

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Одеського державного
університету внутрішніх справ

В'ячеслав ДАВИДЕНКО

28 березня 2025 року

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
з організації та проведення оцінки рівня фізичної підготовленості

Одеса – 2025

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 Одеського державного університету внутрішніх справ для здобуття ступеня бакалавра за 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;
- 3) біг на 1000 метрів.

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

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЕВІРКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 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 працівників органів поліції, закладів, установ, працівників 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 вправ 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 17 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).

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.

Медичний огляд перед початком оцінювання рівня фізичної підготовленості проводиться виключно медичним працівником Державної установи «Територіальне медичне об'єднання МВС України по Одеській області» або медичним працівником ОДУВС.

Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються вищезазначеним медичним працівником і без його дозволу не допускаються до виконання вправ і нормативів. У разі погіршення самопочуття під час оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидат повинен негайно повідомити про це членів комісії, які зобов'язані організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

Після одужання кандидат може звернутися до Приймальної комісії ОДУВС для визначення дати повторного оцінювання рівня фізичної підготовленості чи можливості його проведення відповідно до розкладу вступних випробувань.

Іспит з фізичної підготовки проводиться протягом двох днів:

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

2- й день – біг на 1000 метрів;

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 елементу 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 елементу 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).

Контрольні вправи з бігу на 100 метрів, 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 як найшвидше. 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.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

1. Рівень фізичної підготовки кандидатів на навчання до Одеського державного університету 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 підготовки 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 підготовки 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

Апеляції на результати вступних випробувань, проведених Університетом, розглядає апеляційна комісія Університету, склад і порядок роботи якої затверджуються наказом ректора, з урахуванням необхідності залучення до її діяльності уповноваженого з питань запобігання та виявлення корупції, представників громадськості, органів студентського самоврядування, зовнішніх експертів.

Апеляції можуть подаватися до апеляційної комісії особисто вступником не пізніше наступного робочого дня після оголошення результатів вступного випробування. Пропущення терміну подання апеляційної заяви є підставою для відмови в її задоволенні.

Апеляція розглядається зазвичай у присутності вступника не пізніше наступного дня після її подання. Відсутність вступника на засіданні апеляційної комісії не є перешкодою для розгляду апеляції.

Заяви від вступників, які порушили правила складання випробування або не з'явилися на вступні випробування без поважних причин, апеляційна комісія не розглядає.

Якщо за результатами 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.

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

Протокол апеляційної комісії підписують голова та присутні члени комісії.

ТАБЛИЦЯ
нормативів з фізичної підготовки для кандидатів на навчання до
Національної академії внутрішніх справ (200-бальна шкала)
чоловіки

Біг 1 км (хв., с)			Біг 100 м (с)			Комплексна силова вправа (разів за хв.)		
Бали	Вікові групи		Бали	Вікові групи		Бали	Вікові групи	
	17-25	26-30		17-25	26-30		17-25	26-30
	нормативи			нормативи			нормативи	
200	3,40	3,50	200	14,0	14,5	200	55	50
197	3,41	3,51	190	14,1	14,6	190	54	49
194	3,42	3,52	180	14,2	14,7	180	53	48
191	3,43	3,53	170	14,3	14,8	170	52	47
188	3,44	3,54	160	14,4	14,9	160	51	46
185	3,45	3,55	150	14,5	15,0	150	50	45
182	3,46	3,56	140	14,6	15,1	140	49	44
179	3,47	3,57	130	14,7	15,2	130	48	43
176	3,48	3,58	120	14,8	15,3	120	47	42
173	3,49	3,59	110	14,9	15,4	110	46	41
170	3,50	4,00	100	15,0	15,5	100	45	40
166	3,51	4,01						
162	3,52	4,02						
158	3,53	4,03						
154	3,54	4,04						
150	3,55	4,05						
147	3,56	4,06						
144	3,57	4,07						
141	3,58	4,08						
138	3,59	4,09						
135	4,00	4,10						
132	4,01	4,11						
129	4,02	4,12						
126	4,03	4,13						
123	4,04	4,14						
120	4,05	4,15						
116	4,06	4,16						
112	4,07	4,17						
108	4,08	4,18						
104	4,09	4,19						
100	4,10	4,20						

ТАБЛИЦЯ

нормативів з фізичної підготовки для кандидатів на навчання до
Національної академії внутрішніх справ (200-бальна шкала)
жінки

Біг 1000 м (хв., с)			Біг 100 м (с)			Комплексна силова вправа (разів за хв.)		
Бали	Вікові групи		Бали	Вікові групи		Бали	Вікові групи	
	17-25	26-30		17-25	26-30		17-25	26-30
	нормативи			нормативи			нормативи	
200	3,50	4,00	200	14,5	15,0	200	50	45
198	3,51	4,01	190	14,6	15,1	190	49	44
196	3,52	4,02	180	14,7	15,2	180	48	43
194	3,53	4,03	170	14,8	15,3	170	47	42
192	3,54	4,04	160	14,9	15,4	160	46	41
190	3,55	4,05	150	15,0	15,5	150	45	40
188	3,56	4,06	140	15,1	15,6	140	44	39
186	3,57	4,07	130	15,2	15,7	130	43	38
184	3,58	4,08	120	15,3	15,8	120	42	37
182	3,59	4,09	110	15,4	15,9	110	41	36
180	4,00	4,10	100	15,5	16,0	100	40	35
177	4,01	4,11						
174	4,02	4,12						
171	4,03	4,13						
168	4,04	4,14						
165	4,05	4,15						
162	4,06	4,16						
159	4,07	4,17						
156	4,08	4,18						
153	4,09	4,19						
150	4,10	4,20						
147	4,11	4,21						
144	4,12	4,22						
141	4,13	4,23						
138	4,14	4,24						
135	4,15	4,25						
132	4,16	4,26						
129	4,17	4,27						
126	4,18	4,28						
123	4,19	4,29						
120	4,20	4,30						
116	4,21	4,31						
112	4,22	4,32						
108	4,23	4,33						
104	4,24	4,34						
100	4,25	4,35						

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>.

Додаткова

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

2. 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.

3. 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.

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

5. 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.

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