

3882  
MSU



ТКП 7-73(63)03.01

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**ЩОДО ОЦІНКИ РІВНЯ**  
**ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**  
**ГРОМАДЯН УКРАЇНИ, ЯКІ**  
**БАЖАЮТЬ ЗАКЛЮЧИТИ**  
**КОНТРАКТ ІЗ ЗБРОЙНИМИ**  
**СИЛАМИ УКРАЇНИ**




СІЧЕНЬ 2021  
ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:  
обмежень для розповсюдження не має.  
ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ДОКТРИН ТА  
ПІДГОТОВКИ ГЕНЕРАЛЬНОГО ШТАБУ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З  
ЦЕНТРОМ ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТИВ І  
МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ

Прим. №\_\_

# ТКП 7-73(63)03.01

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Начальник Головного управління  
 доктрин та підготовки  
 Генерального штабу  
 Збройних Сил України  
 генерал-майор



Олексій ТАРАН  
 11 січня 2021 року

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ, ЯКІ БАЖАЮТЬ ЗАКЛЮЧИТИ КОНТРАКТ ІЗ ЗБРОЙНИМИ СИЛАМИ УКРАЇНИ



Тактична публікація  
 військовим структурам,  
 організаціям, установам,  
 частинам з оцінювання рівня  
 фізичної підготовленості  
 громадян, які бажають  
 заключити контракт  
 із ЗС України

СІЧЕНЬ 2021  
 ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:  
 обмежень для розповсюдження не має.  
 ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ДОКТРИН ТА  
 ПІДГОТОВКИ ГЕНЕРАЛЬНОГО ШТАБУ  
 ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З ЦЕНТРОМ  
 ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ  
 ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

## ПЕРЕДМОВА

Ця військова публікація “Методичні рекомендації щодо оцінки рівня фізичної підготовленості громадян України, які бажають заключити контракт із Збройними Силами України” (далі – Методичні рекомендації) розроблена робочою групою офіцерів відділу фізичної підготовки управління доктрин та індивідуальної підготовки Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України спільно з Центром оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України.

Ці Методичні рекомендації розроблені у відповідності до вимог проекту наказу Міністерства оборони України “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до відділу фізичної підготовки управління доктрин та індивідуальної підготовки Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України та групи стандартів фізичної підготовки Центру оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України на адреси:

03168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України, телекомунікаційної мережі “Дніпро” [usvir@ysvr.dod.ua](mailto:usvir@ysvr.dod.ua), “Седо-М” – індекс 348 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 228-72;

10014, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 17а, Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, телекомунікаційної мережі “Дніпро” [standart@kvdv.dod.ua](mailto:standart@kvdv.dod.ua), “Седо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

## ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	4
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	5
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	6
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	8
1	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ	9
2	МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ	10
3	УМОВИ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЗА ЯКИМИ ПРОВОДИТЬСЯ ПЕРЕВІРКА	11
3.1	Вправа № 25 – біг на 100 м	11
3.2	Вправа № 14 – підтягування на перекладині	11
3.3	Вправа № 20 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи	12
3.4	Вправа № 21 – згинання та розгинання тулуба	13
3.5	Вправа № 1 – біг на 1 км, вправа № 3 – біг на 3 км	13
Додатки:		
1	Оцінка фізичної придатності кандидатів до служби за контрактом та кандидатів на навчання у ВВНЗ, ВНП ЗВО із числа цивільних осіб	15
	Таблиця Д 1.1 “Нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (чоловіки до 40 років)”	15
	Таблиця Д 1.2 “Нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (чоловіки 40 років і старші)”	16
	Таблиця Д 1.3 “Нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (жінки)”	17
	Таблиця Д 1.4 “Нормативи фізичної придатності кандидатів на військову службу за контрактом та на навчання (у т.ч. і за програмою підготовки офіцерів запасу) у ВВНЗ, ВНП ЗВО із числа цивільних осіб”	18
	Таблиця Д 1.5 “Співвідношення оцінки фізичної придатності до рейтинг-балу кандидатів із числа громадян (у т.ч. і за програмою підготовки офіцерів запасу для навчання у ВВНЗ, ВНП ЗВО)”	19
	Таблиця Д 1.6 “Мінімальні нормативи для зарахування на військову службу за контрактом та на навчання (у т.ч. і за програмою підготовки офіцерів запасу) у ВВНЗ, ВНП ЗВО із числа цивільних осіб”	20
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	21
	ДЛЯ ЗАМІТОК	22

## ВСТУП

Викладені у Методичних рекомендаціях положення слід застосовувати, у відповідності до конкретної мети та рівня індивідуальної фізичної підготовленості громадян, які бажають проходити військову службу за контрактом. Спираючись на Методичні рекомендації необхідно вести постійну роботу щодо подальшого удосконалення теорії та практики проведення заходів фізичної підготовки під час вступної кампанії та впровадження у практику нових, більш ефективних форм і методів перевірки.

Підготовлені Методичні рекомендації сприяють якісній підготовці громадян України під час зарахування їх на військову службу за контрактом та формування у них позитивної стресостійкості.

Ця військова публікація надасть змогу командирам військових частин (підрозділів), фахівцям фізичної підготовки і спорту та кандидатам на військову службу за контрактом, які виявили бажання вступити до лав Збройних Сил України проводити заходи щодо підготовки до безпосередньої фази іспиту та практичної підготовки.

---