

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Приймальна комісія

ПРОГРАМА

вступного випробування з фізичної підготовленості та психологічної стійкості
(творчого конкурсу)

для вступників на навчання для здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність»

(на основі повної загальної середньої освіти)

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Програму із фізичної підготовленості та психологічної стійкості (творчого конкурсу) (далі – творчий конкурс) складено відповідно до нормативно-правових документів, що становлять систему правових засад з організації і проведення прийому вступників на навчання для здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність», зокрема, Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2019 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України 11 жовтня 2018 року № 1096, Переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих та/або фізичних здібностей вступників, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 15 жовтня 2015 року № 1085, Правил прийому до Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» у 2019 році, затверджених Вченою радою ДВНЗ «УжНУ».

Проект програми із фізичної підготовленості та психологічної стійкості (творчого конкурсу) розробляється предметною екзаменаційною комісією з фізичної підготовленості та психологічної стійкості (творчого конкурсу), підписуються її головою, розглядається на засіданні Приймальної комісії та

затверджується її Головою (ректором ДВНЗ «УжНУ»).

Творчий конкурс – це форма вступного випробування для вступу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність».

Метою творчого конкурсу є перевірка та оцінювання рівня професійної психологічної та фізичної підготовленості, необхідного для опанування нормативних і варіативних дисциплін за програмою підготовки фахівця за освітнім ступенем «Бакалавр» за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність».

II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАГАЛЬНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Проведення конкурсного відбору покладається на членів предметної екзаменаційної комісії із творчого конкурсу.

День та час проведення творчих конкурсів, а також персональний склад предметної екзаменаційної комісії із творчого конкурсу визначаються відповідним рішенням Голови Приймальної комісії (наказом ректора ДВНЗ «УжНУ»).

Вступні випробування кандидатів передбачають перевірку та оцінювання рівня:

1) професійної психологічної стійкості (сесія 1) - здійснюється шляхом проведення тестування;

2) фізичної підготовленості (сесія 2) - визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності);

Для чоловіків та жінок загальні умови тестування однакові. Вступники виконують контрольні вправи з фізичної підготовленості виключно у спортивній формі одягу та взутті за сезоном.

Тестування проводиться за сприятливих погодних умов. Несприятливими погодними умовами є сильні опади і температура повітря нижче -10°C або вище $+30^{\circ}\text{C}$.

Вступники, які проходять творчий конкурс, допускаються до участі в ньому за наявності оригіналу документа, що посвідчує особу, медичної довідки із Закарпатського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру або медичної довідки за формою 086-о, затвердженою наказом Міністерства охорони здоров'я України 14.02.2012 № 110 «Про затвердження форм первинної облікової документації та Інструкцій щодо їх заповнення, що використовуються у закладах охорони здоров'я незалежно від форми власності та підпорядкування», та екзаменаційного листка з фотокарткою.

Усі фізичні вправи приймаються в один день. Для їх виконання надається одна спроба. Повторне виконання фізичних вправ з метою підвищення оцінки рівня фізичної підготовки вступників не допускається.

Рівень фізичної підготовленості вступників визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

- 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок);
- 2) комплексна силова вправа (для чоловіків);
- 3) біг на 100 метрів (для жінок та чоловіків);
- 4) біг на 1000 метрів (для жінок та чоловіків).

Етапи проведення тестування:

- 1) вступна частина (проведення цільового інструктажу; доведення вправ та нормативів, послідовності здійснення тестування та порядку його оцінювання);
- 2) підготовча частина (розминка тривалістю до 15 хвилин, яка проводиться кандидатами самостійно);
- 3) основна частина (виконання контрольних вправ з перервами на відпочинок не менше 15 хвилин);
- 4) заключна частина (оголошення результатів тестування).

Перед початком тестування з кандидатами обов'язково проводиться цільовий інструктаж, про що робиться відповідний запис у журналі обліку інструктажів.

На інструктажі вступникам наголошується на необхідності дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також проводиться опитування вступників щодо їх готовності до фізичного навантаження, що засвідчується їх особистим підписом.

Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються медичним працівником медичним працівником державного або комунального закладу охорони здоров'я і без його дозволу не допускаються до виконання вправ і нормативів. У разі погіршення самопочуття під час тестування кандидат повинен негайно повідомити про це членів комісії, які зобов'язані організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

Після одужання вступник зобов'язаний звернутися до підрозділу приймальної комісії для визначення дати повторного тестування чи можливості його проведення з урахуванням строків вступної кампанії.

Для об'єктивного оцінювання вступників члени комісії використовують відповідні технічні засоби та прилади (секундомір, нагрудний номер, стартовий прапорець тощо).

Результати тестування оформлюються протоколом та оголошуються кандидатам не пізніше наступного після проведення перевірки дня. Протокол з результатами тестування зберігається в один рік.

Оскарження вступниками результатів тестування розглядається відповідно до вимог чинного законодавства України та в установленому порядку.

ІІІ. УМОВИ І ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Комплексна силова вправа

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.

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!» вступник 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, вступник 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.

Результатом виконання вправи є загальна кількість піднімання тулуба в сід та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Спроба не зараховується у разі:

- 1) відсутності торкання ліктями стегон (колін) під час виконання першої частини вправи;
- 2) відсутності торкання лопатками поверхні під час виконання першої частини вправи;

- 3) якщо пальці розімкнуті із «замка» під час виконання першої частини вправи;
- 4) зміщення таза під час виконання першої частини вправи;
- 5) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом під час виконання другої частини вправи;
- 6) порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги» під час виконання другої частини вправи;
- 7) відсутності фіксації тіла у вихідному положенні під час виконання другої частини вправи;
- 8) почергового розгинання рук під час виконання другої частини вправи;
- 9) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи) під час виконання другої частини вправи;
- 10) розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів під час виконання другої частини вправи.

3.2. Контрольна вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Для виконання вправи необхідно мати рівну поверхню (підлогу). Вправа також може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см.

Вступник 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. За командою «Вправу починай!» кандидат, згинаючи руки, торкається грудьми поверхні або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 секунди, продовжує виконання вправи.

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

Спроба не зараховується у разі:

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

3.3. Контрольні вправи з бігу на 100 метрів, 1000 метрів.

Для виконання вправ необхідно мати секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряну дистанцію, стартовий прапорець (стартовий пістолет). Вихідне положення - високий чи низький старт.

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. Максимальна кількість учасників забігу становить 4 особи - для бігу на 100 метрів та 10 осіб - для бігу на 1000.

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.

Під час виконання контрольних вправ 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.

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

Вправа з бігу на 1000 метрів виконується останньою.

IV. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Результати творчого конкурсу для вступників для здобуття ОС «Бакалавр» оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів.

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожну сесію конкурсу.

Оцінка першої сесії конкурсу обчислюється як сума балів одержаних за результатами тестування за шкалою від 100 до 200 балів. Вступники, рівень професійної психологічної стійкості яких нижче мінімального рівня (100 балів), вважаються такими, що отримали 0 балів.

Оцінка другої сесії конкурсу обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожну виконану контрольну вправу. Рівень фізичної підготовленості вступників оцінюється відповідно до вправ та нормативів, визначених у Таблиці нормативів з фізичної підготовки вступників (Додаток до Програми). Вступники, які виконали контрольну вправу нижче мінімального рівня (100 балів), вважаються такими, що отримали 0 балів.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого Приймальною комісією бала (Додаток 5 до Правил прийому до ДВНЗ "УжНУ" у 2019 році) на одній з сесій конкурсу, не допускаються до участі у наступній сесії творчого конкурсу та конкурсному відборі на навчання.

Додаток до Програми вступного випробування з фізичної підготовленості та психологічної стійкості (творчого конкурсу) для вступників на навчання для здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» (на основі повної загальної середньої освіти)

ТАБЛИЦЯ
нормативів з фізичної підготовки вступників

№ з/п	Контрольна вправа	Нормативи, бали											
		200				150				100			
		Вікові групи											
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
		18-25	26-30	31-35	36+	18-25	26-30	31-35	36+	18-25	26-30	31-35	36+
Чоловіки													
1	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	55	50	45	40	50	45	40	35	45	40	35	30
2	Біг 100 м (с)	14.5	15.0	15.5	16.0	15.0	15.5	16.0	16.5	15.5	16.0	16.5	17.0
3	Біг 1000 м (хв., с)	3.50	4.00	4.10	4.20	4.10	4.20	4.30	4.40	4.25	4.35	4.45	4.55
Жінки													
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	27	24	21	18	24	21	18	15	21	18	15	12
2	Біг 100 м (с)	18.0	18.5	19.0	19.5	18.5	19.0	19.5	20.0	19.0	19.5	20.0	20.5
3	Біг 1000 м (хв., с)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.00	5.10	5.20	5.30	5.30	5.40	5.50	6.00