

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішенням приймальної комісії Національної
академії внутрішніх справ
від 28 березня 2025 року, протокол № 2

Голова приймальної комісії
полковник поліції



Руслан СЕРБИН

**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ОЦІНКИ РІВНЯ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ**

для вступників на денну форму навчання за державним замовленням
для здобуття ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальностями
D8 «Право», K9 «Правоохоронна діяльність» на основі повної загальної
середньої освіти

Розглянуто та ухвалено на засіданні
науково-методичної ради Національної
академії внутрішніх справ (протокол № 3
від 21.03.2025)

ВСТУП

Службова діяльність працівників Національної поліції України ставить підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості особового складу. Це зумовлено передусім постійною готовністю до можливого застосування поліцейських заходів примусу під час виконання службових повноважень, пов'язаних із забезпеченням публічної безпеки та порядку. Достатній рівень фізичної підготовленості поліцейського сприяє стійкому перенесенню ним розумових, нервово-психічних і фізичних навантажень без зниження професійної працездатності.

У програмі подано порядок проведення й організацію вступного випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості для вступу на навчання до Національної академії внутрішніх справ для здобуття ступеня бакалавра за спеціальностями D8 «Право», K9 «Правоохоронна діяльність» на основі повної загальної середньої освіти. Висвітлено критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу, окреслено особливості виконання контрольних вправ із фізичної підготовки, систематизовано помилки, за яких результати виконання вправ не зараховуються.

1. МЕТА ВСТУПНОГО ВИПРОБОВУВАННЯ З ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Основною метою тестування кандидатів є визначення їх придатності до опанування навчальної програми за відповідним рівнем вищої освіти в закладі вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, їх здатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності при виконанні службових завдань, що стоять перед органами (підрозділами) поліції.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у Національну академію внутрішніх справ (далі – НАВС) визначається за результатами виконання таких контрольних вправ (тестів):

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

Оцінювання результатів здійснюється за 200-бальною шкалою відповідно до вікових груп (додаток 1, додаток 2).

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОРЯДОК ПЕРЕВІРКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ

1. Оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у НАВС здійснюється приймальною комісією, склад і порядок роботи якої визначаються наказом ректора.

До складу комісії обов'язково залучають працівників органів поліції, закладів, установ, працівників закладів вищої освіти, за необхідності – фахівців з фізичної підготовки інших органів виконавчої влади, закладів, установ, організацій (за згодою).

2. До тестування з фізичної підготовки допускаються особи з числа кандидатів на навчання, які пройшли реєстрацію у НАВС та надали документи відповідно до вимог нормативно-правових актів МОН України та правил прийому.

3. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання незалежно від статі визначається за результатами виконання практичних вправ. Виконання контрольних 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 контрольних вправи повторно з метою поліпшення результату не допускається.

4. З метою об'єктивного вивчення рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання здійснюють 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. Кандидати виконують контрольні вправи винятково у спортивній формі одягу та взутті за сезоном.

6. У разі, якщо під час оцінювання рівня фізичної підготовленості оголошується сигнал «Повітряна тривога», тестування припиняється, а кандидати на навчання разом із комісією негайно прямують до укриття. Подальше оцінювання їх рівня фізичної підготовленості здійснюється після сигналу «Відбій повітряної тривоги».

7. Складання нормативів із оцінювання 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 їх закінчення або шляхом коригування розкладу в межах світлового дня.

6. Етапи проведення оцінки рівня фізичної підготовленості:

– вступна частина (проведення цільового інструктажу; доведення алгоритму виконання вправ і нормативів, послідовності здійснення тестування та порядку його оцінювання; здійснення медичного огляду);

– підготовча частина (розминка тривалістю до 15 хвилин, яка проводиться кандидатами 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).

7. На інструктажі кандидатам наголошують на необхідності дотримання заходів безпеки під час виконання контрольних вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також здійснюють опитування кандидатів щодо їх готовності до виконання фізичних вправ.

8. Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються медичним працівником НАВС і без його дозволу не допускаються до виконання контрольних вправ. У разі погіршення самопочуття під час тестування кандидат повинен 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 кандидат на навчання в межах встановлених розкладом строків проведення оцінювання рівня фізичної підготовленості дату в межах розкладу, 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 метрів;

2-й день – біг на 1000 метрів.

10. Для об'єктивного оцінювання 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 оцінювання рівня фізичної підготовленості комісією у складі: відповідального секретаря приймальної комісії, голови та двох членів предметної комісії з оцінювання рівня фізичної підготовленості складаються Акт перевірки бігових доріжок та звірення секундомірів для визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання, який затверджується головою приймальної комісії.

Комплексна силова вправа

1. Вправа складається з двох елементів: піднімання тулуба в сід і згинання та розгинання рук в упорі лежачи, сукупна тривалість виконання яких становить 1 хвилину (по 30 секунд на кожний елемент вправи).

2. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

3. Вправа виконується на рівній поверхні підлоги або гімнастичному маті, під час виконання вправи може використовуватися контактна платформа заввишки 5 см, форма одягу кандидата спортивна та повинна дозволяти візуально визначати безпомилкове виконання елементів вправи.

4. Вихідне положення для виконання першого елементу вправи: лежачи на спині, руки за головою, пальці рук зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом, ступні притиснуті асистентом до підлоги.

5. Вихідне положення для виконання другого елементу вправи: упор лежачи, руки на ширині плечей та випрямлені в ліктьових суглобах, пальці рук спрямовані вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, ноги разом, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.

6. За командою **«Вихідне положення прийняти!»** кандидат приймає вихідне положення для виконання першого елементу вправи.

7. За командою **«Вправу починай!»** кандидат виконує піднімання тулубу в сід до моменту торкання ліктями колін, виконуючи таким чином максимально можливу кількість піднімань за відведений час.

8. За командою **«Час!»** кандидат у найкоротший час самостійно приймає вихідне положення для виконання другого елементу вправи і виконує максимально можливу кількість разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи до команди **«Стій!»**.

9. Виконуючи другий елемент вправи, кандидат із вихідного положення згинає руки в ліктьових суглобах, торкаючись грудьми підлоги або контактної платформи, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його, продовжує виконання вправи.

10. Результатом виконання комплексно силової вправи є сума безпомилково виконаних разів піднімань тулуба в сід і розгинання рук в упорі лежачи.

Виконання першого елементу вправи не зараховують у разі:

- 1) відсутності торкання ліктями колін;
- 2) відсутності торкання лопатками поверхні;
- 3) розімкнення пальців рук із «замка»;
- 4) зміщення або підймання таза.

Виконання другого елементу вправи не зараховують у разі:

- 1) торкання підлоги коліном (-ами), стегном (-ами), тазом;
- 2) порушення прямої лінії «плечі–тулуб–ноги»;
- 3) відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;
- 4) почергового згинання та розгинання рук;
- 5) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- 6) розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

Контрольні вправи з бігу на 100 метрів, 1000 метрів

1. Вправи з бігу виконують на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для їх безпечного виконання і дозволяє визначити результати. Для виконання вправи з бігу на 100 метрів бігова доріжка повинна бути розподілена на окремі смуги.

2. Максимальна кількість учасників забігу на 100 метрів – 4 особи, на 1000 метрів – 10 осіб.

3. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

4. Команди для підготовки і виконання вправи на місці старту стартер подає голосом та супроводжує їх стартовим прапорцем. Для подання команди **«Руш!»** дозволяється використовувати стартовий пістолет.

5. Вихідне положення – високий або низький старт.

6. Під час виконання вправи з бігу на 100 метрів кандидати за командами **«На старт!»** приймають вихідне положення, не наступаючи на лінію старту, **«Увага!»** – зберігають нерухомий стан, за командою стартера **«Руш!»** мають якнайшвидше подолати задану дистанцію.

7. Під час виконання вправ з бігу на 1000 метрів кандидати за командами **«На старт!»** стають за стартову лінію і зайнявши вихідне положення, зберігають нерухомий стан, за командою стартера **«Руш!»** починають біг, намагаючись закінчити дистанцію як найшвидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу.

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

9. Вправа з бігу на 1000 метрів виконується останньою.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

1. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання до Національної академії внутрішніх справ оцінюється відповідно до вправ і нормативів, визначених у таблиці нормативів із фізичної підготовки кандидатів на навчання у НАВС (додаток 1, додаток 2).

2. Загальний результат оцінювання рівня фізичної підготовленості розраховується за шкалою – від 100 до 200 балів, як середній бал отриманий за три вправи.

3. Результати та кількість балів за кожну вправу, 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 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 оцінювання рівня фізичної підготовленості оголошуються вступникам наступного дня після їх проведення шляхом розміщення даної інформації на офіційних сайтах та інформаційних стендах ЗВО у вигляді списку кандидатів на навчання, що отримали результат нижче 100 балів, тобто не виконали нормативи з оцінювання рівня фізичної підготовленості.

4. ПРАВО НА АПЕЛЯЦІЮ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Апеляції на результати іспиту з фізичної підготовки розглядає апеляційна комісія Національної академії внутрішніх справ у складі голови комісії та двох науково-педагогічних (педагогічних) працівників із числа осіб, затверджених наказом ректора, з урахуванням вимог Положення про приймальну комісію, затверджене Вченою радою академії від 19 грудня 2019 року, протокол № 24.

2. Право подати письмову апеляційну заяву на ім'я голови Приймальної комісії про незгоду з оцінкою, отриманою під час тестування (далі – апеляцію), мають особи, які складали вступні випробування.

3. Кандидат, 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 зазвичай 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. За наслідками розгляду апеляції Апеляційна комісія має право ухвалити одне з двох рішень:

➤ «попередня оцінка відповідає рівню та якості виконання практичних вправ та не змінюється»;

➤ «попередня оцінка не відповідає рівню та якості виконання практичних вправ та збільшується на визначену комісією кількість балів» (зазначається нова оцінка відповідно до ухваленної системи оцінювання 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 екзаменаційної відомості та екзаменаційного листа. Кожну

нову оцінку (бал), як в екзаменаційній відомості, так і в екзаменаційному листі, підписує голова апеляційної комісії.

13. Вступнику, апеляція якого розглядається, пропонується підписати протокол апеляційної комісії та зазначити в ньому про свою згоду або незгоду з рішенням комісії.

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

Додаток 1
до Програми вступу

ТАБЛИЦЯ
нормативів з фізичної підготовки для кандидатів на навчання до
Національної академії внутрішніх справ (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	
200	3,40	3,50	200	14,0	14,5	200	55	50
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	150	14,5	15,0	150	50	45
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	100	15,0	15,5	100	45	40
166	3,51	4,01						
162	3,52	4,02						
158	3,53	4,03						
154	3,54	4,04						
150	3,55	4,05						
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						
100	4,10	4,20						

Додаток 2
до Програми вступу

ТАБЛИЦЯ
нормативів з фізичної підготовки для кандидатів на навчання до
Національної академії внутрішніх справ (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	
16-25		26-30			16-25	26-30		16-25	26-30
Бали	нормативи	Бали	нормативи		нормативи			нормативи	
200	3,50	200	3,55	200	14,2	14,7	200	50	45
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	150	14,7	15,2	150	45	40
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
160	4,00	170	4,05	100	15,2	15,7	100	40	35
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	150	4,10						
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						
100	4,15	120	4,20						
		116	4,21						
		112	4,22						
		108	4,23						
		104	4,24						
		100	4,25						

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 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-a2ea-e4948d00db57/content>
3. 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-ba5d-94d10ac9ccf0/content>
4. 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>