

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

ПРОГРАМА
ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
для вступників на навчання для здобуття ступеня бакалавра
за спеціальностями В11 «Філологія», К1 «Державна безпека»,
К3 «Національна безпека»

Київ-2025

1. Загальні положення

Національна академія СБ України (далі – Академія) відповідно до Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 10 лютого 2025 року № 168, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 26 лютого 2025 року № 15/41360, Правил прийому до Національної академії Служби безпеки України у 2025 році, схвалених на засіданні Вченої ради Академії протокол № 3 від 27 березня 2025 року (далі – Правила прийому), проводить оцінювання рівня фізичної підготовленості для конкурсного відбору вступників на навчання для здобуття ступеня бакалавра за спеціальностями В11 «Філологія», К1 «Державна безпека», К3 «Національна безпека» (спеціалізація: кіберзахист, забезпечення державної безпеки в інформаційній сфері).

Ця Програма розроблена комісією Приймальної комісії Академії для організації та проведення оцінювання рівня фізичної підготовленості вступників (далі – комісія) на підставі положень законодавства України про військовий обов'язок і військову службу, фізичну культуру і спорт, нормативних документів Міністерства освіти і науки України з фізичного виховання, Інструкції з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України, затвердженої наказом Служби безпеки України від 03 жовтня 2024 року № 484 і зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 17 жовтня 2024 року за № 1570/42915 (далі – Інструкція-484), Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2010 року № 521 та зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 09 серпня 2010 року за № 651/17946, Інструкції з охорони праці № 20 під час проведення занять з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка» та «Фізичне виховання», спортивних секцій, спортивно-масових заходів, самостійних занять в Національній академії Служби безпеки України, затвердженої наказом Академії від 11 лютого 2022 року № 65.

2. Умови та порядок оцінювання рівня фізичної підготовленості вступників

До оцінювання рівня фізичної підготовленості допускаються вступники, які успішно пройшли медичний огляд в Академії у порядку, визначеному нормативно-правовими актами Служби безпеки України, та ознайомлені з цією Програмою, технікою та правилами безпеки під час виконання фізичних вправ.

Рівень фізичної підготовленості вступників оцінюється за результатами виконання трьох вправ, що характеризують їх фізичні якості (швидкість, силу, витривалість):

для юнаків (чоловіків) – біг на 100 м, 3000 м, підтягування на перекладині;
для дівчат (жінок) – біг на 100 м, 1000 м, комплексна силова вправа № 1.

Вправи виконуються на відкритому повітрі при температурі до +30 С° та впродовж одного дня. Для їх виконання надається одна спроба. Послідовність виконання вправ і тривалість перерви між ними визначає голова комісії залежно від погодних умов та інших обставин, що можуть заважати об'єктивному оцінюванню вступників.

Повторне виконання вправ із метою покращення результату не дозволяється.

Проте у разі оголошення сигналу «Повітряна тривога» абітурієнти, які складають вправи на визначення рівня швидкості та сили (біг 100 м, підтягування на перекладині) припиняють виконувати вправи та під керівництвом члена комісії направляються до сховища.

Після надходження сигналу «Відбій повітряної тривоги» за вказівкою голови комісії вступники продовжують далі виконувати фізичні вправи у визначених місцях.

Якщо сигнал «Повітряна тривога» пролунав під час виконання вправи на витривалість (біг 1000 м, 3000 м) за вказівкою члена комісії абітурієнти припиняють виконання вправи та також направляються до сховища. Для вступників, які вже почали виконувати вправу на витривалість та були змушені припинити її виконання через загрозу ракетно-бомбового удару надається можливість виконати вправу з бігу (1000 м, 3000 м) на наступний день.

У день проведення оцінювання рівня фізичної підготовленості вступники прибувають до Академії у визначений час і шикуються у спортивному одязі. Перед початком оцінювання рівня фізичної підготовленості, члени комісії обов'язково проводять перевірку місць виконання вправ (спортивних споруд, обладнання тощо) на предмет їх відповідності правилам безпеки та опитують вступників про стан їхнього самопочуття. У випадку виявлення у вступника поганого стану самопочуття, він направляється у ВМС ВМУ СБ України для повторного огляду лікарем-терапевтом.

Під час виконання вправ вступники діють за командами членів комісії.

Виконання вправ оцінюється у порядку, встановленому Інструкцією-484 і цією Програмою, та на підставі критеріїв, наведених у додатку 6, до Інструкції-484, додатку 5 до Правил прийому та додатку 1 до цієї Програми.

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості вступника складається з суми балів, отриманих ним за виконання всіх призначених для перевірки вправ, і визначається відповідно до додатку 7 Інструкції - 484 (пункт 14 розділу VII):

Категорія	Стать	Пороговий рівень (мінімальний бал за кожну вправу)	Оцінка рівня фізичної підготовленості		
			«5»	«4»	«3»
Кандидати для вступу до навчальних закладів СБУ з числа цивільної молоді	чоловіки	12	85	75	60
	жінки	12	90	75	60

Оцінки оголошуються вступникам не пізніше наступного дня після виконання вправ.

Оцінка фізичної підготовленості вступника враховується при визначенні переваг у випадку рівності конкурсних балів та в порядку, встановленому Правилами прийому, а також у подальшому при організації освітнього процесу. Вступники, які не виконали вправи, що передбачені оцінюванням рівня фізичної підготовленості, а також ті, які отримали оцінку «незадовільно», до участі в конкурсному відборі для зарахування на навчання не допускаються.

3. Умови і зміст виконання вправ

3.1. Біг на 100 метрів

Для виконання бігу на 100 м необхідні таке обладнання та документація:

бігова доріжка стадіону чи рівний майданчик з будь-яким покриттям, відміряна на них дистанція та позначені старт і фініш білими лініями шириною 5 см;

секундомір, що фіксує з точністю до десятої частки секунди;

прапорець, як правило, червоного кольору;

аркуші результатів вступних випробувань, до яких вноситься оцінка рівня фізичної підготовленості вступників (далі – аркуші результатів вступних випробувань);

бланк протоколу виконання вправи встановленого зразка (додаток 2 до цієї Програми).

Біг на 100 м виконується з високого старту.

Особа, рівень фізичної підготовленості якої оцінюється (далі – виконавець), після виклику члена комісії (далі – екзаменатор), виходить на бігову доріжку за 3-5 м до лінії старту та очікує подальших команд.

Екзаменатор, який забезпечує хронометраж, розташовується уздовж лінії фінішу за межами доріжки.

До виконання бігу на 100 м подаються такі команди: «На старт!», «Увага!», «Руш!», які дублюються відповідними сигналами прапорця.

За командою «На старт!» виконавець підходить до лінії старту. Встановлює опорну ногу біля лінії старту, другу – на півкроку ззаду. Ступні ніг

повинні бути паралельні, тулуб прямий, руки опущені донизу.

За командою «Увага!» виконавець робить нахил вперед, центр маси тіла переміщує на опорну ногу. Руку, протилежну цій нозі, подає ледь вперед. Другу руку, зігнуту в ліктьовому суглобі, відводить назад.

За командою «Руш!» виконавець починає бігти.

Екзаменатор має право вимагати від виконавців усунути певні недоліки під час їх підготовки до старту, або оголосити виконавцю попередження, коли він починає біг до команди «Руш!». Після другого попередження виконавець може бути усунений від виконання бігу.

Фініш у бігу на 100 м визначається в такому порядку, щоб тулуб виконавця «доторкнувся» до умовної вертикальної площини, яка проведена від ближнього краю лінії фінішу.

Відлік часу подолання виконавцем дистанції у 100 м починається за командою «Руш!» і триває до моменту фінішу. Час вимірюється з точністю до 1/10 секунди. У випадку використання секундоміра із точністю до 1/100 секунди, весь час, який не закінчується на нуль у секундному вимірюванні, округлюється за математичним правилом до 1/10 секунди (приклад: результат «10,16» округлюється до «10,2», результат «10,14» округлюється до «10,1»).

Результат оголошує екзаменатор, який забезпечував хронометраж, та заносить до відповідного бланку протоколу.

У забігу можуть брати участь двоє виконавців, при цьому бігова дистанція повинна бути розділеною на окремі доріжки. У такому випадку виконавці зобов'язані бігти по своїй доріжці, в разі не дотримання цієї вимоги, їх результат не зараховується. Час кожного учасника забігу фіксується окремо.

3.2. Підтягування на перекладині

Для виконання підтягування на перекладині необхідні таке обладнання та документація:

перекладина діаметром 20-30 мм, що розміщена на такій висоті, щоб виконавці, у вихідному положенні, не торкалися ногами землі;

аркуші результатів вступних випробувань та бланк протоколу виконання вправи.

Виконавець, після виклику екзаменатора, підходить до перекладини та, за його дозволом, займає вихідне положення – «вис на перекладині на прямих руках, хват зверху долонями вперед (винятково), відстань між руками дорівнює ширині плечей, ноги разом (або схрещені)».

Екзаменатор перебуває біля перекладини, страхує виконавця під час виконання вправи та оголошує рахунок. Щоб запобігти розгойдуванню

та травмуванню виконавця під час підтягування, екзаменатор може обмежувати амплітуди руху його ніг.

Виконання підтягування починається після команди «Можна!». Виконавець, згинаючи руки, піднімає тіло одним рухом до положення – «підборіддя вище перекладини» та повертає тіло у вихідне положення.

Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи (положення вису фіксується 1-2 сек.).

Під час виконання підтягування спроба вважається недійсною, коли виконавець:

згинає або розгинає руки не повністю, по чергово, виконує підтягування із неправильного вихідного положення;

під час руху вгору використовує допоміжні рухи ногами, тулубом, тримає ноги розведеними або зігнутими.

Екзаменатор попереджає виконавця про порушення встановлених вимог, а після його повторного попередження – може достроково припинити виконання вправи. Якщо вступник зірвався з перекладини, то з дозволу екзаменатора він може продовжити виконання вправи, але не більше одного разу.

Вправа вважається завершеною, якщо виконавець не може більше робити безпомилкові повторення або після дострокового припинення виконання вправи, оголошеного екзаменатором.

Загальним результатом виконання вправи є кількість правильно виконаних підтягувань, яка оголошується виконавцю та заноситься до відповідного бланку протоколу.

3.3. Комплексна силова вправа № 1

Для виконання комплексної силової вправи необхідні таке обладнання та документація:

спортивний майданчик із рівною поверхнею;

секундомір, що фіксує з точністю до десятої частки секунди;

аркуші результатів вступних випробувань та бланк протоколу виконання вправи.

Комплексна силова вправа складається з двох частин: перша – згинання й розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Вправа виконується упродовж однієї хвилини без перерви. На виконання кожної з частин вправи відводиться 30 секунд.

Виконавець, після виклику екзаменатора, підходить до визначеного місця та, за його дозволом, займає вихідне положення – «лежачи на спині, долоні рук притиснуті до задньої частини голови, ноги прямо, зведені п'ятки притиснуті до поверхні та зафіксовані».

Виконання першої частини вправи починається після команди екзаменатора «Можна!». Лежачи на спині, руки за головою в замку, ноги прямі та закріплені. Виконується максимальна кількість підйомів тулуба до торкання ліктями колін з відповідної сторони та повернення у положення лежачи на спині. Дозволяється зводити лікті без розриву рук у замку для торкання ними колін, незначне згинання ніг, при поверненні в початкове положення обов'язкове торкання підлоги лопатками. Забороняється роз'єднувати руки в замку. Рахунок оголошується у положенні лежачи на спині. Зараховується кількість правильно виконаних повторень.

Екзаменатором оголошується рахунок після того, як виконавець торкнувся ліктями колін.

За командою екзаменатора «Час!» виконавець без перерви розпочинає згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Для цього займає вихідне положення – «упор лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, ноги разом».

Згинання і розгинання рук виконується ритмічно з повною амплітудою. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Після моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями, розгинаючи руки та утримуючи пряме положення тулуба і ніг, вийти у вихідне положення цієї частини вправи.

Виконавцю дозволяється перебувати у вихідному положенні або із зігнутими руками не більше, як 3 секунди та забороняється згинати тіло та прогинатись, торкатися опори стегнами або колінами, розводити ноги, одночасно торкатися опори грудьми, животом і ногами, розгинати руки по чергово або розгинати і згинати руки з неповною амплітудою.

Екзаменатор оголошує рахунок після фіксації виконавцем вихідного положення.

Екзаменатор має право попередити виконавця про порушення встановлених вимог, а після повторного попередження – достроково припинити виконання вправи.

Після команди екзаменатора «Стій!» виконання вправи завершується. Вправа вважається також завершеною, якщо виконавець не може більше виконувати безпомилкових повторень або після дострокового припинення вправи, оголошеного екзаменатором.

Загальним результатом виконання вправи є сума зарахованих спроб у двох частинах, яка оголошується вступникові та заноситься до відповідного бланку протоколу.

3.4. Біг на 1 000 та 3 000 метрів

Для виконання бігу на 1000 м, 3000 м необхідні таке обладнання та документація:

будь-яка місцевість із твердим покриттям або стадіон із біговою дистанцією, довжина якої виміряна по лінії, що проходить на відстані 30 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки, старт і фініш позначають відповідними лініями білого кольору;

секундомір, що фіксує з точністю до десятої частки секунди;

прапорець, як правило, червоного кольору;

номери учасників забігу;

аркуші результатів вступних випробувань та бланк протоколу виконання вправи.

Біг на 1000 м, 3000 м проводиться із загального старту групами у забігу до 10-17 осіб (в залежності від місця проведення).

До виконання бігу на 1000м, 3000м подаються такі команди: «На старт!», «Руш!», які дублюються відповідними сигналами прапорця.

Виконавці, після виклику екзаменатора, виходять на бігову доріжку за 3-5 м до лінії старту, одягають номери та очікують старту.

За командою «На старт!», виконавці підходять до лінії старту та займають положення високого старту.

Екзаменатор, який забезпечує хронометраж, розташовується уздовж лінії фінішу за межами доріжки.

Коли всі учасники забігу готові до старту, за командою екзаменатора «Руш!» виконавці починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше.

Після завершення кожного кола дистанції екзаменатор оголошує номер та кількість кіл, яка залишилась до фінішу. Поточний час подолання дистанції при цьому не оголошується.

Фініш учасника забігу на 1000 м, 3000 м визначається в такому порядку, щоб після завершення останнього кола тулуб «доторкнувся» до умовної вертикальної площини, яка проведена від ближнього краю лінії фінішу.

Час подолання дистанції вимірюється з точністю до секунди. Результат оголошує екзаменатор, який забезпечував хронометраж, та заносить до відповідного бланку протоколу.

4. Дотримання безпечних умов виконання вправ і попередження травматизму

Безпечні умови виконання вправ забезпечуються:

своєчасним медичним оглядом виконавців та обов'язковою присутністю

на місці виконання вправ лікаря-терапевта (фельдшера) ВМС ВМУ СБ України;
ознайомленням виконавців з цією Програмою та проведенням інструктажів із заходів безпеки;
своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю й техніки, що використовується під час виконання вправ;
надійною страховкою виконавців екзаменаторами;
наданням негайної медичної допомоги у випадках виявлення певних ознак погіршення стану самопочуття виконавця або за його зверненням;
негайним припиненням порушень дисципліни, заходів безпеки та правил виконання вправ.

Попередження травматизму з боку виконавців вправ забезпечується шляхом:

старанної самопідготовки до оцінювання їх рівня фізичної підготовленості;
правильного вибору спортивного одягу та взуття;
неухильного виконання команд екзаменаторів, дотримання заходів безпеки та правил виконання вправ;
постійного контролю за своїм станом самопочуття та своєчасним повідомленням про його погіршення.

Таблиця нарахування балів за виконання вправ

Кандидати чоловіки					ШКАЛА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ	Кандидати жінки				
бал	100м	Підтягування	3000м	бал		бал	100м	КСВ	1000м	бал
	с	раз	хв, с				с	раз	хв, с	
50	12,3	30	10.30	50	50	14.1	50	3.30	50	
49	12,4	29	10.40	49	49	14.3	49	3.33	49	
48	12,5	28	10.50	48	48	14.5	48	3.36	48	
47	12,6	27	11.00	47	47	14.7	47	3.39	47	
46	12,7	26	11.10	46	46	14.9	46	3.42	46	
45	12,8	25	11.20	45	45	15.1	45	3.45	45	
44	12,9	24	11.25	44	44	15.3	44	3.47	44	
43	13,0	23	11.30	43	43	15.5	43	3.49	43	
42	13,1	22	11.35	42	42	15.7	42	3.51	42	
41	13,2	21	11.40	41	41	15.9	41	3.53	41	
40	13,3	20	11.45	40	40	16.1	40	3.55	40	
39	13,4	19	11.50	39	39	16.2	39	3.56	39	
38	13,5	18	11.55	38	38	16.6	38	3.57	38	
37	13,6	17	12.00	37	37	16.4	37	3.58	37	
36	13,7	16	12.05	36	36	16.5	36	3.59	36	
35	13,8	15	12.10	35	35	16.6	35	4.00	35	
34	13,9	-	12.15	34	34	16.7	34	4.03	34	
33	14,0	14	12.20	33	33	16.8	33	4.06	33	
32	14,1	-	12.25	32	32	16.9	32	4.09	32	
31	14,2	-	12.30	31	31	17.0	31	4.12	31	
30	14,3	13	12.35	30	30	17.2	30	4.15	30	
29	14,4	-	12.40	29	29	17.4	29	4.18	29	
28	14,5	12	12.45	28	28	17.6	28	4.21	28	
27	14,7	-	12.50	27	27	17.8	27	4.24	27	
26	14,9	11	12.55	26	26	17.9	26	4.27	26	
25	15,1	-	13.00	25	25	18.0	25	4.30	25	
24	15,2	10	13.10	24	24	18.1	24	4.35	24	
23	15,3	-	13.20	23	23	18.2	23	4.40	23	
22	15,4	9	13.30	22	22	18.3	22	4.45	22	
21	15,5	-	13.40	21	21	18.4	21	4.50	21	
20	15,6	8	13.50	20	20	18.5	20	4.55	20	
19	15,7	-	14.00	19	19	18.6	-	5.00	19	
18	15,8	7	14.10	18	18	18.7	19	5.05	18	
17	15,9	-	14.20	17	17	18.8	-	5.10	17	
16	16,0	-	14.30	16	16	18.9	18	5.15	16	
15	16,2	6	14.40	15	15	19.0	-	5.20	15	
14	16,4	-	14.50	14	14	19.2	17	5.30	14	
13	16,6	5	15.00	13	13	19.4	-	5.40	13	
12	16,8	-	15.10	12	12	19.6	16	5.50	12	
11	17,0	4	15.20	11	11	19.8	-	6.00	11	
10	17,3	3	15.30	10	10	20.0	15	6.10	10	
9	17,6	-	15.40	9	9	20.2	-	6.20	9	
8	17,9	2	-	8	8	-	14	6.40	8	
7	-	-	-	7	7	-	-	7.00	7	
6	-	1	-	6	6	-	13	7.20	6	

Бланк протоколу виконання вправи

ПРОТОКОЛ

оцінювання рівня фізичної підготовленості вступників на навчання до НА СБУ

« _____ » _____ 20__ року

Гр. № _____

№ з/п	Прізвище та ініціали	Нагрудний №	100 м		Підтягування КСВ		3000 м 1000 м		Сума балів	Загальна оцінка
			Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

Секретар комісії _____

Члени комісії: _____
