

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ  
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

**ПРОГРАМА  
ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**для вступу на навчання на перший (бакалаврський) рівень вищої освіти**

**на базі повної загальної середньої освіти**

**за спеціальностями 053 Психологія,**

**081 Право та 262 Правоохоронна діяльність**

## Чернігів – 2024

### І. Пояснювальна записка

Абітурієнти, які вступають на денну форму навчання за державним замовленням, крім конкурсу результатів зовнішнього незалежного оцінювання навчальних досягнень, підтверджених сертифікатом Українського центру оцінювання якості освіти, складають вступне випробування з фізичної підготовки. Проходження вступного випробування з фізичної підготовки є обов'язковим для всіх категорій вступників за денною формою навчання за державним замовленням.

За результатами виконання абітурієнтом окремих вправ, що оцінюються за 10-бальною шкалою, а також відповідно до критеріїв загальної оцінки при виконанні нормативів з фізичної підготовки, йому виставляють бали з кожної визначеної вправи, а також загальний результат «зараховано» або «не зараховано», які заносяться спочатку до екзаменаційної відомості, а потім – до екзаменаційного листа абітурієнта.

Вступне випробування з фізичної підготовки складається перед конкурсним відбором вступників.

Вступне випробування з фізичної підготовки проводиться з метою оцінки рівня фізичної підготовки абітурієнтів за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками в обсязі навчального матеріалу, визначеного програмою. Фізична підготовка перевіряється і оцінюється за результатами виконання окремих вправ, визначених закладом вищої освіти, методичними рекомендаціями щодо проведення професійної орієнтації молоді, відбору та направлення кандидатів на навчання до закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців для Державної кримінально-виконавчої служби України, Правилами прийому до Академії Державної пенітенціарної служби у 2024 році.

Головними критеріями у виставленні оцінки за виконання нормативів і вимог є комплексне оцінювання якісного та кількісного показників виконання вправ.

За якісним показником визначається ступінь володіння технікою рухів, за кількісним – результати, які виражені в секундах, метрах, кількості виконаних дій.

Заклад вищої освіти забезпечує абітурієнтів під час проведення вступних випробувань з фізичної підготовки спортивними спорудами, устаткуванням та інвентарем відповідно до державних і відомчих норм, а також необхідними умовами для медичного обслуговування.

Безпосередньо організацію та проведення вступного випробування здійснює відповідна предметна екзаменаційна комісія, згідно розкладу.

***Абітурієнт, який вступає до закладу вищої освіти повинен:  
ЗНАТИ:***

- перелік та характеристики вправ, що входять до вступного випробування, техніку та умови їх виконання;
- нормативи оцінки якості виконання окремих вправ та стану фізичної підготовки.

**ВМІТИ:**

- технічно правильно виконувати вправи, визначені програмою вступного випробування з фізичної підготовки.

## II. Критерії

### виставлення результатів вступного випробування з фізичної підготовки при виконанні нормативів та умови виконання вправ.

Вступне випробування складається з вправ, які визначають рівень фізичної підготовки:

- швидкість – біг на 100 м.(чол., жін.);
- витривалість – біг на 1000 м.(чол., жін.);
- сила – підтягування на перекладині (чол.), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жін.).

Умови виконання вправ:

#### 1. Біг 100 метрів

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорці).

**Опис проведення виконання вправи.** За командою «На старт!» учасники випробування стають на стартову лінію в положення низького або високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

**Результатом** виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба. 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 фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. Виконання вправи проводиться за сприятливих погодних умов.

Форма одягу – спортивна.

Таблиця №1

Назва вправи	Бали та результати									
	“10”	“9”	“8”	“7”	“6”	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Біг 100 м. (сек.) чоловіки	13,2	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,8	15,0	15,2
Біг 100 м. (сек.) жінки	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,3	17,6	17,9	18,2

## 2. Підтягування на перекладині (чол.)

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

**Опис проведення виконання вправи.** Виконується з вису хватом зверху. За командою «Приступити», згинаючи руки, учасник підтягується до такого положення, коли його підборіддя перебуватиме над перекладиною. Потім повністю випрямити руки, опуститися у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки вистачить сил.

**Результатом** випробування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

**Загальні вказівки і зауваження.** Дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами, щоб полегшити завдання. Випробування припиняється, якщо відбулася зупинка на 2 і більше секунди або не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Форма одягу – спортивна.

## 3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жін.)

**Обладнання.** Дерев'яний або земляний майданчик.

**Опис проведення виконання вправи.** Приймається положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Приступити» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

**Результатом** випробування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

**Загальні вказівки і зауваження.** При згинанні рук потрібно торкатися грудьми підлоги. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки без повної амплітуди. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, виконані з помилками, не зараховується.

Форма одягу – спортивна.

Таблиця №2

Назва вправи	Бали та результати									
	“10”	“9”	“8”	“7”	“6”	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Підтягування на перекладині (кількість разів) чоловіки	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) жінки	24	22	20	18	17	16	14	13	11	9
--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

#### 4. Біг на 1000 метрів

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

**Опис проведення виконання вправи.** Для чоловіків і жінок умови виконання однакові. За командою "На старт!" учасники стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" (або за пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

**Результатом** випробування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

Форма одягу – спортивна.

Таблиця №3

Назва вправи	Бали та результати									
	"10"	"9"	"8"	"7"	"6"	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
Біг 1000 м. (хв., сек.) чоловіки	3,25	3,27	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,0	4,10
Біг 1000 м. (хв., сек.) жінки	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,45	4,55	5,0	5,20	5,50

**Підсумкова оцінка з фізичної підготовки** складається:

- у чоловіків – з бігу на 100 м., бігу 1000 м. та підтягування на перекладині;
- у жінок – з бігу на 100 м., бігу 1000 м. та згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Результат визначається за схемою:

«зараховано» - якщо одержано бали: (10-1; 10-1; 10-1);

«не зараховано» - якщо одержано бали: (10-1; 10-1; 0); (10-1; 0; 0); (0; 0; 0);

### **III. Прикінцеві положення**

1. До вступного випробування допускаються абітурієнти, стан здоров'я яких – задовільний, які ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їхнього виконання. У разі поганого самопочуття, брати участь у вступному випробуванні не рекомендується.

2. Особи, які без поважних причин не з'явилися на вступне випробування з фізичної підготовки у визначений розкладом час, до участі в наступних вступних екзаменах та у конкурсному відборі не допускаються.

3. До участі у конкурсному відборі вступників на денну форму навчання до Пенітенціарної академії України допускаються лише абітурієнти, які склали вступне випробування з фізичної підготовки. Перескладання вступного випробування з фізичної підготовки не допускається.

4. Нормативи з фізичної підготовки розробляються і затверджуються Академією, але не пізніше як за чотири місяці до початку прийому документів. Не допускається введення до вступного випробування з фізичної підготовки завдань (вправ), що не передбачені зазначеними нормативами. Нормативи з фізичної підготовки оприлюднюються правилами прийому та розміщені на веб-сайті Пенітенціарної академії України.