

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

**ЛУГАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ІМЕНІ Е.О. ДІДОРЕНКА**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**з організації та проведення оцінки рівня фізичної підготовленості
у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які
здійснюють підготовку кадрів для Міністерства внутрішніх
справ України і Національної поліції України**

Сєвєродонецьк – 2019

I. Загальні положення

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

2. При вступі на основі повної загальної середньої освіти до ЗВО для здобуття ступеня бакалавра кандидати на навчання складають іспит з фізичної підготовки.

3. Рівень 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 в ЗВО, їх придатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності при виконанні службових завдань.

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

- 1) комплексна силова вправа;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 метрів.

III. Організація та порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості

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

До складу комісії обов'язково залучаються працівники органів поліції, закладів, установ, працівники ЗВО, за необхідності – фахівці 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, 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 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 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. Для чоловіків та жінок умови виконання практичних вправ однакові. 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 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 наголошується на необхідності дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також проводиться опитування кандидатів щодо їх готовності до фізичного навантаження.

8. Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються медичним працівником ЗВО 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 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 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 кандидатів на навчання члени комісії використовують відповідні технічні засоби та прилади (секундомір, нагрудний номер, стартовий прапорець тощо), може використовуватись відеозйомка.

11. 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 командою «Вправу починай!» перші 30 секунд учасник тестування 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 командою «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 у 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.

12. Контрольні вправи 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.

б) Вправа з бігу на 1000 метрів виконується останньою.

IV. Критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості

1. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО оцінюється відповідно до вправ і нормативів, визначених у таблиці нормативів з фізичної підготовки кандидатів на навчання у ЗВО (додаток 1).

2. Загальний результат оцінки рівня фізичної підготовленості розраховується за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів, як скрадний 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.

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 оцінки рівня фізичної підготовленості оголошуються вступникам наступного дня після їх проведення шляхом розміщення даної інформації на офіційних сайтах та інформаційних стендах ЗВО.

V. Право на апеляцію за результатами іспиту з фізичної підготовки

1. Апеляції на результати іспиту з фізичної підготовки розглядає апеляційна комісія ВНЗ у складі голови комісії та двох науково-педагогічних (педагогічних) працівників із числа осіб, затверджених наказом ректора ЗВО, з урахуванням вимог Положення про приймальну комісію вищого навчального закладу, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від [15.10.2015 р. № 1085](#), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04.11.2015 р. № 1353/27798.

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, як правило, 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 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 ухваленної системи оцінки 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.

Додаток 1
до Методичних рекомендацій

ТАБЛИЦЯ
нормативів з фізичної підготовки кандидатів на навчання у ЗВО МВС (200-бальна шкала)

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	55	50
198	3,51	4,01	190	14,6	15,1	190	54	49
196	3,52	4,02	180	14,7	15,2	180	53	48
194	3,53	4,03	170	14,8	15,3	170	52	47
192	3,54	4,04	160	14,9	15,4	160	51	46
190	3,55	4,05	150	15,0	15,5	150	50	45
188	3,56	4,06	140	15,1	15,6	140	49	44
186	3,57	4,07	130	15,2	15,7	130	48	43
184	3,58	4,08	120	15,3	15,8	120	47	42
182	3,59	4,09	110	15,4	15,9	110	46	41
180	4,00	4,10	100	15,5	16,0	100	45	40
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						