

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішенням Вченої ради ДонДУВС
від 25 липня 2024 року,
протокол № 25



Голова Вченої ради

Сергій ВІТВІЦЬКИЙ

**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
з оцінки рівня фізичної підготовленості
для вступу на навчання для здобуття повної загальної середньої освіти
в Криворізькому ліцеї безпекового спрямування та
національно-патріотичного виховання
Донецького державного університету внутрішніх справ**

Кропивницький – 2024

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Програма вступного випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості для вступу на навчання для здобуття повної загальної середньої освіти в Криворізькому ліцеї безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ (далі – Програма) складена на основі «Методичних рекомендацій з організації та проведення оцінки рівня фізичної підготовленості в ліцеях безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання» у 2024 році.

2. При вступі на основі базової середньої освіти до Криворізького ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ для здобуття повної загальної середньої освіти кандидати на зарахування 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, спритності).

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

1. Основною метою оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування є визначення їх придатності до опанування навчальної програми в Криворізькому ліцеї безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ, їх здатності переносити фізичні навантаження.

2. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на зарахування в Криворізькому ліцеї безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ визначається за результатами виконання трьох практичних вправ:

- підтягування у висі (для хлопців) / згинання та розгинання рук з упору лежачи від лави (для дівчат);
- біг на 30 метрів;
- біг на 1500 метрів (для хлопців) / на 1000 метрів (для дівчат).

III. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування до Криворізького ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ здійснюється предметною екзаменаційною комісією, склад та порядок роботи якої затверджується наказом ректора Донецького державного університету внутрішніх справ.

До складу комісії можуть залучатися педагогічні працівники інших

закладів загальної середньої освіти (за згодою).

2. До оцінки рівня фізичної підготовленості допускаються особи з числа кандидатів на зарахування в Криворізького ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ, які пройшли реєстрацію у ліцеї.

3. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування визначається за результатами виконання практичних вправ. Виконання практичних вправ проводиться в обов'язковій присутності медичних працівників.

Для виконання практичних вправ надається одна спроба.

4. Для хлопців та дівчат умови виконання практичних вправ різні. Кандидати на зарахування виконують вправи виключно у спортивній формі одягу та взутті за сезоном.

5. 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 на зарахування 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).

6. Перед початком оцінки рівня фізичної підготовленості з кандидатами на зарахування проводиться інструктаж, на якому наголошується про необхідність дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовленості та запобігання травматизму, а також проводиться їх опитування щодо їх готовності до фізичного навантаження. Результат інструктажу доводиться до них під особистий підпис.

7. Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються медичним працівником ліцеїв і без його дозволу не допускаються до виконання вправ і нормативів. У разі погіршення стану здоров'я під час виконання практичних вправ кандидат на зарахування 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 зарахування в межах встановлених розкладом термінів проведення оцінки рівня фізичної підготовленості дату в межах розкладу, під час якої він заново виконує всі вправи.

8. Оцінка рівня фізичної підготовленості проводиться у два етапи протягом двох днів:

I етап (перший день) – підтягування у висі (для хлопців), згинання та розгинання рук з упору лежачи від лави (для дівчат) та біг 30 метрів;

II етап (другий день) – біг на 1500 метрів (для хлопців) та 1000 метрів (для дівчат).

9. 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.

10. За день до проведення 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 предметної комісії.

11. Підтягування у висі (для хлопців).

1) Для виконання вправи необхідно мати високу перекладину або горизонтальний брус діаметром 2-3 см. На виконання вправи дається одна спроба. Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових повторень.

2) Кандидат на зарахування приймає 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) Спроба не зараховується в разі:

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

12. Згинання та розгинання рук з упору лежачи від лави (для дівчат).

1) Кандидат на зарахування приймає вихідне положення упору лежачи на лаві - 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 з опорою) та виконує максимально можливу кількість згинань і розгинань рук.

2) Для виконання цієї вправи використовується лава гімнастична дерев'яна (висота - 30 см, ширина 25 см) або будь-який інший спортивний інвентар (висота - 30 см, ширина 25 см).

3) Згинаючи руки, кандидат на зарахування обов'язково торкається грудьми контактної платформи (лави), розгинаючи руки в ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення.

4) Результатом виконання вправи є кількість згинань і розгинань рук з упору лежачи від лави.

5) Спроба не зараховується в разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом під час виконання вправи;
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги» під час виконання вправи;
- відсутності фіксації тіла у вихідному положенні під час виконання вправи;
- почергового розгинання рук під час виконання вправи;
- відсутності торкання грудьми лапи під час виконання вправи;
- розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів під час виконання другої частини вправи.

13. Нормативи з бігу на 30 метрів, 1000 метрів (для дівчат) та 1500 метрів (для хлопців).

1) Для виконання вправ необхідно мати секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряну дистанцію, стартовий прапорець. 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 30 метрів проводиться виключно на біговій доріжці, розділеній на окремі смуги.

3) Під час виконання контрольної вправи з бігу на 30 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 (для дівчат) та 1500 метрів (для хлопців) 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 30 метрів і до секунди на 1000 метрів / 1500 метрів.

6) Вправа з бігу на 1000 метрів / 1500 метрів виконується останньою.

14. У разі, якщо під час оцінки рівня фізичної підготовленості оголошується сигнал «Повітряна тривога», складання нормативів припиняється, а кандидати на зарахування 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.

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 x 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.

IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування в Криворізький ліцей безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ проводиться відповідно до вправ і нормативів, визначених у таблиці нормативів виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування в ліцей, що додаються.

2. Загальний результат оцінки рівня фізичної підготовленості оцінюється як «недостатній» або «достатній» рівень.

3. Результати з кожного виду вправ, а також загальний рівень, одержаний під час виконання практичних вправ, заносяться до відомості вступного випробування.

4. Якщо результат виконання хоча б з однієї вправи оцінений як «недостатній», то загальний результат оцінюється як «недостатній», і кандидат на зарахування не допускається до подальшої участі в конкурсному відборі.

5. Результати оцінки рівня фізичної підготовленості оголошуються наступного дня після їх проведення шляхом розміщення такої інформації на інформаційних стендах ліцею у вигляді списку кандидатів на зарахування, що отримали результат «недостатній рівень», 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, склад та порядок роботи якої затверджуються наказом ректора Донецького державного університету внутрішніх справ. 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 зарахування, який претендує на перегляд оцінки повинен надати документ, що посвідчує його особу.

4. Апеляція кандидата на зарахування до Криворізького ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ, 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 Криворізького ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ, їх батьків, інших законних представників.

Додаткове опитування кандидатів на зарахування при розгляді апеляцій не допускається.

5. Пропущення строку подачі апеляційної заяви є підставою для відмови в її задоволенні.

6. Апеляція розглядається, як правило, у присутності кандидата на зарахування. Його відсутність на засіданні Апеляційної комісії не є перешкодою для розгляду апеляції.

7. Кандидати на зарахування запрошуються на засідання Апеляційної комісії по одному. Вони отримують пояснення щодо помилок і зауважень, отриманих на вступному випробуванні 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 зарахування та членам Апеляційної комісії щодо об'єктивності виставленого результату.

9. Повторне виконання вправ з оцінки рівня фізичної підготовленості під час проведення апеляції не допускаються.

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, результат виставляється в протоколі Апеляційної комісії, а потім вносяться відповідні зміни до відомості вступного випробування та Аркуша результатів вступного випробування. Кожний новий результат, як у відомості, так і в аркуші, підписує голова Апеляційної комісії.

13. Кандидату на зарахування, 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.

Додаток

до програми вступного випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості для вступу на навчання для здобуття повної загальної середньої освіти в Криворізькому ліцеї безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Донецького державного університету внутрішніх справ

**Нормативи
виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості
кандидатів на зарахування**

№ 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 х 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 х 9 м (с)	до 12,3 включно	більше 12,3