

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**ПРОГРАМА**

**комплексного вступного випробування фізичних здібностей  
для здобуття освітнього ступеня "бакалавр"  
галузь знань 26 "Цивільна безпека"  
спеціальність 262 "Правоохоронна діяльність"**

**Одеса 2019**

## **ПОРЯДОК**

### **проведення та нормативи виконання вправ конкурсу фізичних здібностей**

#### **1. Загальні положення, організація та порядок проведення конкурсу.**

1. Проведення конкурсу фізичних здібностей при вступі до ЗВО із специфічними умовами навчання МВС спрямоване на визначення всебічного розвитку фізичних якостей вступників, життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Рівень фізичної підготовки вступників до ЗВС із специфічними умовами навчання МВС визначається за результатами виконання практичних вправ під час проведення конкурсу фізичних здібностей.

2. До конкурсу фізичних здібностей допускаються особи з числа кандидатів на навчання, які пройшли реєстрацію та надали сертифікат ЗНО відповідно до вимог правил прийому до ЗВО із специфічними умовами навчання МВС.

3. Для проведення конкурсу фізичних здібностей створюються відповідні комісії, склад яких формується з числа науково-педагогічного складу та інших спеціалістів за фахом і затверджується керівником ЗВО із специфічними умовами навчання МВС. Конкурс фізичних здібностей проводиться в обов'язковій присутності медичних працівників.

4. Рівень фізичних здібностей визначається за результатами виконання таких вправ, що виконуються за наступною черговістю:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок);
- комплексна силова вправа (для чоловіків);
- біг 100 метрів (для чоловіків і жінок).

4. Для виконання практичних вправ надається одна спроба. Виконання вправи повторно з метою покращання результату не допускається. У разі погіршення стану здоров'я під час виконання практичних вправ кандидат на навчання негайно зобов'язаний повідомити про це членів екзаменаційної комісії та медичних працівників.

5. Час та місце проведення конкурсу фізичних здібностей визначається складеним розкладом, який затверджується головою приймальної комісії. Кандидатам на навчання завчасно повідомляються правила та порядок проведення конкурсу, їх обов'язки і права, а також надається час (не менше 15 хвилин) для самостійної розминки перед виконанням кожної вправи. Можливе проведення розминки також у складі групи у присутності членів екзаменаційної комісії.

6. Конкурс фізичних здібностей проводиться протягом одного дня:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок);
- комплексна силова вправа (для чоловіків);
- біг 100 метрів (для чоловіків і жінок).

Кандидату для виконання вправи надається одна спроба. Виконання вправи повторно з метою покращання результату не допускається. В окремих випадках, коли вправу не було виконано через обставини, що не залежать від кандидата, голова комісії може дозволити виконання вправи повторно.

## **2. Умови і порядок виконання вправ.**

### **1. Комплексна силова вправа (для чоловіків).**

Комплексна силова вправа виконується на будь-якій рівній горизонтальній поверхні впродовж однієї хвилини без перерви та складається з двох частин:

- перша - згинання та розгинання тулуба – 30 секунд;  
- друга - згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 30 секунд. За командою «ВПРАВУ ПОЧИНАЙ!» перші 30 секунд вступник виконує максимально можливу кількість нахилів уперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінах та зафіксовані. Через 30 секунд за командою «ЧАС!» вступник займає вихідне положення: лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються до поверхні, п'ятки стоп зімкнені, та без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «СТІЙ!». Результатом виконання вправи є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину. Під час виконання нахилів уперед слід також торкатися підлоги лопатками. Забороняється: відривати п'ятки ніг від поверхні та долоні від потиличної частини голови, починати виконання вправи без команди, виконувати першу частину вправи понад 30 секунд. Рахунок оголошується після нахилів уперед з положення лежачи на спині і є дозволом на продовження виконання вправи. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги. Забороняється: прогинатися, торкатися поверхні іншими частинами тіла, змінювати положення ніг та підтягувати їх під себе. При одночасному торканні поверхні грудьми, животом або колінами вправа припиняється. Дозволяється: робити зупинку в положенні випрямлених рук та виконувати вправу на кулаках. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи. Загальний результат складається з кількості разів виконання першої та другої частин комплексної вправи.

### **2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (для жінок).**

Вступник займає вихідне положення: лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються до поверхні. За командою «ВПРАВУ ПОЧИНАЙ!» кандидат починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми поверхні (підлоги). Не дозволяється торкатися поверхні стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

### **3. Біг на 100 метрів.**

Вихідне положення – високий або низький старт. Вправи виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для безпечного виконання вправ і дозволяє об'єктивно визначити результати. Вправа з бігу на 100 метрів проводиться виключно на біговій доріжці, розділеній на окремі смуги. Під час виконання вправи з бігу на 100 метрів вступники, за командою НА СТАРТ!», стають на стартову лінію і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «РУШ!» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

#### **Критерії визначення загального результату конкурсу:**

1. Загальний результат конкурсу з визначення рівня фізичних здібностей розраховується за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів як середній бал, одержаний за дві вправи. Середній бал обчислюється як середнє арифметичне число. Якщо це число не є цілим, то кінцеве значення обчислюється шляхом округлення з точністю до цілої. При цьому до 0,4 бала округлюється в менший бік, а з 0,5 - у більший.

2. Результати та кількість балів з кожного виду вправ, а також загальний бал, одержаний під час конкурсу фізичних здібностей, заносяться до відомості. Нормативами визначається результат, за який виставляється той чи інший бал.

3. Якщо результат виконання хоча б з однієї вправи менше встановленого нормативу, то особа вибуває з конкурсу фізичних здібностей. До екзаменаційної відомості заноситься результат та робиться запис «0 балів».

4. Загальний результат конкурсу фізичних здібностей оголошуються кандидатам на навчання наступного дня після його проведення шляхом розміщення даної інформації на сайті ЗВО із специфічними умовами навчання МВС та інформаційних стендах приймальної комісії.

**НОРМАТИВИ**  
**виконання вправ конкурсу фізичних здібностей при вступі до Одеського**  
**державного університету внутрішніх справ, спеціальність «Правоохоронна**  
**діяльність» у 2019 році (за кошти фізичних і юридичних осіб)**

<b>ЧОЛОВІКИ</b>				<b>ЖІНКИ</b>			
<b>біг 100 метрів</b>		<b>комплексна силова вправа</b>		<b>біг 100 метрів</b>		<b>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</b>	
кількість балів	секунди	кількість балів	кількість разів за 1 хвилину	кількість балів	секунди	кількість балів	кількість разів
<b>200</b>	<b>15,0</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>200</b>	<b>18,0</b>	<b>200</b>	<b>22</b>
190	15,1	195	49	195	18,1	190	21
180	15,2	190	48	190	18,2	180	20
170	15,3	185	47	185	18,3	170	19
160	15,4	180	46	180	18,4	160	18
150	15,5	175	45	175	18,5	150	17
140	15,6	170	43	170	18,6	140	16
130	15,7	165	41	165	18,7	130	15
120	15,8	160	39	160	18,8	120	14
110	15,9	155	38	155	18,9	110	13
<b>100</b>	<b>16,0</b>	150	37	150	19,0	<b>100</b>	<b>12</b>
		145	36	145	19,1		
		140	34	140	19,2		
		135	33	135	19,3		
		130	32	130	19,4		
		125	31	125	19,5		
		120	30	120	19,6		
		115	28	115	19,7		
		110	27	110	19,8		
		105	26	105	19,9		
		<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>20,0</b>		