

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Ліцею цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
полковник служби цивільного захисту
Володимир КОЦІОР



"24" 05 2022 року

ПОЛОЖЕННЯ

ПРО ПРОВЕДЕННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБОВУВАННЯ З ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

м. Вінниця 2022

Вступ

Визначення рівня фізичної підготовки проводиться шляхом практичного виконання фізичних вправ (підтягування на перекладині, біг на 60 м, біг на 1500 м). Всі вправи виконуються протягом одного дня. Для виконання кожної вправи надається одна спроба. Повторне виконання вправ не дозволяється.

Визначення рівня фізичної підготовки зумовлене тим, що майбутній працівник Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України для виконання дій за призначенням (рятування потерпілих, роботи із спеціальним пожежним та аварійно-рятувальним обладнанням) повинен бути фізично розвиненим, спритним та витривалим.

Порядок проведення визначення рівня фізичної підготовки

До випробування з визначення рівня фізичної підготовки вступник допускається за рішенням відбіркової комісії тільки після остаточного висновку тимчасово діючої лікарсько-експертної комісії ліцею.

Відповідальний секретар відбіркової комісії на початку проведення вступного випробування у довільному порядку видає кожному із вступників нагрудний номер та фіксує його у загальному списку вступників, який на час проведення вступного випробування зберігається у нього.

Визначення рівня фізичної підготовки проводиться протягом одного дня та складається з таких вправ:

- біг на 60 м;
- підтягування на перекладині;
- біг на 1500 м;

Послідовність виконання вправ встановлюється головою предметної екзаменаційної комісії та завчасно доводиться до відома вступників. Вправа з бігу на 1500 м виконується останньою.

Для виконання вправ головою предметної екзаменаційної комісії у довільному порядку із вступників групи формуються підгрупи чисельністю від 4 до 10 осіб.

Члени предметної екзаменаційної комісії у робочій відомості фіксують нагрудний номер вступника та результати виконання ним вправи (кількість підтягувань, час і т.д.).

Після виконання кожної вправи здійснюється перерва з метою відновлення вступниками фізичного стану.

Напередодні проведення визначення рівня фізичної підготовки із вступниками проводиться консультація щодо техніки виконання вправ та дотримання правил техніки безпеки під час їх виконання.

На вступне випробування з визначення рівня фізичної підготовки вступники прибувають у спортивному одязі (футболка, шорти або спортивний костюм) та взутті (кеди, кросівки) без шипів у встановлений графіком час.

Методичні вказівки та вимоги до виконання вправ

Біг на 60 м.

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

Опис виконання вправи.

За командою “На старт!” вступники 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 припіднімається вгору, ноги трохи розгинаються в колінних суглобах. За сигналом стартера (команда “Руш!” або постріл пістолета) вступники повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом складання вправи є час подолання дистанції з точністю до сотої частки секунди.

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 і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

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

Підтягування на перекладині.

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.

Вступник стає на лаву і, взявшись за перекладину на ширині плечей хватом зверху (долонями вперед), виконує вис на прямих руках. За командою “Можна!”, згинаючи руки, підтягується так, аби підборіддя було над перекладиною. Потім опускається у вис до повного випрямлення рук, фіксує положення і лише потім починає наступне підтягування. Під час підтягування тулуб має бути рівним, ноги разом (або схрещені) не повинні торкатись землі. Махові рухи ногами, розгойдування, інші допоміжні рухи та ривки не дозволяються.

При виконанні вправи вступником екзаменатор голосно веде підрахунок кількості правильно виконаних підтягувань.

Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Якщо будь-яке підтягування виконано неправильно, екзаменатор повідомляє вступнику: “Нерахувати!”. Вступник має врахувати одержане зауваження і продовжувати підтягування. Отримавши третє підряд повідомлення “Нерахувати!”, вступник повинен припинити виконання вправи.

Результатом складання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному вступнику дозволяється лише один підхід до перекладини.

Біг на 1500 м.

Обладнання. Секундоміри, вимірjana дистанція, стартовий пістолет або прапорець.

Опис виконання вправи. За командою “На старт!” учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “Руш!” або за пострілом вступники починають біг, намагаючись завершити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

За підсумками оцінювання рівня фізичної підготовки вступнику виставляється результат згідно з нормативами виконання вправ з фізичної підготовки, який заноситься спочатку до екзаменаційної відомості, а потім - до аркушу результатів вступних випробувань та оголошуються вступнику в день складання вступного випробування.

Оцінювання виконання всіх встановлених нормативів проводиться за схемою, визначеною у додатку 1.

Перескладання вправ з визначення рівня фізичної підготовки не дозволяється.

Положення обговорено на засіданні
відбіркової комісії " 27 " травня 2022 року, протокол № 1

Відповідальний секретар
відбіркової комісії



Микола КОЗЛОВСЬКИЙ

Додаток 1
до Положення про проведення
вступного випробовування з
визначення рівня фізичної
підготовки

НОРМАТИВИ

вправ із визначення рівня фізичної підготовки
для кандидатів на навчання у Ліцеї цивільного захисту
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності (м. Вінниця)

№ з/п	Найменування вправ	Достатній	Недостатній
1	Підтягування на перекладині	8 і більше	7 і менше
2	Біг 60 м.(с)	9,6 і менше	9,7 і більше
3	Біг 1500 м.(хв,с)	7,30 і менше	7,31 і більше

Примітка:

1. Визначення рівня фізичної підготовки проводиться протягом одного дня.
2. Вправа з бігу на 1500 м виконується останньою.
3. Загальний рівень фізичної підготовки вважається «достатнім» за умови здачі вступником не менше як двох вправ, відповідно до встановлених нормативів.