

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Вченої ради
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
полковник поліції



Олександр МОРГУНОВ

26 06 2024р.

**ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
З ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
(на навчання до Дніпровського ліцею безпекового спрямування та
національно-патріотичного виховання Дніпровського державного
університету внутрішніх справ)**

Програма обговорена і схвалена на
засіданні Вченої ради
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
протокол № 12 від 26 червня 2024р.

Голова предметної комісії
майстер спорту України, кандидат
юридичних наук, доцент

Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ

Дніпро – 2024

I. Загальні положення

1. Методичні рекомендації визначають порядок організації та проведення конкурсного відбору рівня фізичної підготовленості осіб, які є кандидатами на навчання до Дніпровського ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Дніпровського державного університету внутрішніх справ (далі – Ліцею).

Перевірка проводиться згідно з вимогами наказу МВС № 335 від 24.05.2024 «Про затвердження Правил відбору та прийому на навчання до ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання».

2. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у Ліцеї незалежно від статі визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності) за результатами виконання наступних контрольних вправ:

3. Хлопці:

- Біг на 30 м (с);
- Підтягування у висі (кількість підтягувань);
- Рівномірний біг 1500 м (хв., с);
- Човниковий біг 4 × 9 м (с).

4. Дівчата:

- Біг на 30 м (с);
- Згинання та розгинання рук з упору лежачи від лави (разів);
- Рівномірний біг 1000 м (хв., с);
- Човниковий біг 4 × 9 м (с).

II. Організація та порядок проведення перевірки

1. Організація проведення конкурсного відбору до ліцею покладається на приймальну комісію.

Списки кандидатів на зарахування до ліцею, допущених до конкурсного відбору, затверджуються приймальною комісією.

Кандидатам на зарахування до ліцею, які допущені до конкурсного відбору, під час реєстрації видається аркуш результатів вступних випробувань, який є перепусткою на вступні випробування.

2. Розклад вступних випробувань та місце їх проведення затверджується головою приймальної комісії й оприлюднюється на вебсайті ліцею, інформаційних стендах приймальної комісії не пізніше ніж за 5 календарних днів до початку вступних випробувань.

3. Кандидати на зарахування до ліцею складають вступні випробування з визначення рівня фізичної підготовленості (виконання фізичних вправ), історії України (тестування), української мови (диктант).

4. Вступне випробування з визначення рівня фізичної підготовленості проводиться на спеціально обладнаних спортивних майданчиках, стадіонах, у спортивній залі.

Вступне випробування з визначення рівня фізичної підготовленості для визначення показників фізичних якостей складається першим, у два етапи:

I етап - швидкість (біг 30 м), сила (підтягування у висі для хлопців, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави для дівчат);

II етап - витривалість (рівномірний біг на 1500 м для хлопців, на 1000 м - для дівчат).

У разі відсутності можливості провести вступне випробування з визначення рівня фізичної підготовленості для визначення показників таких фізичних якостей, як швидкість і витривалість на стадіоні, спортивному майданчику, вступне випробування проводиться в спортивній залі з визначення показника фізичної якості - спритність (човниковий біг, 4 × 9 м).

Рішення про зміну показників фізичних якостей, які будуть визначатися під час вступного випробування з визначення рівня фізичної підготовленості, та/або місця проведення вступного випробування приймається приймальною комісією до початку проведення вступного випробування.

III. Умови і порядок виконання контрольних вправ з фізичної підготовки

1. Підтягування у висі

1. Вправа виконується на високій перекладині або на горизонтальному брусі діаметром 2-3 см. На виконання вправи дається одна спроба. Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових повторень.

2. Вихідне положення – вис на прямих руках хватом зверху (долонями вперед, руки на ширині плечей), ноги разом, прямі, не торкаються поверхні підлоги.

3. Згинаючи руки, підтягнути тіло вгору до перекладини так, аби підборіддя було вище перекладини. Зафіксувати це положення 1-2 секунди. Рівномірно розгинаючи руки, повернутися у вихідне положення та зафіксувати його 1-2 секунди.

4. За командою «Вихідне положення прийняти!» приймається вихідне положення, за командою «Вправу починай!» виконується вправа.

Дозволяється незначне згинання ніг у колінних суглобах та розведення ніг, відхилення тіла від нерухомого положення.

5. Виконання елемента не зараховується в разі:

- 1) відсутності заведення (фіксації) підборіддя за перекладину;
- 2) нерівномірного згинання та розгинання рук;
- 3) ривків та/або махових рухів руками, тазом, ногами;
- 4) зміни вихідного положення;
- 5) відсутності фіксації вихідного положення тіла.

2. Згинання та розгинання рук з упору лежачи від лави

1. Вправа виконується на лаві, форма одягу кандидата спортивна та повинна дозволяти візуально визначати безпомилкове виконання елемента вправи.

2. Вихідне положення для виконання 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.

3. За командою «Вихідне положення прийняти!» кандидат приймає вихідне положення для виконання вправи.

4. За командою «Вправу починай!» кандидат виконує максимально можливу кількість разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи до команди «Стій!».

5. Результатом виконання комплексно силової вправи є сума безпомилково виконаних разів розгинання рук в упорі лежачи.

6. Виконання 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 (лави).

3. Біг на 30 метрів, 1000 метрів та 1500 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 30 метрів бігова доріжка повинна бути розподілена на окремі смуги.

2. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

3. 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.

4. Вихідне положення – високий або низький старт.

5. Під час виконання вправи з бігу на 30 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.

6. Під час виконання вправ з бігу на 1000 метрів та 1500 метрів кандидати за командами «На старт!» стають за стартовою лінією і, зайнявши вихідне положення, зберігають нерухомий стан, за командою стартера «Руш!» починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якнайшвидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу.

7. Результатом виконання вправ з бігу є час з точністю до десятої частки секунди на 30 метрів і до секунди – на 1000 метрів та 1500 метрів.

3. Вправа човниковий біг (4 × 9 метрів)

1. Вправа виконується на рівному майданчику з твердим покриттям, на якому нанесено дві паралельні лінії, на відстані 9 метрів одна від одної. Максимальна кількість учасників забігу становить 2 особи на відстані одна від одної 2-3 метри.

2. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

3. Вихідне положення - високий чи низький старт.

4. Кандидат за командою «На старт!» стає за лінію старту і, зайнявши вихідне положення, зберігає нерухомий стан. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до протилежної лінії, перетинає її обома ногами, торкається поверхні майданчика однією рукою, повертається кругом і так само пробігає ще 3 відтинків по 9 метрів.

5. Результатом виконання вправи є час, витрачений на її виконання.

6. Вправа не зараховується в разі невиконання кандидатом:

1) забігання за лінію обома ногами;

2) торкання рукою поверхні майданчика.».

IV. Критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості

1. Нормативи виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування до ліцею наведено в таблиці до цих Правил (далі – нормативи).

У разі якщо результат виконання хоча б однієї з фізичних вправ не відповідає достатньому рівню фізичної підготовленості, визначеному нормативами, загальний рівень фізичної підготовленості кандидата на зарахування до ліцею вважається недостатнім.

2. Кандидати на зарахування до ліцею, які за станом здоров'я або за наявності документа, що містить медичний висновок про перенесені операції, травми та фізичні вади, що мають довгостроковий характер, не можуть складати вступне випробування з визначення рівня фізичної підготовленості, до участі в конкурсному відборі не допускаються.

3. Особи, які не з'явилися на вступні випробування у визначений розкладом вступних випробувань час або за результатами вступних випробувань їх знання було оцінено як «недостатній рівень», або рівень фізичної підготовленості яких не відповідає достатньому рівню фізичної підготовленості, визначеному нормативами, а також особи, які відмовилися від участі у вступних випробуваннях до їх початку, до подальшої участі у вступних випробуваннях не допускаються.

4. Результати вступних випробувань зазначаються в аркуші результатів вступних випробувань й оголошуються на наступний день після їх проведення шляхом розміщення на інформаційних стендах приймальної комісії.

V. Право на апеляцію за результатами перевірки з фізичної підготовки

1. *Перескладання вступних випробувань не дозволяється.*

2. Апеляція кандидата на зарахування до ліцею, його батьків, іншого законного представника щодо результатів вступних випробувань подається особисто не пізніше наступного робочого дня після оголошення результатів вступних випробувань.

Апеляція розглядається не пізніше наступного робочого дня після її подання в присутності кандидата на зарахування до ліцею, їх батьків, інших законних представників.

Додаткове опитування кандидатів на зарахування при розгляді апеляцій не допускається.

3. Положення про апеляційну комісію, її склад, порядок подання і розгляду апеляційних скарг на результати вступних випробувань затверджується наказом директора (керівника) ліцею та розміщується на вебсайті, інформаційних стендах ліцею.

НОРМАТИВИ
виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної
підготовленості кандидатів на навчання

№ з/п	Назва	Рівень фізичної підготовленості	
		достатній	недостатній
1	2	3	4
I. Хлопці			
1	Біг на 30 м (с)	до 6,0 включно	більше 6,0
2	Підтягування у висі (кількість підтягувань)	3 рази і більше	менше 3 разів
3	Рівномірний біг 1500 м (хв., с)	до 7,3 включно	більше 7,3
4	Човниковий біг 4 × 9 м (с)	до 11,2 включно	більше 11,2
II. Дівчата			
1	Біг на 30 м (с)	до 6,7 включно	більше 6,7
2	Згинання та розгинання рук з упору лежачи від лави (разів)	8 разів і більше	менше 8 разів
3	Рівномірний біг 1000 м (хв., с)	до 6,00 включно	більше 6,00
4	Човниковий біг 4 × 9 м (с)	до 12,3 включно	більше 12,3