

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішенням приймальної комісії Національної
академії внутрішніх справ
від 14 травня 2022 року, протокол № 3

Голова приймальної комісії

Володимир ЧЕРНЕЙ



**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра
за спеціальностями 053 «Психологія», 081 «Право», 262 «Правоохоронна
діяльність» на основі повної загальної середньої освіти**

Розглянуто та ухвалено на засіданні науково-методичної ради Національної академії внутрішніх справ (протокол № 8 від 13.05.2022)

Київ – 2022

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Бондаренко В. В. – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС, доктор педагогічних наук, професор;

Мартишко А. Ю. – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС, кандидат юридичних наук, доцент;

Худякова Н. Ю. – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС, кандидат юридичних наук, доцент;

Дідковський В. А. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС.

ВСТУП

Службова діяльність працівників Національної поліції України ставить підвищені вимоги до фізичної підготовленості особового складу. Це обумовлено передусім постійною готовністю до можливого застосування поліцейських заходів примусу під час виконання службових повноважень, пов'язаних із забезпеченням публічної безпеки та порядку. Достатній рівень фізичної підготовленості поліцейського сприяє стійкому перенесенню ним розумових, нервово-психічних і фізичних навантажень без зниження професійної працездатності.

У програмі подано порядок проведення й організацію вступного випробування з фізичної підготовки для вступу на навчання до Національної академії внутрішніх справ для здобуття ступеня бакалавра за спеціальностями 081 «Право», 262 «Правоохоронна діяльність», 053 «Психологія» на основі повної загальної середньої освіти. Висвітлено критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу, окреслено особливості виконання контрольних вправ із фізичної підготовки, систематизовано помилки, за яких результати виконання вправ не зараховуються.

1. МЕТА ВСТУПНОГО ВИПРОБОВУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Основною метою оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання є визначення їх придатності до опанування навчальної програми за відповідним рівнем вищої освіти в закладі вищої освіти (далі – ЗВО) МВС, їх придатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності під час виконання службових завдань.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу до Національної поліції України та на навчання у ЗВО МВС незалежно від статі визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

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

Оцінювання результатів здійснюється за 200-бальною шкалою відповідно до вікових груп (додаток 1, додаток 2).

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЕВІРКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ

1. Оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО здійснюється комісією, склад і порядок роботи якої визначаються наказом керівника ЗВО МВС.

До складу комісії обов'язково залучають працівники органів поліції, закладів, установ, працівники ЗВО, за необхідності – фахівців 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 ЗВО МВС, які пройшли реєстрацію у ЗВО та надали сертифікат(и) 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 контрольних 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 контрольних вправи повторно з метою покращання 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 16 до 25 років;

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

5. Кандидати виконують контрольні вправи виключно у спортивній формі одягу та взутті за сезоном.

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 хвилин, 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 хвилин).

7. На інструктажі кандидатам наголошують на необхідності дотримання заходів безпеки під час виконання контрольних вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також здійснюється опитування кандидатів щодо їх готовності до фізичного навантаження.

8. Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються медичним працівником ЗВО МВС і без його дозволу не допускаються до виконання вправ і нормативів. У разі погіршення стану здоров'я під час виконання контрольних 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 строків проведення іспиту з фізичної підготовки дату повторної перевірки, під час якої він заново виконує всі вправи.

9. Іспит з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня – комплексна силова вправа та біг на 100 метрів;

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

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 елементу 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 елементу 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 елементу 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 елементу 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.

Виконання першого елемента вправи не зараховують у разі:

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

Виконання другого елемента вправи не зараховують у 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).

3. Контрольні вправи з бігу на 100 метрів

1. Вправа з бігу виконується 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.

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

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

1. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання до Національної академії внутрішніх справ оцінюється відповідно до вправ і нормативів, визначених у таблиці нормативів із фізичної підготовки кандидатів на навчання у ЗВО МВС (додаток 1, додаток 2).

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

3. Результати та кількість балів за кожну вправу, 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 округлюються 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 оцінювання рівня фізичної підготовленості оголошуються вступникам наступного дня після їх проведення шляхом розміщення даної інформації на офіційних сайтах та інформаційних стендах ЗВО.

4. ПРАВО НА АПЕЛЯЦІЮ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ІСПИТУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Апеляції на результати іспиту з фізичної підготовки розглядає апеляційна комісія Національної академії внутрішніх справ у складі голови комісії та двох науково-педагогічних (педагогічних) працівників із числа осіб, затверджених наказом ректора ЗВО, з урахуванням вимог Положення про приймальну комісію, затверджене Вченою радою академії від 19 грудня 2019 року, протокол № 24.

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 зазвичай 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 і 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 та якості виконання практичних вправ та не змінюється»;

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

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Про внесення змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 30 січ. 2017 р. № 68. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0193-17>.
2. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 9 лют. 2016 р. № 90. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16>.
3. Про затвердження Змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 01 грудня 2021 р. № 888. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-21>.
4. Про внесення змін до наказу Міністерства внутрішніх справ України від 01 грудня 2021 року № 888 : наказ МВС України від 23.12.2021 р. № 979. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-21>.
5. 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>.
6. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : Указ Президента України від 1 верес. 1998 р. № 963/98. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>.

Додаткова

1. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
2. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
3. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
4. Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 8 (90) 16. С. 11–15. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
5. Бондаренко В. В., Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів

внутрішніх справ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 4 (29). С. 179–184. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

6. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 18–23.

7. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

8. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»: метод. рек. / [Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І.]. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2014. 104 с.

9. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.

10. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

11. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

12. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. 362 с.