

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Вінницького ліцею
безпекового спрямування та
національно-патріотичного виховання
імені Назарія Гринцевича
Львівського державного університету
безпеки життєдіяльності
від 19.06.2026 № НС-24/92

УХВАЛЕНО

Педагогічною радою Ліцею
від 10.06.2026, протокол № 10

**ПОРЯДОК
ПРОВЕДЕННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
З ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
У ВІННИЦЬКОМУ ЛІЦЕЇ БЕЗПЕКОВОГО СПРЯМУВАННЯ
ТА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ІМЕНІ НАЗАРІЯ ГРИНЦЕВИЧА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

I. ВСТУП

1.1. В документі викладено порядок та організацію проведення вступного випробування з визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування до Вінницького ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання імені Назарія Гринцевича Львівського державного університету безпеки життєдіяльності (далі - Ліцей), висвітлено критерії оцінювання фізичної підготовленості, визначено особливості виконання нормативів фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості, систематизовано помилки, за яких результати виконання вправ не зараховуються.

1.2. При вступі на основі базової середньої освіти до Ліцею для здобуття повної загальної середньої освіти кандидати на зарахування проходять перевірку рівня фізичної підготовленості.

1.3. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, спритності).

1.4. Визначення рівня фізичної підготовленості зумовлене тим, що майбутній працівник сектору безпеки і оборони для виконання дій за призначенням повинен мати достатній рівень фізичної підготовленості, стійко переносити розумові, нервово-психічні і фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

2.1. Основною метою оцінки рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування є визначення їх придатності до опанування навчальної програми в Ліцеї, їх здатності переносити фізичні навантаження.

2.2. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на зарахування в Ліцей 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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

3.1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування до Ліцею здійснюється предметною комісією, склад та порядок роботи якої затверджується наказом ректора Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

3.2. До оцінки рівня фізичної підготовленості допускаються особи з числа кандидатів на зарахування в Ліцей, які пройшли реєстрацію.

3.3. 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.

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

3.5. Етапи проведення оцінки рівня фізичної підготовленості:

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

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

3) основна частина (виконання контрольних вправ з перервами на відпочинок не менше 15 хвилин).

3.6. 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 їх особистий підпис.

3.7. Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються медичним працівником 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.

3.8. 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).

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

3.10. За день до проведення оцінки рівня фізичної підготовленості комісією у складі: відповідального секретаря відбіркової 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.

3.11. 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».

3.12. 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 відбіркової 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 місця проведення вступного випробування приймається відбірковою комісією до початку проведення вступного випробування.

IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

4.1. Оцінка рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування в Ліцей 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.

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

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

4.4. 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.

4.5. Результати оцінки рівня фізичної підготовленості оголошуються наступного дня після їх проведення шляхом розміщення такої інформації на інформаційному стенді Ліцею у вигляді списку кандидатів на зарахування, що отримали результат «недостатній рівень», тобто не виконали нормативи з оцінки рівня фізичної підготовленості. Методичні вказівки та вимоги до виконання вправ

V. ПІДТЯГУВАННЯ У ВИСІ.

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.

5.1. Згинання та розгинання рук з упору лежачи від лави (дівчата).

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 з опорою) та виконує максимально можливу кількість згинань і розгинань рук.

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.

5.2. Біг на 30 м.

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

Опис виконання вправи.

1) За командою “На старт!” кандидати на зарахування стають за стартову лінію в положення низького старту (носок лівої (правої) ноги знаходиться на відстані довжини стопи від стартової лінії, права (ліва) нога ставиться на коліно у точці на відстані півтори стопи від стартової лінії; руки ставляться до лінії) і зберігають нерухомий стан. За командою “Увага!” таз при піднімається вгору, ноги трохи розгинаються в колінних суглобах. За сигналом стартера (команда “Руш!” або постріл пістолета) кандидати на зарахування повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

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

3) Загальні вказівки 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 учасників, але час кожного учасника фіксується окремо.

Загальні вказівки і зауваження:

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

5.3. Біг на середні дистанції 1000 м та 1500 м.

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

Опис виконання вправи.

1) 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.

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

Загальні вказівки і зауваження:

Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

5.4. 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 (5 x 5 сантиметрів).

Опис проведення вправи.

1) 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.

2) 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.

5.5. 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.

5.6. Нормативи виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на зарахування до Ліцею наведено в додатку 1.

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

VI. ПРАВО НА АПЕЛЯЦІЮ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

6.1. Апеляції на результати оцінки рівня фізичної підготовленості розглядає Апеляційна комісія, склад та порядок роботи якої затверджуються наказом ректора Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. До складу Апеляційної комісії входить секретар комісії, який не є членом Апеляційної комісії.

6.2. Право подати письмову апеляційну заяву на ім'я голови Апеляційної 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.

6.3. Кандидат на зарахування, який претендує на перегляд оцінки повинен надати документ, що посвідчує його особу.

6.4. 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.

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

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

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.

6.7. 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 .

6.8. Повторне виконання вправ з оцінки рівня фізичної підготовленості під час проведення апеляції не допускається.

6.9. 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.

6.10. За наслідками розгляду апеляції Апеляційна комісія має право ухвалити одне з двох рішень:

- «попередня оцінка відповідає 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).

6.11. 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.

6.12. Кандидату на зарахування, апеляція якого розглядається, пропонується підписати протокол Апеляційної комісії та зазначити в ньому про

свою згоду або незгоду з рішенням Апеляційної комісії.

6.13. Протокол Апеляційної комісії підписують голова, присутні члени комісії, секретар.

Відповідальний секретар
Відбіркової комісії Вінницького ліцею
імені Назарія Гринцевича ЛДУБЖД



Денис ЯЩИШИН

Додаток 1
до Порядку проведення вступного
випробування з визначення рівня
фізичної підготовленості
(пункт 4.1 розділу IV)

НОРМАТИВИ
виконання фізичних вправ із визначення рівня фізичної
підготовленості кандидатів на навчання

№ з/п	Назва	Рівень фізичної підготовки	
		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 разів 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 30 м (с)	до 6,7 включно	більше 6,7
2	Згинання 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