

Додаток 4  
до Правил прийому до Національної  
академії Державної прикордонної  
служби України  
імені Б.Хмельницького у 2022 році  
(п. 5.2 розділу VII)

**ПОЛОЖЕННЯ**  
**з організації перевірки рівня фізичної підготовленості вступників**  
**до Національної академії Державної прикордонної служби України**  
**імені Б.Хмельницького**

Затверджено вченою радою  
Національної академії  
\_\_\_ грудня 2021 року (протокол №\_)

## **I. Загальні положення**

1. Це Положення визначає порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості вступників до Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б.Хмельницького (далі – Національна академія).

2. Рівень фізичної підготовленості вступників визначають шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності).

3. Основною метою тестування вступників є визначення їх придатності до служби в Державній прикордонній службі України (далі – ДПСУ) та придатності до опанування навчальної програми за відповідним рівнем вищої освіти в академії, їх здатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності під час виконання службових завдань, що стоять перед органами (підрозділами) Державної прикордонної служби України.

4. Оцінка рівня фізичної підготовленості вступників може проводитись у вигляді творчого конкурсу або вступного іспиту.

5. Після завершення перевірки рівня фізичної підготовленості результати підраховуються та затверджуються складом відповідної предметної екзаменаційної комісії і оголошуються вступникам в день проведення заходу або не пізніше наступного дня.

## **II. Організація та порядок проведення перевірки**

1. Перевірку рівня фізичної підготовленості вступників здійснюється предметною екзаменаційною комісією, склад якої визначений наказом ректора Національної академії.

2. З метою об'єктивного визначення рівня фізичної підготовленості вступників, здійснюється їх розподіл на вікові групи:

вступники з числа цивільної молоді;

вступники з числа осіб рядового, сержантського та старшинського складу;

вступники з числа осіб офіцерського складу:

1 вікова група (чоловіки – до 30 років, жінки – до 25 років);

2 вікова група (чоловіки – від 30 до 35 років, жінки – до 30 років);

3 вікова група (чоловіки – від 35 до 40 років, жінки – до 35 років);

4 вікова група (чоловіки – від 40 до 45 років, жінки – понад 35 років);

5 вікова група (чоловіки – від 45 до 50 років);

6 вікова група (чоловіки – 50 років і старші).

3. Рівень фізичної підготовленості вступників визначають за результатами виконання трьох контрольних вправ:

**з числа цивільної молоді, рядового, сержантського та старшинського складу (чоловіки) до 30 років, офіцери (чоловіки) 1-ї, 2-ї вікових груп:**

- 1) біг на 100 метрів;
- 2) підтягування на перекладині;
- 3) біг на 3 000 метрів;

**офіцерського складу (чоловіки) (3–6-ї вікових груп):**

- 1) біг на 100 метрів;
- 2) підтягування на перекладині;
- 3) біг на 1 000 метрів;

**для жінок (усіх категорій вступників):**

- 1) біг на 100 метрів;
- 2) комплексна силова вправа;
- 3) біг на 1 000 метрів.

4. До перевірки рівня фізичної підготовленості допускаються вступники, яких допущено до участі в конкурсі та пройшли медичний огляд.

5. Виконання практичних вправ проводять в обов'язковій присутності медичного працівника.

6. Для чоловіків та жінок умови виконання практичних вправ однакові. Форма одягу при перевірці рівня фізичної підготовленості:

для вступників цивільної молоді (чоловіки, жінки), з числа військовослужбовців-чоловіків 5–6-ї вікових груп та військовослужбовців-жінок: спортивна (спортивна майка (футболка), спортивні шорти або штани, кросівки або кеди).

для вступників з числа військовослужбовців-чоловіків 1–4-ї вікових груп: військова польова, черевики з високим берцем, у разі невідповідності встановленого взуття, застосовуються поправки на взуття (тапочки/черевики відповідно):

- біг 1000 м (хв,с) – +0,10/+0,05;
- біг 3000 м (хв,с) – +0,50/+0,30;
- біг 100 м (с) – +1,0/+0,5;
- підтягування – -1 разів.

7. Етапи проведення перевірки рівня фізичної підготовленості:

1) вступна частина (проведення цільового інструктажу, доведення вправ та нормативів, послідовності їх виконання та порядку оцінювання);

2) підготовча частина (розминка до 15 хвилин, яку проводять вступники самостійно). Можливе проведення розминки також у складі групи під керівництвом члена комісії;

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

8. Під час інструктажу вступникам наголошують на необхідності дотримання заходів безпеки під час виконання вправ з фізичної підготовки та

запобігання травматизму, а також проводять опитування вступників щодо їх готовності до фізичного навантаження.

9. Вступників, які мають скарги на погане самопочуття, оглядає медичний працівник та приймає рішення про надання дозволу на виконання вправ. У разі погіршення стану здоров'я під час виконання практичних вправ вступник зобов'язаний негайно повідомити про це членів комісії та медичних працівників, які зобов'язані організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

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

### **III. Умови та порядок виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості**

#### **1. Контрольні вправи з бігу на 100, 1 000 та 3 000 метрів**

1. Для контролю виконання вправ члени предметної екзаменаційної комісії забезпечені секундоміром, що фіксує соті частки секунди, визначеною дистанцією, стартовим прапорцем (стартовим пістолетом). Вступник на вихідному положенні. Вихідне положення – високий старт.

2. Контрольні вправи проводяться на бігових доріжках або на іншій місцевості з будь-яким покриттям, яка підготовлена для безпечного виконання вправ і дозволяє об'єктивно визначити результати. Вправу з бігу на 100 метрів проводять виключно на біговій доріжці, розділеній на окремі смуги. Максимальна кількість учасників забігу становить 4 особи – для бігу на 100 метрів та 30 осіб – для бігу на 1 000 і 3 000 метрів.

3. Під час виконання контрольної вправи з бігу на 100 метрів учасники тестування за командою стартера «На старт» мають підійти до стартової лінії, поставити одну ногу вперед, не наступаючи на лінію, другу відвести на півкроку позаду і залишитись у нерухомому положенні. За командою «Увага» перенести вагу тіла на опорну ногу, тулуб нахилити вперед, руки зігнути в ліктях, за командою «Руш» розпочати біг і якнайшвидше подолати дистанцію, не перетинаючи розмежувальну лінію, яка розділяє доріжки. Забороняється під час виконання вправи перетинати межу визначеної бігової доріжки. Під час бігу по дистанції вступники зобов'язані дотримуватись заходів безпеки та зберігати рівновагу, щоб уникнути падінь і травм.

4. Під час виконання контрольних вправ з бігу на 1 000, 3 000 метрів вступники у складі визначеної групи за командою «На старт» підходять до лінії старту, приймають положення високого старту і зберігають нерухоме положення. За сигналом стартера «Руш» розпочинають біг за вказаним маршрутом та пробігають установлену дистанцію.

5. Результатом виконання вправ з бігу є час із точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди – на 1 000 та 3 000 метрів.

6. Вправа з бігу на 1 000 метрів (3 000 метрів) виконується після виконання двох попередніх вправ – бігу на 100 метрів та підтягування на перекладині (комплексної силової вправи).

## **2. Контрольна вправа – підтягування на перекладині**

1. Виконується з вису на прямих руках хватом зверху (положення вису фіксується не менше однієї секунди). При підтягуванні підборіддя повинно бути вище перекладини. Дозволяється згинання та розведення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення не більше ніж на 30 градусів відносно перекладини. Забороняється виконання хльостких рухів ногами.

2. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної з нижче перерахованих умов. Кожному вступникові надається одна спроба для виконання вправи.

3. Повторення не зараховується у разі:

- 1) відсутності фіксації вихідного положення тіла;
- 2) підтягування з положенням підборіддя нижче перекладини та закиданням потилиці назад;
- 3) якщо підтягування виконано з допомогою хльостких рухів, ривками або з махами ніг (тулуба);
- 4) підтягування зі схрещеними ногами або зігнутими колінами;
- 5) попереминого згинання рук;
- 6) розгойдування під час підтягування;
- 7) зміни положення рук під час підтягування;
- 8) відсутності фіксації вихідного положення після останнього повторення.

4. Для вступників з числа осіб офіцерського складу (чоловіки) вправа підтягування на перекладині, може бути замінена на комплексну силову вправу за наявності відповідного висновку військово-лікарської комісії (бали нараховуються відповідно до додатка № 4.1).

## **3. Комплексна силова вправа**

1. Вправу виконується на рівному майданчику на одній площині (гімнастичному маті, листи татамі). Вправа також може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 15 см. Час на виконання вправи – 1 хвилина.

2. За командою “Вихідне положення – прийняти” вступник приймає положення лежачи на спині, руки за головою, лікті в сторони, ноги закріплені (ноги тримає асистент). За командами “Увага”, “Руш” виконати протягом 30 секунд максимальну кількість нахилів вперед до торкання пальцями рук

пальців ніг з поверненням у вихідне положення, руки за головою, лопатки торкаються поверхні, лікті в сторони, ноги прямі. За командою “Час” вступник повертається в положення упор лежачи, руки на ширині плечей та рівні, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, носки ніг упираються в підлогу без опори. Вступник без паузи для відпочинку виконує впродовж наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій». Згинаючи руки, вступник має торкатись грудьми поверхні або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертатись у вихідне положення.

3. Результатом виконання вправи є загальна кількість піднімання тулуба в сід та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину. Вправа зараховується у разі виконання мінімальної кількості повторень першої частини вправи (7 повторень піднімання тулуба в сід) та мінімальної кількості повторень другої частини вправи (одне згинання і розгинання рук в упорі лежачи), тобто виконання залікових повторень обох частин вправи.

4. Спроба не зараховується у разі:

- 1) відсутності торкання пальцями рук пальців ніг під час виконання першої частини вправи;
- 2) відсутності рук за головою, торкання лопатками поверхні та розведення ліктів у сторони під час виконання першої частини вправи;
- 3) зміщення таза під час виконання першої частини вправи;
- 4) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом під час виконання другої частини вправи;
- 5) порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги» під час виконання другої частини вправи;
- 6) відсутності фіксації тіла у вихідному положенні під час виконання другої частини вправи;
- 7) почергового розгинання рук під час виконання другої частини вправи;
- 8) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи) під час виконання другої частини вправи;
- 9) розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів під час виконання другої частини вправи.

#### **IV. Критерії оцінювання рівня фізичної підготовки**

1. Порядок оцінювання рівня фізичної підготовленості вступників проводиться згідно додатком 4.1.

2. Оцінка рівня фізичної підготовленості вступників визначається за результатами практичного виконання трьох вправ.

3. Усі вправи виконують впродовж одного дня. Для виконання вправ надається одна спроба. В окремих випадках (під час зриву у момент наскоку)

екзаменатор може дозволити виконати вправу повторно. Виконання вправ з метою підвищення оцінки не дозволяється.

4. Оцінюється виконання вправ колегіальним рішенням всіх членів предметної екзаменаційної комісії, які беруть участь у прийманні кожної окремої вправи.

5. Результати оцінюються за сумою балів та переводяться в 100–200-бальну шкалу оцінювання. Порядок нарахування балів здійснюється згідно з таблицями наведеними у додатках 4.1, 4.2. За виконання вправ з результатами, що перевищують 50 балів, нараховуються додатково бали в таких же пропорціях, як відображено у верхній частині таблиць (від 45 до 50 балів).

6. Вступників, які не виконали норматив будь-якої з трьох вправ:

**з числа цивільної молоді, рядового, сержантського та старшинського складу (чоловіки) до 30 років, офіцери 1–ї, 2–ї вікових груп:**

- 1) біг на 100 метрів – 18,1 с;
- 2) підтягування на перекладині – 3 повторення;
- 3) біг на 3 000 метрів – 17 хв 45 с;

**офіцерського складу (3–6-ї вікових груп):**

- 1) біг на 100 метрів – 18,1 с;
- 2) підтягування на перекладені – 3 повторення;
- 3) біг на 1 000 метрів – 5 хв 45 с;

**для жінок (всіх категорій вступників):**

- 1) біг на 100 метрів – 20,4 с;
- 2) комплексна силова вправа – 8 повторень;
- 3) біг на 1 000 метрів – 7 хв 10 с

**до подальшої участі у конкурсному відборі не допускаються.**

7. Вступників, які не набрали 100 балів (додаток 4.2), за виконання трьох вправ, до подальшої участі у конкурсному відборі не допускають.

Додаток 4.1  
до Правил прийому до Національної академії  
Державної прикордонної служби України  
імені Б. Хмельницького у 2022 році  
(п. 4. розділу VII)

**ТАБЛИЦЯ**

**нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки**

БАЛИ	Чоловіки					Жінки		
	Біг на 100 м,с	Підтягування, повторень	Комплексна силова вправа, повторень	Біг на 1 000 м, хв, с	Біг на 3 000 м, хв, с	Комплексна силова вправа, повторень	Біг на 1 000 м, хв, с	Біг на 100 м,с
50	12,3	30	71	3,00	10,30	54	3,30	13,3
49	12,4	29	70	3,02	10,40	52	3,33	13,4
48	12,5	28	69	3,04	10,50	50	3,36	13,5
47	12,6	27	68	3,06	11,00	49	3,39	13,6
46	12,7	26	67	3,08	11,10	48	3,42	13,7
45	12,8	25	66	3,10	11,20	47	3,45	13,8
44	12,9	24	65	3,11	11,25	46	3,47	13,9
43	13,0	23	64	3,12	11,30	45	3,49	14,0
42	13,1	22	63	3,13	11,35	44	3,51	14,1
41	13,2	21	62	3,14	11,40	43	3,53	14,2
40	13,3	20	61	3,15	11,45	42	3,55	14,3
39	13,4	19	60	3,16	11,50	41	3,57	14,4
38	13,5	18	59	3,17	11,55	40	3,59	14,5
37	13,6	17	58	3,18	12,00	39	4,01	14,6
36	13,7	16	57	3,19	12,05	38	4,03	14,7
35	13,8	15	56	3,20	12,10	37	4,06	14,8
34	13,9	—	55	3,23	12,15	36	4,09	14,9
33	14,0	14	54	3,26	12,20	35	4,12	15,0
32	14,1	—	53	3,29	12,25	34	4,15	15,1
31	14,2	13	52	3,32	12,30	33	4,19	15,2
30	14,3	—	—	3,35	12,35	32	4,23	15,3



30	14,3	—	51	3,35	12,35	32	4,23	15,3
----	------	---	----	------	-------	----	------	------

## Закінчення додатка 4.1

БАЛІ	Чоловіки					Жінки		
	Біг на 100 м,с	Підтягування, повторень	Комплексна силова вправа, повторень	Біг на 1 000 м, хв, с	Біг на 3 000 м, хв, с	Комплексна силова вправа, повторень	Біг на 1 000 м, хв, с	Біг на 100 м,с
29	14,4	12	50	3,38	12,40	31	4,27	15,4
28	14,5	—	49	3,41	12,45	30	4,31	15,6
27	14,6	11	48	3,44	12,50	29	4,35	15,8
26	14,7	—	47	3,47	12,55	28	4,40	16,0
25	14,8	10	46	3,50	13,00	27	4,45	16,2
24	14,9	—	45	3,53	13,05	26	4,50	16,4
23	15,0	9	44	3,56	13,10	25	4,55	16,6
22	15,1	—	43	3,59	13,15	24	5,00	16,8
21	15,2	8	42	4,02	13,20	23	5,07	17,0
20	15,3	—	41	4,05	13,25	22	5,14	17,2
19	15,4	7	40	4,10	13,30	21	5,21	17,4
18	15,5	—	39	4,15	13,40	20	5,28	17,6
17	15,6	6	38	4,19	13,50	19	5,35	17,8
16	15,8	—	37	4,23	14,00	18	5,42	18,0
15	16,0	—	36	4,27	14,10	17	5,49	18,3
14	16,2	5	35	4,31	14,20	16	5,56	18,6
13	16,4	—	34	4,35	14,30	15	6,03	19,0
12	16,6	—	33	4,45	14,40	14	6,10	19,2
11	16,8	4	32	4,55	14,50	13	6,20	19,4
10	17,0	—	31	5,05	15,25	12	6,30	19,6
9	17,2	—	30	5,15	16,00	11	6,40	19,8
8	17,5	3	29	5,25	16,35	10	6,50	20,0
7	17,8	—	28	5,35	17,10	9	7,00	20,2
6	18,1	—	27	5,45	17,45	8	7,10	20,4

Додаток 4.2  
до Правил прийому до Національної академії  
Державної прикордонної служби України  
імені Б. Хмельницького у 2022 році  
(п. 4. розділу VII)

**ТАБЛИЦЯ**

**переведення балів, отриманих за виконання фізичних вправ (за шкалою оцінювання від 100 до 200 балів)**

Шкала 100–200	Для вступників з числа осіб цивільної молоді	Для вступників з числа осіб рядового, сержантсь- кого та старшинсь- кого складу	Для вступників з числа осіб офіцерського складу							
			1-ша вікова група (чоловіки)	2-га вікова група (чоловіки)	3-тя вікова група (чоловіки)	4–6 та вікова група (чоловіки)	1-ша вікова група (жінки)	2-га вікова група (жінки)	3-тя вікова група (жінки)	4-та вікова група (жінки)
100	46	26	41	36	21	16	31	21	16	11
101	47	27	42	37	22	17	32	22	17	12
102	48	28	43	38	23	18	33	23	18	13
103	49	29	44	39	24	19	34	24	19	14
104	50	30	45	40	25	20	35	25	20	15
105	51	31	46	41	26	21	36	26	21	16
106	52	32	47	42	27	22	37	27	22	17
107	53	33	48	43	28	23	38	28	23	18
108	54	34	49	44	29	24	39	29	24	19
109	55	35	50	45	30	25	40	30	25	20
110	56	36	51	46	31	26	41	31	26	21
111	57	37	52	47	32	27	42	32	27	22
112	58	38	53	48	33	28	43	33	28	23
113	59	39	54	49	34	29	44	34	29	24
114	60	40	55	50	35	30	45	35	30	25
115	61	41	56	51	36	31	46	36	31	26
116	62	42	57	52	37	32	47	37	32	27
117	63	43	58	53	38	33	48	38	33	28
118	64	44	59	54	39	34	49	39	34	29
119	65	45	60	55	40	35	50	40	35	30
120	66	46	61	56	41	36	51	41	36	31
121	67	47	62	57	42	37	52	42	37	32

122	68	48	63	58	43	38	53	43	38	33
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Шкала 100–200	Для вступників з числа осіб цивільної молоді	Для вступників з числа осіб рядового, сержантсь- кого та старшинсь- кого складу	Для вступників з числа осіб офіцерського складу							
			1-ша вікова група (чоловіки)	2-га вікова група (чоловіки)	3-тя вікова група (чоловіки)	4–6 та вікова група (чоловіки)	1-ша вікова група (жінки)	2-га вікова група (жінки)	3-тя вікова група (жінки)	4-та вікова група (жінки)
123	69	49	64	59	44	39	54	44	39	34
124	70	50	65	60	45	40	55	45	40	35
125	71	51	66	61	46	41	56	46	41	36
126	72	52	67	62	47	42	57	47	42	37
127	73	53	68	63	48	43	58	48	43	38
128	74	54	69	64	49	44	59	49	44	39
129	75	55	70	65	50	45	60	50	45	40
130	76	56	71	66	51	46	61	51	46	41
132	77	57	72	67	52	47	62	52	47	42
134	78	58	73	68	53	48	63	53	48	43
136	79	59	74	69	54	49	64	54	49	44
138	80	60	75	70	55	50	65	55	50	45
140	81	61	76	71	56	51	66	56	51	46
142	82	62	77	72	57	52	67	57	52	47
144	83	63	78	73	58	53	68	58	53	48
146	84	64	79	74	59	54	69	59	54	49
148	85	65	80	75	60	55	70	60	55	50
150	86	66	81	76	61	56	71	61	56	51
152	87	67	82	77	62	57	72	62	57	52
154	88	68	83	78	63	58	73	63	58	53
156	89	69	84	79	64	59	74	64	59	54
158	90	70	85	80	65	60	75	65	60	55
160	91	71	86	81	66	61	76	66	61	56
162	92	72	87	82	67	62	77	67	62	57
164	93	73	88	83	68	63	78	68	63	58
166	94	74	89	84	69	64	79	69	64	59
168	95	75	90	85	70	65	80	70	65	60
170	96	76	91	86	71	66	81	71	66	61
172	97	77	92	87	72	67	82	72	67	62

Шкала 100–200	Для вступників з числа осіб цивільної молоді	Для вступників з числа осіб рядового, сержантсь- кого та старшинсь- кого складу	Для вступників з числа осіб офіцерського складу							
			1-ша вікова група (чоловіки)	2-га вікова група (чоловіки)	3-тя вікова група (чоловіки)	4–6 та вікова група (чоловіки)	1-ша вікова група (жінки)	2-га вікова група (жінки)	3-тя вікова група (жінки)	4-та вікова група (жінки)
174	98	78	93	88	73	68	83	73	68	63
176	99	79	94	89	74	69	84	74	69	64
178	100	80	95	90	75	70	85	75	70	65
180	101	81	96	91	76	71	86	76	71	66
182	102	82	97	92	77	72	87	77	72	67
184	103	83	98	93	78	73	88	78	73	68
186	104	84	99	94	79	74	89	79	74	69
188	105	85	100	95	80	75	90	80	75	70
190	106	86	101	96	81	76	91	81	76	71
192	107	87	102	97	82	77	92	82	77	72
194	108	88	103	98	83	78	93	83	78	73
196	109	89	104	99	84	79	94	84	79	74
198	110	90	105	100	85	80	95	85	80	75
200	111	91	106	101	86	81	96	86	81	76