

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Львівського державного
університету внутрішніх справ
полковник поліції



Роман БЛАГУТА

2023 р.

ПРОГРАМА

**вступного випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості
для здобуття освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 081 «Право», 262 «Правоохоронна діяльність»,
126 «Інформаційні системи і технології»
на основі повної загальної середньої освіти**

ЗМІСТ

I. Загальні положення	3
II. Мета та завдання оцінки рівня фізичної підготовленості	3
III. Організація та порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості.	3
IV. Критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості	7
V. Право на апеляцію за результатами іспиту з фізичної підготовки	7
VI. Перелік рекомендованої літератури	10

I. Загальні положення

Програма вступного випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості для абітурієнтів на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 081 «Право», 262 «Правоохоронна діяльність», 126 «Інформаційні системи і технології» на основі повної загальної середньої освіти містить інформацію та визначають порядок організації та проведення оцінки рівня фізичної підготовленості у Львівському державному університеті внутрішніх справ.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності)

II. Мета та завдання оцінки рівня фізичної підготовленості

1. Основною метою оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання є визначення їх придатності до опанування навчальної програми за відповідним рівнем вищої освіти в ЗВО МВС України, їх здатності переносити фізичні навантаження при виконанні службових завдань.

2. Рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу на навчання у ЗВО МВС незалежно від статі визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

- 1) комплексна силова вправа;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 метрів

III. Організація та порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості.

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання до Львівського державного університету внутрішніх справ (далі – ЛьвДУВС) здійснюється комісією, склад та порядок роботи якої визначаються наказом ректора ЛьвДУВС.

До складу комісії обов'язково залучаються працівники підрозділів Національної поліції, закладів, установ, працівники ЛьвДУВС, за необхідності – фахівці з фізичної підготовки інших органів виконавчої влади, закладів, установ, організацій (за згодою).

2. До іспиту з фізичної підготовки допускаються особи з числа кандидатів на навчання у ЛьвДУВС, які пройшли реєстрацію та надали сертифікати відповідно до вимог нормативно-правових актів МОН України та правил прийому.

3. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання визначається за результатами виконання практичних вправ. Виконання практичних вправ проводиться в обов'язковій присутності медичних працівників.

Для виконання практичних вправ надається одна спроба. В окремих випадках за незалежних від кандидата на навчання обставин голова комісії може дозволити йому виконати вправу повторно. Виконання вправи повторно з метою покращення результату не допускається.

4. З метою об'єктивного вивчення рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання здійснюється їх розподіл на вікові групи, а саме:

перша група – чоловіки та жінки віком від 17 до 25 років;

друга група – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років.

5. Для чоловіків та жінок умови виконання практичних вправ однакові. Кандидати виконують вправи виключно у спортивній формі одягу та взутті за сезоном.

6. Етапи проведення оцінки рівня фізичної підготовленості:

1) вступна частина (проведення цільового інструктажу; доведення вправ та нормативів, послідовності їх виконання та порядку оцінювання, здійснення медичного огляду);

2) підготовча частина (розминка тривалістю до 15 хв., яка проводиться кандидатами самостійно). Можливе проведення розминки також у складі групи під керівництвом члена комісії;

3) основна частина (виконання контрольних вправ з перервами на відпочинок не менше 15 хв.).

7. На інструктажі кандидатам наголошується на необхідності дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також проводиться опитування кандидатів щодо їх готовності до фізичного навантаження.

8. Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються медичним працівником ЛьвДУВС і без його дозволу не допускаються до виконання вправ і нормативів. У разі погіршення стану здоров'я під час виконання практичних вправ кандидат на навчання зобов'язаний негайно повідомити про це членів комісії та медичних працівників, які зобов'язані організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

У разі неможливості виконати всі контрольні вправи, передбачені розкладом, комісія визначає кандидату на навчання в межах встановлених розкладом строки проведення іспиту з фізичної підготовки, дату повторної перевірки, під час якої він заново виконує всі вправи.

9. Іспит з фізичної підготовки проводиться протягом двох днів.

1-й день – комплексна силова вправа та біг на 100 м.;

2-й день – біг 1000 м.

10. Для об'єктивного оцінювання кандидатів на навчання члени комісії використовують відповідні технічні засоби та прилади (секундомір, нагрудний номер, стартовий прапорець тощо), може використовуватись відео зйомка.

11. Комплексна силова вправа

1. Вправа складається з двох елементів: піднімання тулуба в сід і згинання та розгинання рук в упорі лежачи, сукупна тривалість виконання яких становить 1 хвилину (по 30 секунд на кожний елемент вправи).

2. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

3. Вправа виконується на рівній поверхні підлоги або гімнастичному маті, під час виконання вправи може використовуватися контактна платформа 20 × 20 × 5 см, форма одягу кандидата спортивна та повинна дозволяти візуально визначати безпомилкове виконання елементів вправи.

4. Вихідне положення для виконання першого елемента вправи: лежачи на спині, руки за головою, пальці рук зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті асистентом до підлоги.

5. Вихідне положення для виконання другого елемента вправи: упор лежачи, руки на ширині плечей та випрямлені в ліктьових суглобах, пальці рук спрямовані вперед, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, ноги разом, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.

6. За командою «Вихідне положення прийняти!» кандидат приймає вихідне положення для виконання першого елемента вправи.

7. За командою «Вправу починай!» кандидат виконує піднімання тулубу в сід до моменту торкання ліктями колін, виконуючи таким чином максимально можливу кількість піднімань за відведений час.

8. За командою «Час!» кандидат у найкоротший час самостійно приймає вихідне положення для виконання другого елемента вправи і виконує максимально можливу кількість разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи до команди «Стій!».

9. Виконуючи другий елемент вправи, кандидат із вихідного положення згинає руки в ліктьових суглобах, торкаючись грудьми підлоги або контактної платформи, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його, продовжує виконання вправи.

10. Результатом виконання комплексно силової вправи є сума безпомилково виконаних разів піднімань тулуба в сід і розгинання рук в упорі лежачи.

11. Виконання першого елементу вправи не зараховується в разі:

- 1) відсутності торкання ліктями колін;
- 2) відсутності торкання лопатками поверхні;
- 3) розімкнення пальців рук із «замка»;
- 4) зміщення або підймання таза.

12. Виконання другого елементу вправи не зараховується в разі:

- 1) торкання підлоги коліном(-ами), стегном(-ами), тазом;
- 2) порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»;
- 3) відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;
- 4) почергового згинання та розгинання рук;
- 5) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи).

12. Контрольні вправи з бігу на 100 метрів та 1000 метрів.

1. Вправи з бігу виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для їх безпечного виконання і дозволяє визначити результати. Для виконання вправи з бігу на 100 метрів бігова доріжка повинна бути розподілена на окремі смуги.

2. Максимальна кількість учасників забігу на 100 метрів - 4 особи, на 1000 метрів - 10 осіб.

3. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

4. Команди для підготовки і виконання вправи на місці старту стартер подає голосом та супроводжує їх стартовим прапорцем.

Для подання команди «Руш!» дозволяється використовувати стартовий пістолет.

5. Вихідне положення - високий або низький старт.

6. Під час виконання вправи з бігу на 100 метрів кандидати за командами «На старт!» приймають вихідне положення, не наступаючи на лінію старту, «Увага!» - зберігають нерухомий стан, за командою стартера «Руш!» мають якнайшвидше подолати задану дистанцію.

7. Під час виконання вправ з бігу на 1000 метрів кандидати за командами «На старт!» стають за стартову лінію і, зайнявши вихідне положення, зберігають нерухомий стан, за командою стартера «Руш!» починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якнайшвидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу.

8. Результатом виконання вправ з бігу є час з точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди - на 1000 метрів.

9. Вправа з бігу на 1000 метрів виконується останньою.

IV. Критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості

1. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЛьвДУВС оцінюється відповідно до вправ і нормативів, визначених у таблиці нормативів з фізичної підготовки кандидатів на навчання у ЛьвДУВС (додаток 1).

2. Загальний результат оцінки рівня фізичної підготовленості розраховується за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів, як середній бал отриманий за три вправи.

3. Результати та кількість балів з кожного виду вправ, а також загальний бал, одержаний під час виконання практичних вправ, заносяться до відомості.

4. Загальний бал множиться на відповідний ваговий коефіцієнт і враховується при розрахунку конкурсного балу вступника. Прохідний бал становить 100 балів.

При цьому до 0,50 бала округлюється в менший бік, а з 0,51 – у більший.

5. Якщо результат виконання хоча б з однієї вправи менше встановленого нормативу, то загальний результат оцінюється як «не склав» і кандидат на навчання не допускається до подальшої участі в конкурсному відборі.

6. Результати оцінки рівня фізичної підготовленості оголошуються вступникам наступного дня після їх проведення шляхом розміщення даної інформації на офіційних сайтах та інформаційних стендах ЛьвДУВС.

V. Право на апеляцію за результатами іспиту з фізичної підготовки

1. Апеляції на результати іспиту з фізичної підготовки розглядає апеляційна комісія ЛьвДУВС у складі голови комісії та двох науково-

педагогічних працівників із числа осіб, затверджених наказом ректора ЛьвДУВС, з урахуванням вимог Положення про приймальну комісію вищого навчального закладу, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 15.10.2015 р. №1085, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04.11.2015 р. № 1351/27796.

2. Право подати письмову апеляційну заяву на ім'я голови Приймальної комісії про незгоду з оцінкою, отриманою на вступному випробуванні (далі - апеляцію), мають особи, які склали вступні випробування.

3. Вступник, який претендує на перегляд оцінки повинен надати документ, що посвідчує його особу.

4. Апеляції повинні подаватись до апеляційної комісії особисто вступником не пізніше наступного робочого дня після оголошення результатів.

5. Пропущення строку подачі апеляційної заяви є підставою для відмови в її задоволенні.

6. Апеляція розглядається, як правило, у присутності вступника. Відсутність вступника на засіданні апеляційної комісії не є перешкодою для розгляду апеляції.

7. Вступники запрошуються на засідання апеляційної комісії по одному. Вони отримують пояснення щодо помилок та зауважень, отриманих на вступних випробуваннях.

8. На засіданні апеляційної комісії можуть бути присутніми голова відповідної комісії та (або) його заступники як експерти. Вони мають право давати обґрунтовані пояснення вступнику та членам апеляційної комісії щодо відповідності виставлених балів затвердженим критеріям оцінювання.

9. Повторне виконання вправ з фізичної підготовки під час проведення апеляції не допускається

10. За результатами розгляду апеляції виносяться рішення апеляційної комісії про що складається протокол. Протокол складає секретар апеляційної комісії, у якому записує всі зауваження членів комісії та висновки. За необхідності зміни оцінки відповідне рішення вноситься до протоколу.

11. Розгляд кожної апеляції проводиться, якщо на засіданні апеляційної комісії присутні не менше 2/3 її членів. Засідання апеляційної комісії оформлюється відповідним протоколом.

12. За наслідками розгляду апеляції апеляційна комісія має право ухвалити одне з двох рішень:

-«попередня оцінка відповідає рівню і якості виконання практичних вправ та не змінюється»;

-«попередня оцінка не відповідає рівню і якості виконання практичних вправ та збільшується на визначену комісією кількість балів» (зазначається нова оцінка відповідно до ухваленої системи оцінки результатів).

13. Якщо за наслідками розгляду апеляції апеляційна комісія ухвалює рішення про зміну попередніх результатів, нова оцінка виставляється цифрою та прописом спочатку в протоколі апеляційної комісії, а потім вносяться відповідні зміни до екзаменаційної відомості та екзаменаційного листа. Кожну нову оцінку (бал), як в екзаменаційній відомості, так в екзаменаційному листі, підписує голова апеляційної комісії.

14. Вступнику, апеляція якого розглядається, пропонується підписати протокол апеляційної комісії та зазначити в ньому про свою згоду або незгоду з рішенням комісії.

15. Протокол апеляційної комісії підписують голова та присутні члени комісії.

VI. Перелік рекомендованої літератури

1. Конституція України від 28.06.1996 р. (зі змінами). URL: <http://zakon.rada.gov.ua>.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
3. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>.
4. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
7. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України: Наказ, Інструкція, Зразок [...] від 13.10.2014 № **1067** URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14>
8. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року *Постанова Кабінету Міністрів України; Програма, Паспорт, Заходи* від 01.03.2017 № 115 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#n10>
9. Положення про систему внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та вищої освіти у Львівському державному університеті внутрішніх справ. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/lvsuia/legal-framework/provisions-orders.html>
10. Положення про організацію освітнього процесу у Львівському державному університеті внутрішніх справ. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/lvsuia/legal-framework/provisions-orders.html>
11. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE34609.html
12. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: наказ МВС України від 09 лют. 2016 р. № 90. URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE28436.html
13. Про затвердження Змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну

поліцію України МВС України; Наказ від 01.12.2021 № 888.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1626-21#n13>

14. Про внесення змін до наказу Міністерства внутрішніх справ України від 01 грудня 2021 року № 888 МВС України; Наказ від 23.12.2021 № 979 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1626-21#n4>

15. Методичні рекомендації з організації та проведення оцінки рівня фізичної підготовленості у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку кадрів для Міністерства внутрішніх справ України і Національної поліції: методичні рекомендації, МВС ДПООНД УПОН, Київ, 2018. 7 с.

**Голова фахової атестаційної комісії
вступного випробування
з оцінки рівня фізичної підготовленості
к.н.фіз.вих., доцент
полковник поліції**



Олена ТЬОРЛО