



Інструкція з підготовки до вступу на курс спецпризначинців ССО ЗС України

1 ТИЖДЕНЬ

1 день <input type="checkbox"/> Комплексний тест із загальної фізичної підготовки* <input type="checkbox"/> Заплив на 100 метрів (без передиху, будь-який стиль плавання, не торкатись країв та дна басейну). <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 14кг рюкзаком, 5 км за 45 хвилин (вздовж дороги) чи 1 годину по пересіченій місцевості. (Одягніть не нові черевки з товстими панчохами)	2 день Полегшені вправи на ваш вибір	3 день <input type="checkbox"/> Віджимання, три підходи (максимум повторів за 30 секунд) <input type="checkbox"/> Біг на три кілометри (середній темп від 5-5,5 хвилин на кілометр) <input type="checkbox"/> Підтягування, три підходи (скільки зможете) <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 14кг рюкзаком, 11 км за 1 годину та 15 хвилин (вздовж дороги) або 1 година 40 хвилин (по пересіченій місцевості)	4 день Полегшені вправи на ваш вибір	5 день <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 16кг рюкзаком, 16 км за 3 години (вздовж дороги) або 4 (по пересіченій місцевості)	6 день Полегшені вправи на ваш вибір
---	---	--	---	---	---

2 ТИЖДЕНЬ

1 день <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 16кг рюкзаком, 13 км за 2 години (вздовж дороги) або 2 години 40 хвилин (по пересіченій місцевості)	2 день Полегшені вправи на ваш вибір	3 день <input type="checkbox"/> Віджимання, підтягування, присідання, три підходи (максимум повторів за 35 секунд три рази) <input type="checkbox"/> Біг 8 км (середній темп 5-5,5 хвилин на км) <input type="checkbox"/> 50 присідань з 16кг рюкзаком, три підходи по. Присідайте тільки до тієї точки, де верхня та нижня частина ноги утворює кут в 90 градусів у колінах.	4 день Полегшені вправи на ваш вибір	5 день <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 14кг рюкзаком, 11 км за 1 годину та 15 хвилин (вздовж дороги) або 1 година 40 хвилин (по пересіченій місцевості)	6 день Полегшені вправи на ваш вибір
--	---	---	---	---	---

3 ТИЖДЕНЬ

1 день <input type="checkbox"/> Віджимання, підтягування, присідання, чотири підходи (максимум повторів за 40 секунд) <input type="checkbox"/> Біг 6,5 км (темп від швидкого до середнього від 4 хв 20 сек до 5 хвилини км) <input type="checkbox"/> Присідання, чотири підходи присідань з 18кг рюкзаком	2 день Полегшені вправи на ваш вибір	3 день <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 18кг рюкзаком, 19 км за 4 години (вздовж дороги) або 4 години та 40 хвилин (по пересіченій місцевості)	4 день Полегшені вправи на ваш вибір	5 день <input type="checkbox"/> Віджимання, підтягування, присідання, чотири підходи (максимум повторів за 45 секунд) <input type="checkbox"/> Біг 10 км (темп від швидкого до середнього від 4 хв 20 сек до 5 хвилин на км) <input type="checkbox"/> Присідання з 18кг рюкзаком, чотири підходи	6 день Полегшені вправи на ваш вибір
---	---	---	---	--	---

4 ТИЖДЕНЬ

1 день <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 23кг рюкзаком, 22 км за 4 години (вздовж дороги) або 4 години та 40 хвилин (по пересіченій місцевості)	2 день Полегшені вправи на ваш вибір	3 день <input type="checkbox"/> Віджимання, підтягування, присідання, чотири підходи (максимум повторів за 1 хвилину) <input type="checkbox"/> Біг 10 км (темп від швидкого до середнього від 4 хв 20 сек до 5 хвилин на км) <input type="checkbox"/> Присідання з 23кг рюкзаком, чотири підходи	4 день Полегшені вправи на ваш вибір	5 день <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 23кг рюкзаком, 29 км за 4 години 45 хвилин (вздовж дороги) або 6 годин (по пересіченій місцевості)	6 день Полегшені вправи на ваш вибір
---	---	--	---	---	---

5 ТИЖДЕНЬ

1 день <input type="checkbox"/> Біг 5 км (темп швидкий від 3 хв 45 сек до 4 хвилин 20 секунд на км) <input type="checkbox"/> Плавання 500 метрів (без перепочинку, будь-який стиль плавання, але не на спині)	2 день Полегшені вправи на ваш вибір	3 день <input type="checkbox"/> КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	4 день Полегшені вправи на ваш вибір	5 день <input type="checkbox"/> Марш-кидок з 23кг рюкзаком, 29 км за 4 години 30 хвилин (вздовж дороги) або 6 годин (по пересіченій місцевості)	6 день Полегшені вправи на ваш вибір
--	---	---	---	---	---

* Тест складається з п'яти вправ: 1) біг на 3 км (№8); 2) біг на 100м (№14); 3) підтягування на перекладині (№1); 4) згинання і розгинання рук в упорі лежачи (№6а); 5) піднімання тулуба з положення лежачи (б/н). Задовільний результат – не менше 120 балів за Таблицею нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (Додаток 15 до пункту 7.3.1 Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України). Кількість балів за виконання вправи дорівнює кількості повторень