

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



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова приймальної комісії  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ

*Игорь Магдаліна*  
**Ігор МАГДАЛІНА**

*07 травня* 2026

**ПРОГРАМА 3 ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
(ступінь «Бакалавр» за спеціальностями D8 Право та K9 Правоохоронна  
діяльність на основі повної загальної середньої освіти (бюджет))**

Програма обговорена і схвалена на  
засіданні Приймальної комісії  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ  
протокол № 2 від 29 квітня 2026

Голова предметної екзаменаційної комісії,  
доктор філософії в галузі права

**Дмитро АНІСІМОВ**

Дніпро – 2026

## **I. Загальні положення**

1. Методичні рекомендації визначають порядок організації та проведення оцінки рівня фізичної підготовленості в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку кадрів за державним замовленням для Міністерства внутрішніх справ України і Національної поліції України (далі - ЗВО МВС).

2. При вступі на основі повної загальної середньої освіти до ЗВО МВС для здобуття ступеня бакалавра кандидати на навчання проходять перевірку з оцінки рівня фізичної підготовленості.

3. Оцінка рівня 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 у ЗВО МВС, їх здатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності при виконанні службових завдань.

2. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО МВС визначається за результатами виконання трьох практичних вправ:

- комплексна силова вправа;
- біг на 100 метрів;
- біг на 1000 метрів.

## **III. Організація та порядок проведення оцінки рівня фізичної підготовленості**

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО МВС здійснюється комісією, склад та порядок роботи якої затверджується наказом керівника ЗВО МВС.

До складу комісії обов'язково залучаються працівники органів поліції, закладів, установ, працівники ЗВО МВС, за необхідності - фахівці з фізичної підготовки інших органів виконавчої влади, закладів, установ, організацій (за згодою).

2. До оцінки рівня фізичної підготовленості допускаються особи з числа кандидатів на навчання у ЗВО МВС, які пройшли реєстрацію у ЗВО МВС.

3. Оцінка рівня 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 покращання результату не допускається.

4. З метою об'єктивного визначення 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. Для чоловіків та жінок умови виконання практичних вправ різні. 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 алгоритму виконання 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. Перед початком оцінки рівня фізичної підготовленості з кандидатами на навчання проводиться інструктаж, на якому наголошується про необхідність дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також проводиться їх опитування щодо їх готовності до фізичного навантаження. Результат інструктажу доводиться до них під їх особистий підпис.

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 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 практичні вправи, передбачені розкладом, комісія визначає кандидату на навчання в межах встановлених розкладом строків проведення оцінки рівня фізичної підготовленості дату в межах розкладу, під час якої він заново виконує всі вправи.

9. Оцінка рівня фізичної підготовленості проводиться протягом двох днів:

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

2-й день - біг на 1000 м.

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

11. За день до проведення оцінки рівня фізичної підготовленості комісією у складі: відповідального секретаря приймальної комісії, голови та двох членів предметної комісії з оцінки рівня фізичної підготовленості складається Акт перевірки бігових доріжок та звірення секундомірів для визначення рівня

фізичної підготовленості кандидатів на навчання, який затверджується головою приймальної комісії.

## 12. Комплексна силова вправа.

1) Для виконання вправи необхідно мати секундомір та рівний майданчик (гімнастичний мат). Вправа також може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см. Час на виконання вправи - 1 хвилина.

2) За команду «Вправу починай!» перші 30 секунд кандидат на навчання з вихідного положення лежачи на спині виконує максимально можливу кількість піднімання тулуба в сід, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Через 30 секунд за команду «Час!» кандидат приймає вихідне положення упору лежачи на поверхні (руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори) та без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій!». Згинаючи руки, кандидат обов'язково торкається грудьми поверхні або контактної платформи, розгинаючи руки в ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення. Під час піднімання тулуба в сід незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник тестування повертається у вихідне положення.

3) Результатом виконання вправи є загальна кількість піднімання тулуба в сід та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

### 4) Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін) під час виконання першої частини вправи;
- відсутності торкання лопатками поверхні під час виконання першої частини вправи;
- якщо пальці розімкнуті із «замка» під час виконання першої частини вправи;
- зміщення таза під час виконання першої частини вправи;
- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом під час виконання другої частини вправи;
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги» під час виконання другої частини вправи;
- відсутності фіксації тіла у вихідному положенні під час виконання другої частини вправи;
- почергового розгинання рук під час виконання другої частини вправи;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи) під час виконання другої частини вправи;
- розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів під час виконання другої частини вправи.

## 13. Нормативи з бігу на 100 метрів та 1000 метрів.

1) Для виконання вправ необхідно мати секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряну дистанцію, стартовий прапорець (стартовий пістолет). Вихідне положення - високий чи низький старт.

2) Контрольні 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.

3) Під час виконання контрольної вправи з бігу на 100 метрів учасники тестування за командою «На старт!» стають за стартову лінію і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «Руш!» вони мають якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

4) Під час виконання контрольної вправи з бігу на 1000 метрів учасники тестування за командою «На старт!» стають за стартову лінію і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «Руш!» вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу.

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

6) Вправа з бігу на 1000 метрів виконується останньою.

14. У разі, якщо під час оцінки рівня фізичної підготовленості оголошується сигнал «Повітряна тривога», складання нормативів припиняється, а кандидати на навчання разом з комісією негайно прямують до укриття. Подальша оцінка їх рівня фізичної підготовленості здійснюється після сигналу «Відбій повітряної тривоги».

15. Складання нормативів з оцінки рівня фізичної підготовленості припиняється або може бути перенесено на інший час у разі дії непереборної сили (сильна злива, стихійне лихо, сезонне природне явище тощо), за відповідним рішенням приймальної комісії, до її закінчення або шляхом коригування розкладу в межах світлового дня.

#### **IV. Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості**

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО МВС проводиться відповідно до вправ і нормативів, визначених у таблиці нормативів з оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО МВС (додатки 1, 2).

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 вступного випробування.

4. Загальний бал множиться на відповідний ваговий коефіцієнт і враховується при розрахунку конкурсного балу кандидата на навчання. Прогідний 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 оцінки рівня фізичної підготовленості оголошуються наступного дня після їх проведення шляхом розміщення такої інформації на інформаційних стендах ЗВО МВС у вигляді списку кандидатів на навчання, що отримали результат нижче 100 балів, тобто не виконали нормативи з оцінки рівня фізичної підготовленості.

#### **V. Право на апеляцію за результатами оцінки рівня фізичної підготовленості**

1. Апеляції на результати оцінки рівня фізичної підготовленості розглядає Апеляційна комісія ЗВО МВС, склад та порядок роботи якої затверджуються наказом керівника ЗВО. До складу Апеляційної комісії входить секретар комісії, який не є членом Апеляційної комісії.

2. Право подати письмову апеляційну заяву на ім'я голови Приймальної комісії про незгоду з оцінкою, отриманою під час складання нормативів з оцінки рівня фізичної підготовленості (далі - апеляція), мають особи, які склали нормативи з оцінки рівня фізичної підготовленості.

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

4. Апеляції повинні подаватися до Апеляційної комісії особисто кандидатом на навчання 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 кандидата на навчання. Його відсутність на засіданні Апеляційної комісії не є перешкодою для розгляду апеляції.

7. Кандидати на навчання запрошуються на засідання Апеляційної комісії по одному. Вони отримують пояснення щодо помилок і зауважень, отриманих на вступному іспиті з оцінки рівня фізичної підготовленості.

8. На засіданні Апеляційної комісії можуть бути присутніми в якості експертів голова відповідної предметної комісії та/або його заступники. Вони мають право давати обґрунтовані пояснення кандидату на навчання та членам Апеляційної комісії щодо об'єктивності виставлених балів.

9. Повторне виконання вправ з оцінки рівня фізичної підготовленості 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. 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).

12. 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 відомості вступного випробування та Аркуша результатів вступного випробування. Кожну нову оцінку (бал), як у відомості, так і в аркуші, підписує голова Апеляційної комісії.

13. Кандидату на навчання, апеляція якого розглядається, пропонується підписати протокол Апеляційної комісії та зазначити в ньому про свою згоду або незгоду з рішенням Апеляційної комісії.

14. Протокол Апеляційної комісії підписують голова, присутні члени комісії, секретар.

**ТАБЛИЦЯ**  
**нормативів з оцінки рівня фізичної підготовленості для кандидатів**  
**на навчання у ЗВО МВС (200-бальна шкала)**

**ЧОЛОВІКИ**

Біг 1000 м (хв., с)			Біг 100 м (с)			Комплексна силова вправа (разів за хв.)		
Бали	Вікові групи		Бали	Вікові групи		Бали	Вікові групи	
	16-25	26-30		16-25	26-30		16-25	26-30
	нормативи			нормативи			нормативи	
<b>200</b>	<b>3,40</b>	<b>3,50</b>	<b>200</b>	<b>14,0</b>	<b>14,5</b>	<b>200</b>	<b>55</b>	<b>50</b>
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	<b>150</b>	<b>14,5</b>	<b>15,0</b>	<b>150</b>	<b>50</b>	<b>45</b>
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	<b>100</b>	<b>15,0</b>	<b>15,5</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>40</b>
166	3,51	4,01						
162	3,52	4,02						
158	3,53	4,03						
154	3,54	4,04						
<b>150</b>	<b>3,55</b>	<b>4,05</b>						
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						
<b>100</b>	<b>4,10</b>	<b>4,20</b>						

**ТАБЛИЦЯ**  
**нормативів з оцінки рівня фізичної підготовленості для кандидатів**  
**на навчання у ЗВО МВС (200-бальна шкала)**

**ЖІНКИ**

Біг 1000 м (хв., с)				Біг 100 м (с)			Комплексна силова вправа, (разів за хв.)		
Вікові групи				Бали	Вікові групи		Бали	Вікові групи	
Бали	16-25	Бали	26-30		16-25	26-30		16-25	26-30
	нормативи		нормативи		нормативи				
<b>200</b>	<b>3,50</b>	<b>200</b>	<b>3,55</b>	<b>200</b>	<b>14,2</b>	<b>14,7</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>45</b>
196	3,51	198	3,56	190	14,3	14,8	190	49	44
192	3,52	196	3,57	180	14,4	14,9	180	48	43
188	3,53	194	3,58	170	14,5	15,0	170	47	42
184	3,54	192	3,59	160	14,6	15,1	160	46	41
180	3,55	190	4,00	<b>150</b>	<b>14,7</b>	<b>15,2</b>	<b>150</b>	<b>45</b>	<b>40</b>
176	3,56	186	4,01	140	14,8	15,3	140	44	39
172	3,57	182	4,02	130	14,9	15,4	130	43	38
168	3,58	178	4,03	120	15,0	15,5	120	42	37
164	3,59	174	4,04	110	15,1	15,6	110	41	36
<b>160</b>	<b>4,00</b>	170	4,05	<b>100</b>	<b>15,2</b>	<b>15,7</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>35</b>
156	4,01	166	4,06						
152	4,02	162	4,07						
148	4,03	158	4,08						
144	4,04	154	4,09						
140	4,05	<b>150</b>	<b>4,10</b>						
136	4,06	147	4,11						
132	4,07	144	4,12						
128	4,08	141	4,13						
124	4,09	138	4,14						
120	4,10	135	4,15						
116	4,11	132	4,16						
112	4,12	129	4,17						
108	4,13	126	4,18						
104	4,14	123	4,19						
<b>100</b>	<b>4,15</b>	120	4,20						
		116	4,21						
		112	4,22						
		108	4,23						
		104	4,24						
		<b>100</b>	<b>4,25</b>						