального закладу**

*(18-25 років)*

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1000 м, хв., 500 м, хв.	ч	3,15	3,35	3,50	4,05
		ж	1,55	2,10	2,25	2,40
2	Підтягування на перекладині, разів,	ч	14	12	11	10
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів,	ж	25	21	18	15
4	Біг на 60 м, с	ч	7,9	8,6	9,0	9,6
		ж	9,6	10,5	10,9	11,4
5	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
6	Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	240	235	205
		ж	210	200	185	165

*(26-30 років)*

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1000 м, хв., 500 м, хв.	ч	3,25	3,40	4,05	4,20
		ж	2,05	2,20	2,35	2,50
2	Біг на 60 м, с	ч	8,2	9,1	9,5	10,0
		ж	9,9	10,7	11,2	11,8
3	Підтягування на перекладині, разів	ч	12	10	8	7
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	10	6
5	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	210
		ж	190	180	175	165
6	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,2	9,9	10,5	11,0
		ж	10,6	11,2	11,6	12,2
7	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	30	28	26	24
		ж	45	40	35	30

*(31-35 років)*

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1000 м, хв., 500 м, хв., або 12-хвилинний біг, м	ч	3,40	3,55	4,20	4,45
		ж	2,15	2,30	2,45	3,00
			2000	1950	1900	1850
2	Біг на 60 м, с	ч	8,9	11,1	12,1	12,8
		ж	10,7	12,3	12,9	13,8
3	Підтягування на перекладині, разів	ч	10	8	6	4
4	Стрибок у довжину з місця, см	ч	235	225	220	215
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	18	14	10	6
6	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	28	26	24	22
		ж	43	39	34	30

(36-40 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1000 м, хв.,	ч	3,55	4,20	4,40	5,10
	500 м, хв.,	ж	2,30	2,45	3,05	3,25
	або 12-хвилинний біг, м		1950	1850	1800	1750
2	Біг на 60 м, с	ч	9,2	11,5	12,5	13,8
		ж	10,9	12,6	13,2	14,0
3	Підтягування на перекладині, разів,	ч	9	7	5	4
4	Підтягування у висі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
5	Стрибок у довжину з місця, см	ч	225	215	210	200
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	18	14	10	6
7	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	26	24	22	20
		ж	40	35	30	25

## Додаток

Для учасників зараховуються додаткові бали за розрахунок індексу маси тіла (далі - ІМТ).

**ІМТ** дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та її зросту і тим самим оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою:

$$I = m/h^2$$

де:

**m** - маса тіла (кг),

**h** - зріст (м), і вимірюється в кг/м<sup>2</sup> *Наприклад:* маса тіла людини - 60 кг, зріст - 170 см. Отже, індекс маси тіла в цьому випадку дорівнює: ІМТ = 60:(1,70 × 1,70) = 20,7.

ІМТ визначає додатковий показник формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

### Додаткові бали

ІМТ		5	4	3	2
маса тіла (кг) зріст -2 (м)	ч	21.5-22.0	22.1-22.5	22.6-23.0	23.1-23.5
	ж	20-21.5	21.6-22.0	22.1-23.5	23.6-24.0

## 4. Виконання тестів

### 1. Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу:

рівномірний біг та біг на середні та довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків, жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

## **2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:**

виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;

порушення прямої лінії «плечі - тулуб – ноги»;

відсутності фіксації ВП;

почергового розгинання рук;

відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

## **3. Підтягування на перекладині:**

перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);

відсутності фіксації ВП;

почергового згинання рук;

розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.



#### **4. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.:**

піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

відсутності торкання ліктями стегон (колін);

відсутності торкання лопатками мати;

пальці розімкнуті із «замка»;

зміщення таза.

#### **5. Стрибок у довжину з місця:**

стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

заступання за лінію відштовхування або торкання до неї;

виконання відштовхування з попереднього підскоку;

позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

#### **6. Біг на 60 м, 100 м:**

біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на 60 і 100 м - з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою «На старт!» стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

### **7. Човниковий біг 4 x 9 м:**

човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 x 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Спроба не зараховується у разі:

якщо кубик не поклали в півколо, а кинули;

якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

## **Оформлення результатів проведення тестування**

1. Після кожного виду тестів суддя повідомляє результати тестування кандидатам, які вступають до військово-навчального закладу.

2. Результати тестування учасників заносяться до відомостей оцінювання фізичної підготовленості за формою, наведеною до цієї Інструкції.

3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 3 видів тестів на вибір.

4. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів, які вступають до військово-навчального закладу, складається за сумою набраних

балів, одержаних за виконання 3 видів тестів на вибір та додаткових балів за ІМТ.

5. За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

8. За результатами тестування складають зведений звіт про результати проведення оцінювання фізичної підготовленості за формою.

**Шкала результатів  
виконання тестів і нормативів (18-40 років)**

<b>Бали</b>	<b>Рівень фізичної підготовленості</b>	<b>Оцінка рівня фізичної підготовленості</b>
<b>20-18</b>	Високий	Відмінно
<b>17 - 14</b>	Достатній	Добре
<b>13 - 10</b>	Середній	Задовільно
<b>9 та менше</b>	Низький	Незадовільно

**Примітка.** Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів, які вступають до військово-навчального закладу, складається за сумою набраних балів, одержаних ними за виконання 3 видів тестів на вибір та додаткових балів за розрахунок індексу маси тіла.

Для отримання оцінки “залік” необхідно виконати кожну з трьох вправ, призначених для перевірки, не нижче оцінки “задовільно” або з однією оцінкою “незадовільно”, крім вправи на витривалість, при наявності однієї оцінки не нижче “добре”.

За умови отримання оцінки “незалік” студент з числа кандидатів для проходження військової підготовки відраховується.