

**ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ БЕЗПЕКОВОГО СПРЯМУВАННЯ ТА
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО

на засіданні педагогічної ради
ліцею

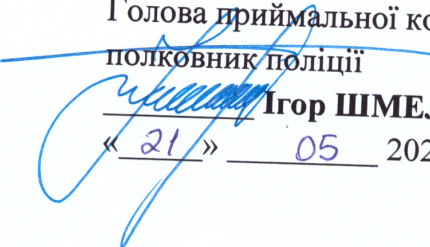
Протокол № 10

від « 21 » 05 2025 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

полковник поліції

 **Ігор ШМЕЛЬКОВ**

« 21 » 05 2025 рік

**ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**кандидатам для зарахування на здобуття
повної загальної середньої освіти**

**Івано-Франківськ
2025**

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вступних випробувань з фізичної культури розроблено відповідно для загальноосвітніх закладів освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804) та на основі постанови Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392 «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти».

Програму складено для кандидатів на зарахування, які вступають до Івано-Франківського ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання Міністерства внутрішніх справ України у 2025 році на основі базової загальної середньої освіти для здобуття повної загальної середньої освіти.

Програма складається з пояснювальної записки, переліку нормативів з визначення рівня фізичної підготовленості, що виносяться на вступне випробування, вимог до рівня підготовки, критеріїв оцінювання та списку рекомендованої літератури.

Програма допоможе кандидатам на зарахування зорієнтуватися у проведенні тестування їх основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності) при підготовці до вступного випробування з визначення рівня фізичної підготовленості.

Мета вступного випробування з визначення рівня фізичної підготовленості – оцінити рівень підготовленості та розвитку основних фізичних якостей кандидатів на зарахування з метою конкурсного відбору для навчання в ліцеї.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів для зарахування 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).

II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КАНДИДАТІВ НА ЗАРАХУВАННЯ

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування до ліцею здійснюється предметною екзаменаційною комісією, склад та порядок роботи якої затверджується наказом директора ліцею.

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, які пройшли реєстрацію у ліцеї.

3. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування визначається за результатами виконання трьох 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. Складові проведення оцінки рівня фізичної підготовленості:

- вступна частина (проведення цільового інструктажу; доведення алгоритму виконання вправ та нормативів, послідовності їх виконання та порядку оцінювання, здійснення медичного огляду);

- підготовча частина (розминка тривалістю до 15 хвилин, що проводиться кандидатами на зарахування самостійно). Можливе проведення розминки також у складі групи під керівництвом члена комісії;

- основна частина (виконання контрольних вправ з перервами на відпочинок не менше 15 хвилин);

- заключна частина (оголошення результатів тестування).

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 готовності до фізичного навантаження. Результат інструктажу доводиться до кандидатів на зарахування під їх особистий підпис.

7. Кандидати на зарахування, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються медичним працівником ліцею 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 якого 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 на 30 метрів; II етап (другий день) – біг на 1500 метрів (для хлопців) та 1000 метрів (для дівчат).

У разі несприятливих погодних умов (дощ, град тощо) вступне випробування біг на 1500 метрів (для хлопців), 1000 метрів (для дівчат) та біг на 30 метрів замінюється човниковим бігом (4 x 9 м).

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

10. 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.

Підтягування у висі (для хлопців).

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Опис виконання вправи.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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.

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

Обладнання. 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).

Опис виконання вправи.

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.

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

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

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 лави під час виконання вправи;
- розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів під час виконання другої частини вправи.

Біг на 30 м

Обладнання. Секундомір, що фіксує десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна лінія.

Опис виконання вправи.

1. За командою **“На старт!”** кандидати на зарахування стають за стартову лінію з положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

2. Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Основні інструкції і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба виконання вправи. У разі відсутності стартового пістолета подається команда

“Руш!” з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного учасника фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Біг на середні дистанції 1000 м (дівчата) та 1500 м (хлопці)

Обладнання. Секундоміри, вимірюна дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис виконання вправи. За командою “**На старт!**” кандидати на зарахування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “**Руш!**” або за пострілом кандидати на зарахування починають біг, намагаючись завершити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом складання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною й у належному стані.

11. 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».

12. 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.

13. 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).

14. 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 прийнятною комісією до початку проведення вступного випробування.

Човниковий біг 4 x 9

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті долі секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів).

Опис проведення вправи. За командою “**На старт!**” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “**Руш!**” він пробігає 9 м, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать в півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом складання вправи є час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик в стартове півколо.

Загальні вказівки і зауваження. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

15. Результати вступного випробування із визначення рівня фізичної підготовленості зазначається в Аркуші результатів вступних випробувань кандидата на зарахування, відомості вступного випробування та оголошуються на наступний день після складання вступного випробування.

16. Нормативи виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування до ліцею наведено в таблиці.

17. Перескладання вправ з визначення рівня фізичної підготовленості не дозволяється.

майданчику, вступне випробування проводиться в спортивній залі з визначення показника фізичної якості – спритність (човниковий біг, 4 x 9 м).

14. 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.

Човниковий біг 4 x 9

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті долі секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів).

Опис проведення вправи. За командою “**На старт!**” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “**Руш!**” він пробігає 9 м, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать в півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом складання вправи є час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик в стартове півколо.

Загальні вказівки і зауваження. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

15. Результати вступного випробування із визначення рівня фізичної підготовленості зазначається в Аркуші результатів вступних випробувань кандидата на зарахування, відомості вступного випробування та оголошуються на наступний день після складання вступного випробування.

16. Нормативи виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування до ліцею наведено в таблиці.

17. Перескладання вправ з визначення рівня фізичної підготовленості не дозволяється.

ІІІ. 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 директора ліцею. 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. У разі незгоди з оцінкою кандидат подає документи для її перегляду, а також документ, що посвідчує його особу.
4. 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.
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 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 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 ухваленної системи оцінки результатів).

12. Якщо за наслідками розгляду апеляції Апеляційна комісія ухвалює рішення про зміну попередніх результатів, результат виставляється в протокол 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.

IV. ФОРМА ВСТУПНОГО ІСПИТУ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування в ліцеї проводиться відповідно до вправ і нормативів, визначених у таблиці нормативів виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування в ліцеях.

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 ліцеїв у вигляді списку кандидатів на зарахування, що отримали результат «недостатній рівень», тобто не виконали нормативи з оцінки рівня фізичної підготовленості.

ТАБЛИЦЯ НОРМАТИВІВ

виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування

№ з/п	Перелік	Рівні критеріїв	
		достатній	недостатній
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

V. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Про внесення змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 30 січ. 2017 р. № 68. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0193-17>.
2. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 9 лют. 2016 р. № 90. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16>.
3. Про затвердження Змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 01 грудня 2021 р. № 888. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1626-21#Text>
4. Про внесення змін до наказу Міністерства внутрішніх справ України від 01 грудня 2021 року № 888 : наказ МВС України від 23.12.2021 р. № 979. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-21>.
5. Про внесення змін до наказу Міністерства внутрішніх справ України від 23.12.2021 р. № 979 : наказ МВС України від 13 лютого 2024 року № 86 (враховуючи зміни, внесені наказом Міністерства внутрішніх справ України від 5 березня 2024 року № 140). URL: <https://ips.ligazakon.net/document/RE28436?an=1>
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
7. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#Text>

Додаткова

1. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2017. Вип. 147.

Т. 2. С. 279–282.

2. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2022. 261 с. URL:

<https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/a0ef6b4c-c983-4120-a2eae4948d00db57/content>

3. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с. URL:

<https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/b8d5b423-acd6-43ab-abefd1794cd6792c/content>

4. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.

5. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти НАВС України: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с. URL:

<https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/e7585355-8bef-446e-ba5d94d10ac9ccf0/content>

6. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2021. 341 с. URL:

<https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/3d021e3e-db65-4e01-a328-ac67fef1574f/content>