



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ПІДГОТОВКА ДО АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

Методичні рекомендації



**Київ
2020**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ПІДГОТОВКА ДО АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Методичні рекомендації

Київ
2020

Укладачі:

Бондаренко В. В. – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ;

Решко С. М. – професор, професор кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ;

Дідковський В. А. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ

Рецензенти:

Вербин Н. Б. – кандидат педагогічних наук, начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського;

Вереньга Ю. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, головний інспектор відділу професійного навчання та методичного забезпечення управління організації професійного навчання та проведення спеціальних операцій Департаменту «КОРД» Національної поліції України

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 17 лютого 2020 року (протокол № 6)

Матеріали подано в авторській редакції

ПЗ2 **Підготовка** до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. – 81 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено вимоги щодо рівня сформованості знань, умінь і навичок зі спеціальної фізичної підготовки у здобувачів вищої освіти. Окреслено порядок проведення атестації здобувачів, критерії оцінювання, зміст питань, які винесено на атестацію з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» на теоретичному етапі, подано ситуативні завдання практичного етапу.

Видання призначене для підготовки здобувачів вищої освіти до підсумкового контролю й атестації з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	5
1. Вимоги щодо рівня сформованості знань, умінь і навичок зі спеціальної фізичної підготовки у здобувачів вищої освіти	6
2. Порядок проведення атестації здобувачів вищої освіти	7
3. Критерії оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості	11
4. Зміст теоретичного етапу атестації	13
5. Ситуативні завдання практичного етапу атестації	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Спеціальна фізична підготовка (СФП) є навчальною дисципліною в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, опанування якої забезпечує якісне виконання завдань, пов'язаних із забезпеченням публічної безпеки та порядку, здійснення спеціальних дій. Ефективне їх виконання вимагає від правоохоронців наявності спеціальних знань, сформованості рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів, розвиненості професійно важливих рис. Під час навчальних занять із СФП закладається підґрунтя для формування майбутніх фахівців Національної поліції України з високим рівнем усебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно, з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я здійснювати силове затримання правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір, або якщо виникають правові підстави для негайного припинення правопорушення із застосуванням поліцейських заходів примусу, а також стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

Встановлення відповідності засвоєних здобувачами вищої освіти рівня й обсягу знань, умінь, інших компетентностей вимогам стандартів вищої освіти здійснюють під час атестації.

У методичних рекомендаціях подано порядок проведення атестації здобувачів вищої освіти, висвітлено вимоги щодо рівня сформованості знань, умінь і навичок зі спеціальної фізичної підготовки, критерії оцінювання рівня підготовленості, окреслено зміст теоретичних питань з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», які винесено на атестацію, а також ситуативні завдання практичного етапу.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

БР-С	–	браслети ручні сталеві
ГУНП	–	Головне управління Національної поліції
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
КСВ	–	комплексна силова вправа
ЛФК	–	лікувальна фізична культура
МВС	–	Міністерство внутрішніх справ
МТОНП	–	Міжрегіональні (територіальні) органи Національної поліції
НАВС	–	Національна академія внутрішніх справ
НПУ	–	Національна поліція України
СФП	–	спеціальна фізична підготовка
ЦНС	–	центральна нервова система
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

1. Вимоги щодо рівня сформованості знань, умінь і навичок зі спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти

Атестація осіб, які закінчують заклади вищої освіти – це встановлення відповідності засвоєних здобувачами рівня й обсягу знань, умінь, інших компетентностей вимогам стандартів вищої освіти. На атестацію виносяться вимоги програм з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для підготовки майбутніх фахівців зі спеціальностей «Право» (081), «Правоохоронна діяльність» (262), які схвалено Вченою радою НАВС від 24.09.2019 року протокол № 20 та наказу МВС України від 26.01.2016 року № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- роль і місце фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України та закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання;

- значення фізичної підготовки для підвищення рівня професійної готовності працівників поліції до виконання службових обов’язків;

- мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських;

- нормативні документи, що регламентують організацію та проведення фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України;

- загальні основи організації та методики проведення усіх форм фізичної підготовки;

- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ, прийомів і дій;

- зміст, організацію та методику проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров’я, функціональним станом організму, підтримання загально-фізичної та професійної працездатності;

- дії працівника в типових ситуаціях службової діяльності та під час затримання порушника, ведення двобою;

- правомірність застосування заходів фізичного впливу

працівниками поліції; відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби;

- заходи безпеки під час занять зі спеціальної фізичної підготовки;

- вимоги особистої та громадської гігієни.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здобувачі вищої освіти зобов'язані вміти:

- упевнено та кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки, прийоми фізичного впливу, долати спеціальні смуги перешкод;

- володіти навичками прикладного плавання та надання допомоги потопаючому;

- володіти методиками організації практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки та індивідуальних самостійних тренувань;

- застосовувати фізичні вправи для формування вольових рис і підвищення рівня психологічної підготовленості.

2. Порядок проведення атестації здобувачів вищої освіти

Атестація здобувачів вищої освіти зі спеціальної фізичної підготовки проводиться після опанування в повному обсязі навчальної програми з цієї навчальної дисципліни. Термін її проведення визначається навчальним планом підготовки фахівців та графіком проведення атестацій здобувачів вищої освіти.

Атестація проводиться на відкритому засіданні комісії за участю не менше половини її складу при обов'язковій присутності голови комісії.

Метою проведення атестації зі спеціальної фізичної підготовки є перевірка та оцінювання якості професійно-практичної підготовленості випускників, встановлення її відповідності вимогам освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійної програми, визначення практичної готовності здобувачів до виконання оперативно-службових завдань, пов'язаних із силовим затриманням правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір та у випадках, коли виникають правові підстава для негайного припинення правопорушення із застосуванням сили та передбачас:

- перевірку рівня теоретичної підготовленості;
- перевірку й оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості;
- перевірку рівня сформованості навичок виконання прийомів фізичного впливу.

Термін, зміст, вимоги та порядок проведення атестації зі спеціальної фізичної підготовки своєчасно доводяться до особового складу випускних курсів.

Особи, які тимчасово звільнені від занять зі спеціальної фізичної підготовки за станом здоров'я, або такі, що не оволоділи вправами, які передбачені програмою, на планових заняттях, допускаються до атестації зі спеціальної фізичної підготовки лише після відпрацювання цих вправ в індивідуальному порядку на додаткових заняттях.

Особи, які не з'явилися на атестацію без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

Оформлення результатів складання атестації здійснюється у встановленому порядку.

Атестація зі спеціальної фізичної підготовки проводиться у такій послідовності:

- *теоретична підготовка;*
- *біг на 100 м;*
- *комплексна силова вправа (чоловіки), згинання та розгинання рук в упорі лежачи(жінки);*
- *біг на 1000 м,*
- *виконання прийомів фізичного впливу (вирішення ситуаційних завдань).*

Атестація передбачає таку послідовність дій:

1) перед початком атестації навчальна група в повному складі представляється членам атестаційної комісії в початковій аудиторії.

Форма одягу – повсякденна;

2) голова комісії (викладач) доводить порядок проведення атестації та проводить інструктаж із заходів безпеки під час виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки та ситуативних завдань із тактики самозахисту та особистої безпеки.

До атестації допускаються здобувачі, які за станом здоров'я не звільнені від занять фізичної підготовкою.

У разі погіршення стану здоров'я під час виконання контрольних вправ курсант зобов'язаний негайно повідомити про це членів комісії;

3) теоретична підготовка:

– атестація з теоретичної підготовки проводиться в навчальній аудиторії;

– здобувач представляється членам комісії, самостійно бере атестаційний білет та готується до відповіді 20 хвилин;

– на спеціальному аркуші необхідно зазначити прізвище, номер білету, дати письмову відповідь на питання та поставити особистий підпис;

– після закінчення часу, відведеного на підготовку, курсант усно дає відповідь на питання членам комісії;

4) загальна фізична підготовка:

– виконання контрольних вправ (табл. 2) для визначення загальної фізичної підготовленості проводиться на спортивних майданчиках (відкритих);

– форма одягу – спортивна;

– перед початком виконанням контрольних вправ – надається час для самостійної розминки (10-15 хвилин);

– на виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки надається одна спроба. Виконання вправи повторно з метою покращення результату не допускається;

5) виконання прийомів фізичного впливу:

– виконання прийомів фізичного впливу проводиться у спортивному залі, обладнаному з дотриманням вимог щодо заходів безпеки;

– форма одягу курсантів – спортивна (кімоно, костюм рукопашного бою);

– перед початком атестації з виконання прийомів фізичного впливу надається час для самостійної розминки та відпрацювання прийомів з дотриманням заходів безпеки (10-15 хвилин);

– спортивна зала для проведення атестації з виконання прийомів фізичного впливу, повинна бути укомплектована наступним обладнанням: комплект атестаційних білетів; гумові макети ножів і пістолетів; реміні з кайданками, кобурою; кийки гумові; килим для боротьби (татамі);

– для виконання прийомів фізичного впливу у спортивному залі залишається два курсанта (один виконує, інший готується) та три асистенти, решта групи перебуває за межами спортивної зали;

– здобувач, який виконує практичні завдання доповідає про прибуття для демонстрації прийомів фізичного впливу, бере

атестаційний білет і передає його секретарю предметної атестаційної комісії, після чого виходить на визначене місце в залі для виконання практичних завдань;

– секретар екзаменаційної комісії послідовно оголошує ситуативні завдання, які здобувач виконує без підготовки.

Таблиця 2

Контрольні вправи для оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти

Назва вправи	оцінка	чоловіки	жінки
Комплексна силова вправа, (кількість разів за 1 хв)	5	60	
	4	55	
	3	50	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	5		30
	4		27
	3		24
Біг 100 метрів, (с)	5	13.5	16.5
	4	14.0	17.0
	3	14.5	17.5
Біг 1000 метрів, (хв, с)	5	3.30	4.10
	4	3.45	4.40
	3	4.00	5.10

Результати й оцінки за виконання здобувачем контрольних вправ із загальної фізичної підготовки та прийомів фізичного впливу члени комісії (екзаменатор) вносять у робочий протокол (додаток) атестації, виводять загальну оцінку, обчислюють кількість балів.

Атестаційна комісія проводить закриті засідання, на якому відкритим голосуванням більшістю голосів членів комісії, які брали участь у її засіданні, приймається остаточне рішення про загальну оцінку (кількість балів) кожного здобувача. За однакової кількості голосів голос голови комісії є вирішальним.

Оцінки складання атестації оголошуються в день проведення засідання комісії після оформлення відповідного протоколу. Здобувачі запрошуються до навчальної аудиторії або спортивного залу, де їм оголошуються результати атестації.

3. Критерії оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості

Загальна оцінка здобувача на атестації зі спеціальної фізичної підготовки визначається як середня з трьох індивідуальних оцінок за: 1) *теоретичну підготовленість*; 2) *загальну фізичну підготовленість*; 3) *тактику самозахисту й особистої безпеки*, та визначається:

- «відмінно», якщо отримані оцінки – 5,5,5; 5,5,4;
- «добре», якщо отримані оцінки – 5,4,4; 5,4,3; 4,4,4; 4,4,3;
- «задовільно», якщо отримані оцінки – 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3;
- «незадовільно» – в усіх інших випадках.

Нарахування балів визначається за шкалою оцінювання з урахуванням участі курсанта в спортивно-масовій та науковій роботі під час усього періоду навчання (самостійної роботи).

Індивідуальна оцінка за теоретичну підготовленість визначається за усну відповідь на одне питання.

Оцінка із загальної фізичної підготовки визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ:

- біг на 100 метрів (чоловіки, жінки);
- комплексна силова вправа (чоловіки);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки);
- біг на 1000 (чоловіки, жінки).

Оцінка із загальної фізичної підготовленості визначається:

- «відмінно», якщо отримані оцінки – 5,5,5; 5,5,4;
- «добре», якщо отримані оцінки – 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;
- «задовільно», якщо отримані оцінки – 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2; 5,4,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2;
- «незадовільно» – в усіх інших випадках, а також у разі відмови курсанта від виконання будь-якої контрольної вправи.

Рівень практичного володіння прийомами фізичного впливу визначається за результатами практичного розв'язання трьох ситуативних завдань та якістю технічного їх виконання й оцінюється за такими критеріями:

- 5 – «відмінно», якщо завдання виконано без помилок;
- 4 – «добре», якщо під час виконання завдання було допущено одну помилку;
- 3 – «задовільно», якщо під час виконання завдання було допущено дві помилки;

2 – «незадовільно», якщо під час виконання завдання було допущено більше двох помилок або особа відмовилася від його виконання.

Помилками під час розв’язання ситуативного завдання із застосування прийомів фізичного впливу є:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв’язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- виконання дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невіміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування з порушенням правових підстав.

Оцінка за володіння прийомами фізичного впливу складається з оцінок, отриманих за розв’язання трьох ситуативних завдань, і становить:

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5, 5, 5; 5, 5, 4;

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5, 4, 4; 4, 4, 4; 5, 5, 3; 5, 4, 3; 4, 4, 3;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 5, 3, 3; 4, 3, 3; 3, 3, 3;

2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якого із завдань.

Переведення отриманої оцінки в бали відповідно до ECTS здійснюється шляхом множення її на 12. Шкала оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Шкала оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Оцінка за національною шкалою для атестації	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
відмінно	90–100	A
добре	85–89 75–84	B C
задовільно	70–74 60–69	D E

4. Зміст теоретичного етапу атестації

1. Складові та завдання фізичної підготовки працівників Національної поліції України

Складові фізичної підготовки:

- загальна фізична підготовка;
- тактика самозахисту та особистої безпеки (далі – тактика самозахисту).

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

- рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, у тому числі з подоланням природних і штучних перешкод;
- навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я під час виконання фізичних вправ;
- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

2. Категорії поліцейських, вікові групи, кількість годин для організації навчальних занять із фізичної підготовки

Організація навчальних занять із фізичної підготовки здійснюється відповідно до таких категорій поліцейських та їх вікових груп:

категорії:

- *перша* – поліцейські підрозділу поліції особливого призначення;
- *друга* – поліцейські територіального підрозділу;
- *третья* – поліцейські структурного підрозділу апарату НПУ, Міжрегіональних (територіальних) органів Національної поліції (далі – МТОНП), Головного управління Національної поліції (далі – ГУНП), закладу (установи);

вікові групи:

- I – чоловіки та жінки віком до 25 років включно;
- II – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;
- III – чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;
- IV – чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно;

- V – чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно;
VI – чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно;
VII – чоловіки віком понад 50 років.

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з поліцейськими в робочий час упродовж усього навчального року з розрахунку для :

першої категорії – не менше 144 годин на рік (не менше чотирьох академічних годин на тиждень);

другої категорії – 108 годин на рік (не менше трох академічних годин на тиждень);

третьої категорії – 72 години на рік (не менше двох академічних годин на тиждень).

3. Організація занять із фізичної підготовки для поліцейських, які тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою. Порядок оцінювання рівня їх фізичної підготовленості

Поліцейські, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до практичних занять із фізичної підготовки (отримали травму, поранення, перенесли захворювання тощо), за призначенням лікаря тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою (далі – ЛФК). Звільнення із зазначенням обмеження щодо окремих видів фізичних навантажень для поліцейських цієї групи здійснюється згідно з довідкою, яку видає медична установа. Окрім ЛФК вони зобов'язані відвідувати заняття з тактики самозахисту для засвоєння навчального матеріалу (використання спеціальних засобів і вогнепальної зброї), необхідного для виконання службових завдань, без активної (силової) участі в них.

Поліцейські, які несуть службу в зоні відчуження і безумовного (обов'язкового) відселення внаслідок Чорнобильської катастрофи, складають заліки лише з тактики самозахисту.

4. Порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості поліцейського. Складові оцінки фізичної підготовленості поліцейського

Оцінка поліцейського з фізичної підготовки складається з оцінок, отриманих за загальну фізичну підготовку і тактику самозахисту, та становить:

- «відмінно», якщо отримано оцінки 5, 5;
- «добре», якщо отримано оцінки 5, 4; 4, 4; 5, 3;
- «задовільно», якщо отримано оцінки 4, 3; 3, 3;

– «незадовільно» – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Оцінка з фізичної підготовки поліцейських, які несуть службу в зоні відчуження та безумовного (обов'язкового) відселення внаслідок Чорнобильської катастрофи та/або які віднесені до групи ЛФК, виставляється на основі отриманої ними оцінки із тактики самозахисту.

5. Контрольні вправи й оцінювання загальної фізичної підготовленості поліцейських першої категорії

Рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських першої категорії визначається за результатами виконання чотирьох контрольних вправ:

- комплексна силова вправа;
- підтягування на перекладині;
- біг на 100 метрів;
- біг на 3000 метрів.

Для чоловіків та жінок цієї категорії контрольні вправи із загальної фізичної підготовки та їх нормативи однакові.

6. Контрольні вправи й оцінювання загальної фізичної підготовленості поліцейських другої та третьої категорій

Рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських другої та третьої категорій визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ:

- комплексна силова вправа (для чоловіків), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок);
- біг на 100 метрів (для жінок і чоловіків);
- біг на 1000 метрів (для жінок і чоловіків).

При температурі повітря від –1 до –10 °С:

- замість контрольної вправи з бігу на 100 метрів виконується вправа човниковий біг (10 x 10 метрів);
- діє полегшення нормативу для контрольної вправи з бігу на 1000 метрів (10 с), біг на 3000 метрів (30 с).

Поліцейські (чоловіки) всіх категорій віком понад 45 років замість комплексної силової вправи виконують згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

7. Види завдань і порядок оцінювання тактики самозахисту поліцейського (заходів фізичного впливу)

Оцінка з тактики самозахисту визначається за результатами практичного розв'язання поліцейським трьох ситуативних завдань із застосування заходів примусу.

Види й опис завдань:

– перше завдання – комплексні дії поліцейського при силовому затриманні особи будь-яким способом (больовий або задушливий прийом, кидок тощо) з переходом до затримання, надягання кайданків, зовнішній огляд, конвоювання;

– друге завдання – комплексні дії поліцейського з використанням спеціальних засобів (захисні та атакуючі дії, затримання, звільнення від захоплень і обхоплень з використанням гумового кийка (тонфи), надягання кайданків, проведення зовнішнього огляду особи, у тому числі із загрозою застосування вогнепальної зброї);

– третє завдання – комплексні дії поліцейського при нападі правопорушника (звільнення від захоплень та обхоплень, виконання ударів руками, ногами, підручними засобами, протидія загрози вогнепальною або холодною зброєю).

Поліцейському, який отримав оцінку «незадовільно» за виконання хоча б одного із завдань, з тактики самозахисту виставляється оцінка «незадовільно».

8. Основні помилки під час розв'язання ситуативного завдання із застосуванням поліцейських заходів примусу

Техніка і тактика розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу оцінюється так:

5 – «відмінно», якщо завдання виконано без помилок;

4 – «добре», якщо під час виконання завдання було допущено одну помилку;

3 – «задовільно», якщо під час виконання завдання було допущено дві помилки;

2 – «незадовільно», якщо при виконанні завдання було допущено більше двох помилок або поліцейський відмовився від його виконання.

Помилками при розв'язанні ситуативного завдання із застосування заходів примусу слід вважати:

– порушення заходів особистої безпеки;

- порушення послідовності розв’язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- проведення дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування із порушенням правових підстав.

9. Оцінка органу поліції, його структурного підрозділу з фізичної підготовки

Оцінка органу (закладу, установи) поліції, його структурного (у тому числі територіального) підрозділу з фізичної підготовки складається із оцінок поліцейських за фізичну підготовку та визначається:

5 – «відмінно», якщо не менше 80 відсотків поліцейських, які складали заліки, мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50 відсотків з них отримали оцінку «відмінно»;

4 – «добре», якщо не менше 75 відсотків поліцейських, які складали заліки, мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50 відсотків з них отримали оцінку не нижче «добре»;

3 – «задовільно», якщо не менше 70 відсотків поліцейських, які складали заліки, отримали позитивні оцінки;

2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках.

10. Обов’язки інструктора з особистої безпеки

Інструктор з особистої безпеки, у тому числі позаштатний (далі – інструктор) – це особа, яка спільно з керівниками навчальних груп, а також самостійно проводить практичні заняття із вогневої, тактичної та фізичної підготовки у органах і підрозділах поліції та пройшла відповідний курс підготовки.

Інструктор також зобов’язаний:

- спільно з керівниками навчальних груп та/або самостійно проводити практичні заняття із тактичної, вогневої та фізичної підготовки;

- надавати керівникам навчальних груп пропозиції до розкладу занять з вогневої, тактичної та фізичної підготовки;

- проводити додаткові практичні заняття в навчальних групах за видами підготовки;

- організовувати та проводити індивідуальні заняття з поліцейськими, які з об’єктивних чи суб’єктивних причин не засвоїли

викладений на занятті матеріал;

- інформувати керівництво органу (підрозділу) поліції про стан організації занять з вогневої, тактичної і фізичної підготовки та вносити пропозиції щодо покращення цього напрямку діяльності;

- надавати керівникам структурних підрозділів пропозиції стосовно поліцейських, які мають низький рівень службової підготовленості, для прийняття рішення щодо першочергового направлення їх на навчальні збори;

- брати участь у підготовці збірних команд органів та підрозділів поліції з професійно-прикладних видів спорту;

- готувати звіти за результатами проведення практичних занять з вогневої підготовки.

11. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття адаптації

Фізична активність людини спрямована, перш за все, на зміну стану її організму, на підвищення рівня розвиненості фізичних якостей та здібностей. Досягти цього можна лише завдяки регулярних тренувань.

Основу тренуючого ефекту, його механізм визначає фундаментальна особливість усього живого – здібність до адаптації, розвитку завдяки пристосуванню до зовнішніх впливів. Ця здібність є головною в забезпеченні життєздатності організмів, їх виживання та вдосконалення за умов невинної зміни зовнішніх впливів і змін у самому організмі.

Доцільно навести погляд відомого еволюціоніста Ж.Б. Ламарка, який у 1809 році писав: «У будь-якої живої істоти, що не досягла межі свого розвитку, більш часте і неослабне застосування якогось органу зміцнює поступово цей орган, розвиває його, збільшує та надає йому силу, співрозмірно з тривалістю самого вживання, в той час як постійне незастосування органу непомітно ослаблює його, призводить до занепаду і врешті-решт – до зникнення».

У теорії фізичного виховання під ***адаптацією*** розуміють процес пристосування організму людини до змін у зовнішньому та внутрішньому середовищах. Тобто, будь-яке тренування слід розглядати як процес пристосування організму до функціональних навантажень, які постійно збільшуються. Таке пристосування призводить як до змін в окремих органах, так і до якісних змін у функціональних системах організму. (Під функціональною системою

слід розуміти сукупність органів, що забезпечують певну функцію організму. Наприклад, серцево-судинна система виконує функцію кровообігу, центральна-нервова система – функцію регуляції діяльності всіх органів і тканин і т. ін.).

Виокремлюють два типи адаптації – *термінову*, але швидкоплинну, та *довготермінову*, відносно стабільну.

Термінова адаптація – пристосувальні зміни, що безперервно протікають і виникають у відповідь на умови зовнішнього середовища, що безперервно змінюються.

Прикладом термінової адаптації можуть бути реакції організму на одноразове виконання фізичної вправи певної інтенсивності та тривалості. Наприклад, під час подолання дистанції кросу підвищується частота серцевих скорочень (ЧСС) і вентиляція легенів, змінюються показники артеріального тиску (АТ) і т. ін. Цікавим показником термінової адаптації є розподілення кровотоку. Так, якщо у стані спокою до органів черевної порожнини надходить 24% обсягу крові, а до м'язів - 21%, то під час максимального за інтенсивністю фізичного навантаження ці показники становлять 1% та 88% відповідно.

Термінові адаптаційні реакції зумовлені, з одного боку, величиною подразника, тобто навантаження, а з іншого – станом тренуваності індивіда. Так, на стандартне дозоване навантаження реакції організму менш тренуваної людини будуть більш вираженими, ніж у людини, що постійно займається фізичними вправами.

Слід врахувати, що виникнення термінових адаптаційних реакцій ні в якому разі не призводить до стійких змін у стані функціональних систем організму – після фази відновлення, яка може тривати, залежно від характеру навантаження, від декількох хвилин до декількох діб, організм повертається у початковий, робочий стан.

Підвищити робочий ресурс функціональної системи можна лише за умов багаторазового вияву максимальних або наближених до них можливостей цієї системи – в даному випадку формується довготермінова адаптація.

Довготермінова адаптація (стійка) – це пристосувальні зміни, пов'язані з підвищенням фізіологічних можливостей регуляторних, робочих і обслуговуючих систем організму, які виникають під впливом подразників, що повторюються достатньо часто.

Слід ще раз наголосити, що довготермінова адаптація виникає лише у випадку, коли тренуючі впливи мають достатню інтенсивність, тривалість і використовуються з певною періодичністю.

При цьому, чим нижчий рівень фізичної підготовленості людини, тим простіше запустити механізм довготермінової адаптації та викликати позитивні зміни в організмі: не потрібні надвеликі обсяги тренувань, інтенсивність навантажень може бути помірною, але регулярність занять є обов'язковою умовою перемоги над своєю фізичною недосконалістю. У той же час, людині, яка вже присвятила певний час покращенню своїх фізичних кондицій, для подальшого удосконалення в цьому напрямі слід поступово посилювати інтенсивність та обсяг фізичних вправ. Простий приклад: дослідження в галузі фізичного виховання свідчать, що в осіб, які раніше не займалися спортом, підвищення рівня загальної витривалості відбувається під час виконання циклічних вправ (біг, плавання) при ЧСС у діапазоні від 100 до 160 уд./хв., спортсменам-розрядникам для цього потрібно виконувати роботу на пульсі 130-180 уд./хв., а у висококваліфікованих спортсменів цей діапазон повинен становити 170-190 уд./хв.

Зберігати досягнутий рівень довготермінової адаптації можливо завдяки постійному використанню підтримуючих навантажень. За умови припинення тренування або різкого зниження навантажень, зміни в організмі, набуті під час регулярних занять фізичними вправами, зникають дуже швидко. Наприклад, повне припинення занять після двомісячної напруженої силової підготовки призводить до помітного зниження показників сили вже через 1,5-2 тижні, а через 2-3 місяці вони вже не відрізняються від початкових. Подібний феномен спостерігається також під час розвитку витривалості.

Які ж зміни відбуваються в організмі людини у процесі тренування? Перш за все – це зміни в м'язах: вони стають більш еластичними, підвищується їх тонус і маса. Так, у людини, яка не займається фізичними вправами, мускулатура складає 35-40% маси тіла, в той час, як у тренуваної людини – до 50%. Під час м'язової роботи збільшується кількість капілярів, що створює кращі умови для кровопостачання і, відповідно, живлення м'язів. Крім цього, підвищується кількість енергетичних речовин у м'язовій тканині.

Під впливом регулярних фізичних вправ зміцнюється та функціонально удосконалюється серцево-судинна система. Позитивно

впливає тренування і на дихальну систему. Підвищується життєва ємність легенів – наприклад, у кваліфікованих плавців, веслувальників, лижників вона сягає 7 л і вище, в той час, як у пересічної людини цей показник, у середньому, дорівнює 3,5 л. Це дозволяє тренуваній людині під час роботи максимальної інтенсивності поглинати більше кисню.

Важливо відзначити удосконалення, що відбуваються у діяльності центральної нервової системи. Однією з відзнак тренуваності цієї системи є підвищена сила збуджувального і гальмівного процесів, тобто здібність нервових клітин витримувати надзвичайне напруження у своїй діяльності. Без цієї здібності центральної нервової системи неможливо уявити удосконалення таких фізичних якостей організму як сила, швидкість і витривалість.

12. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження (обсяг, інтенсивність, періодичність, спрямованість)

Необхідністю умов ефективного проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, іншими словами загальних правил, якими необхідно керуватись при плануванні і здійсненні тренування.

До найголовніших методичних принципів належать: принцип доступності й індивідуалізації, принцип безперервності та регулярності, принцип поступовості підвищення навантаження, принцип єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Принцип доступності та індивідуалізації у фізичній підготовці означає вимогу оптимальної відповідності задач, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей осіб, що займаються.

Цей принцип, з одного боку, для запобігання шкоди потребує не перевищувати можливостей осіб, які займаються. З іншого боку, це принцип руху вперед, оскільки мається на увазі відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів при інтенсивній руховій діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у слухачів (курсантів).

Доступність задач, засобів і методів фізичної підготовки визначається багатьма факторами, що умовно можна поєднати в групи:

- до першої групи належать фактори, що характеризують загальні особливості контингенту, які тренуються (групи, команди);
- до другого – індивідуальні особливості кожного, хто займається;
- третя група факторів виникає у зв'язку з динамікою загальних та індивідуальних змін у процесі фізичної підготовки;
- до четвертої групи належать особливості самих завдань, засобів і методів фізичної підготовки;

Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація і, насамперед, відповідно до особливостей будови тіла слухача (курсанта).

Від розмірів і пропорцій тіла залежать також і особливості прояву фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та ін. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час розвитку фізичних якостей. Оптимальна відповідність вимог можливостям забезпечується лише при індивідуальному підході.

Таким чином, задача реалізації принципу доступності та індивідуалізації ставить викладача фізичної підготовки перед надзвичайно складною, мінливою картиною безлічі різних факторів, які потрібно враховувати. При цьому необхідно передбачати подальші зміни усіх факторів для перспективного програмування впливів.

Методичні шляхи забезпечення доступності складаються з визначення міри індивідуальної і групової доступності і вибору задач, засобів, методів і умов навчально-тренувального процесу.

Практично міра доступності визначається розробленими на науковій основі навчальними планами, програмами і нормативами для різних контингентів слухачів (курсантів). На практиці вони деталізуються для конкретних груп осіб, що займаються. На вищих ступенях фізичної підготовки, міра доступності визначається індивідуальним плануванням.

Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наявність вимог у процесі фізичної підготовки. Тут насамперед

мається на увазі дотримання педагогічним правилам «від відомого до невідомого», «від освоєного до незасвоєного». Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття, і збільшень вимог.

Сутність **принципу безперервності та регулярності** розкривається в таких основних положеннях.

1. *Процес фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей.*

Закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості й інших фізичних якостей вимагають суворої послідовності впливу за допомогою фізичних вправ. Розвиток кожної фізичної якості відбувається в результаті адаптаційних функціональних і морфологічних змін в організмі. Це передбачає сувору послідовність у пред'явленні підвищених вимог до його функцій. Для цього використовуються фізичні навантаження вищі, ніж ті, до яких організм звик.

2. *Друге положення принципу безперервності зобов'язує фахівця з фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою усунення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (дана вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).*

При вивчені рухових дій та розвитку фізичних якостей ефект від проведеного заняття повинен нашаровуватися на ефект попередніх занять для того, щоб в підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять буде залежати від тривалості інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття.

Принцип поступовості підвищення навантаження обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до вияву рухових і пов'язаних з ними психічних функцій у слухачів (курсантів) – підвищення складності завдань і збільшення навантажень.

Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать

приспосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосовувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що викликає пристосувальні перебудови в організмі. Інтенсивніший вплив веде або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Слід відзначити, що підвищене навантаження робить не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко та швидко, інші – навпаки. При цьому функціональні перебудови протікають швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

Таким чином, принцип поступовості підвищення навантаження, передбачає планомірне збільшення і відновлення завдань у бік їхнього ускладнення, збільшення обсягу й інтенсивності навантаження під час зростання функціональних можливостей організму.

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки виходить із цілісності організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Даний принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково у тренуваннях з метою закладання функціональної та координаційної бази для оволодіння і вдосконалення навичок рукопашного бою або інших видів професійно-прикладних рухових дій.

13. Види, засоби та методи фізичної підготовки

Для фізичної підготовки характерна комплексність у використанні засобів. До засобів фізичної підготовки належать: фізичні вправи, природні сили оточуючого середовища та гігієнічні фактори.

Специфічними засобами фізичної підготовки є ті, що ґрунтуються на доцільно спрямованій руховій активності – фізичні вправи.

Фізичні вправи – це такі види рухових дій (та їх сполучення), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Зміст фізичних вправ складають дії, що їм належать та ті основні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи, визначаючи її вплив на особу. Особливості змісту тієї чи іншої вправи визначаються її формою. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню і зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичної вправи обумовлена взаємодією, узгодженістю і зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час виконання даної вправи. Зовнішня структура фізичної вправи — це її видима форма, яка визначається співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

Фізичні вправи, що застосовують у навчально-тренувальному процесі, поділяються на три основні групи:

1. *Основні вправи* – вправи, що відображають усі елементи рухової діяльності, у якій спеціалізується людина. Наприклад, якщо це єдиноборство, то основними вправами будуть різні види поєдинків (змагальні, тренувальні). Ці поєдинки можуть відрізнятись тривалістю, інтенсивністю, певними обмеженнями в умовах, але у всіх випадках дії будуть мати споріднену форму рухів, характер зусиль, ритм і т. ін.

2. *Спеціальні вправи* – спрямовані на вивчення техніки і тактики вибраної дисципліни, а також розвиток фізичних і вольових якостей стосовно специфічних умов основної вправи. До цієї групи належать усі підготовчі та імітаційні вправи.

Спеціальні вправи для розвитку фізичних і вольових якостей завжди більше або менше пов'язані з технікою основної вправи. Наприклад, для підвищення швидкості удару в боксі чи карате цей удар виконують з додатковим навантаженням, на спеціальних тренажерах або з вольовою установкою на максимальну швидкість руху.

3. *Загальнорозвиваючі вправи* – це засіб гармонійного розвитку фізичних якостей, активного відпочинку, підтримання загальної працездатності. Цю групу становлять вправи найрізноманітніших видів спорту: спортивні ігри, циклічні види (біг, плавання, лижі), гімнастичні вправи, силові вправи з використанням тренажерів та іншого знаряддя і т. ін.

У системі засобів фізичної підготовки велике значення надається використанню позитивного впливу на фізичний розвиток, здоров'я і працездатність людини **природних факторів зовнішнього середовища**, особливо таких, як сонячна радіація, повітряне і водне середовище.

Є два шляхи введення цих факторів у процес фізичної підготовки:

1) організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймищах тощо), завдяки чому вплив його факторів тісно пов'язаний з впливом фізичних вправ, так чи інакше змінюючи їх ефект (наприклад, посилює його у випадку інтенсивної температури повітря);

2) організація спеціальних процедур, що загартовують, оздоровлюють і відновлюють організм (сонячно-повітряні ванни, водні процедури тощо).

Наступний засіб фізичної підготовки – **гігієнічні фактори**, які прямо чи опосередковано сприяють реалізації завдань фізичної підготовки. Одні з них мають стосунок до загальної оптимізації умов життя з оздоровчих позицій (дотримання норм і вимог, що представлені гігієною до загального режиму життя, режиму праці і відпочинку, харчуванню, побутової обстановки, доглядом за тілом тощо). Інші прямо пов'язані з забезпеченням оптимальних умов для занять фізичними вправами (дотримання спеціальних норм і вимог, що пред'являються до режиму занять і умов відновлення, до стану місць занять, обладнання, інвентарю, костюму для занять тощо). Разом всі ці фактори значно впливають на реальний ефект фізичної підготовки. Вони орієнтовані перш за все на охорону здоров'я. Разом з тим окремі гігієнічні засоби, що широко використовуються в процесі фізичного виховання, є по суті, засобами підвищення працездатності і оптимізації відновлювальних процесів (спеціалізоване харчування, вітамінізація, штучна аероіонізація, ультрафіолетове опромінювання, сауна, масаж тощо).

Методи навчання – це способи (шляхи) взаємопов'язаної діяльності педагога й учнів, які спрямовані на вирішення завдань навчання. Всі методи навчання, які використовуються у фізичній підготовці здобувачів доповнюють один одного, іноді їх застосовують одночасно.

За формою управління освітнім процесом, виокремлюють словесні і наочні методи. Для опанування технікою рухів слід користуватися практичними методами.

Словесні методи. Основними видами словесної передачі знань під час занять фізичною підготовкою є: пояснення, розповідь, бесіда.

Пояснення – це послідовне викладення закономірностей, правил, які необхідно виконувати під час виконання вправи. Пояснення повинно бути коротким, правильним та зрозумілим. користуватися демонстрацією.

Розповідь – це послідовне, логічне викладення фактів або явищ у їх розвитку. Розповідь повинна бути образною та емоційною. У педагогічній практиці розповідь широко застосовується при ознайомленні з новою грою, з фактами зі спортивного життя, з епізодами спортивних занять, прикладами з життя і т. п.

Бесіда, зазвичай, поєднується з поясненням або з розповіддю. До особливої групи методичних прийомів безпосереднього управління практичними діями відносяться вказівки, накази, команди. У багатьох випадках при навчанні немає необхідності описувати або пояснити вправу. Якщо присутні невеликі помилки, особливо у процесі виконання дій, достатньо обмежитись простою вказівкою на те, що треба зробити («Вище голову!», «Прогнутись!»).

Наказ – це форма словесного впливу на слухачів (курсантів) з метою спонукання їх до негайного обов'язкового виконання або припинення тих або інших дій. Особливістю наказу є його короткість, точність і владність. Різновидом наказу є *команда*.

Наочні методи. До цієї групи методів належать *показ* рухів особисто або у вигляді зображень, які сприймаються шляхом безпосереднього спостереження. Зазвичай живий показ завжди супроводжується словесним поясненням, при якому слово завжди відіграє допоміжну роль.

В основному у навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або ким-небудь з учнів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватись поясненням або виконуватись після пояснення. Для того, щоб слухачі (курсанти) чітко бачили потрібний рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для його показу: краще за все на підвищенні і на деякій віддаленості від групи.

Перший показ повинен бути виконаним на високому технічному рівні, у повну силу, швидко. Незалежно від того, чи буде

дія у подальшому вивчатися у цілому або за частинами, він повинен скласти у слухачів (курсантів) загальне вірне уявлення про дію у цілому. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або показати її уповільнено, для того щоб можна було достатньо ґрунтовно спостерігати за нею.

Практичні методи. У теорії та практиці фізичної підготовки термін «*вправа*» виражає два різних поняття:

а) *засіб фізичної підготовки*, іншими словами – спеціально організована рухова дія, наприклад стрибок, переверти, само страховка та ін.;

б) *метод*, або *спосіб застосування засобів*, суть якого міститься у навмисному повторенні визначених рухових дій з метою або відпрацювання рухових умінь і навичок, або розвитку рухових якостей. Залежно від конкретної педагогічної задачі це повторення здійснюється по-різному.

Вправи повинні являти собою систему. Іншими словами, розташовувати їх потрібно у такій послідовності, при якій кожне нове завдання спирається на руховий досвід і раніше накопичені вміння та навички.

Успішність практичних методів залежить також від рівня розвиненості рухових якостей. Без певного рівня розвитку рухових якостей неможливе формування багатьох рухових умінь та навичок. Разом з тим рухові якості розвиваються в процесі формування умінь і навичок. Цей взаємозв'язок поміж технікою виконання фізичних вправ і рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості необхідно постійно враховувати на всіх етапах освітнього процесу.

Основними методами засвоєння рухової дії є її вивчення у цілому та за частинами.

Вивчення дії у цілому. Елементом рухової діяльності людини є цілісна дія, яка являє собою вирішення рухового завдання певною системою рухів. За кінцевою метою ця дія може бути порівняно простою (наприклад, кидок) або складною, яка складається з низки проміжних часткових операцій, які спрямовані на досягнення загальної мети, кожна з яких набуває свого значення тільки в системі всієї цілісної дії (больовий прийом, виконання кидків та ін.). У складних діях окремі рухи об'єднані зв'язками в єдине ціле і впливають один на одного. Кожна фаза руху, яка протікає у даний момент, у значній мірі залежить від попередньої фази і впливає на

наступну (виведення противника з рівноваги у боротьбі залежить від захвату, кидок – від підвороту).

Перевага метода цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремим фазами руху не порушуються. Тому цей метод є основним під час удосконалення техніки рухової дії.

Вивчення дії за частинами. Багато спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх опанування доводиться застосовувати допоміжні вправи, які ще мають назву підвідних. Ці вправи простіші, легші для виконання, ніж основна дія, що вивчається, але мають істотну схожість із нею або її окремими частинами. Зазвичай допоміжна вправа застосовується для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. При дуже складній техніці рухів застосовують цілу систему допоміжних вправ.

До методів, спрямованих на розвиток рухових якостей належать безперервний та інтервальний. **Безперервний метод** визначається одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. **Інтервальний метод** передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. При використанні обох методів вправи можна виконувати у рівномірному та перемінному режимах.

14. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей

Певні рухові можливості, які має кожна людина, реалізуються у певних рухах, які відрізняються та характеризуються низкою кількісних та якісних характеристик. Так, наприклад, вияву різних фізичних якостей потребують спринтерський та марафонський біг, які ставлять людині якісно різні вимоги.

Фізичні (або рухові) якості – це розвинені в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності. Зазвичай вирізняють такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Усі вони виявляються в рухах, і характер їх вияву залежить перш за все від структури самого руху. Крім того, на характер вияву фізичних якостей впливають такі фактори, як самопочуття, умови виконання вправи тощо.

Рівень розвитку фізичних якостей в людини визначається не лише функціональними (фізіологічними) можливостями його органів, але й

психічними факторами, зокрема вольовими рисам. Вольові риси визначають наскільки людина може використовувати свої функціональні можливості.

Незалежно від конкретного виду руху, методика розвитку окремої фізичної якості має загальні риси. Формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей залежить від утворення умовно-рефлекторних зв'язків у центральній нервовій системі (далі – ЦНС), але для фізичних якостей значно більшого значення набувають біохімічна та морфологічна перебудови в організмі в цілому.

Методика розвитку певної фізичної якості повинна передбачати, по можливості, точні вказівки щодо виконання у певній послідовності системи основних операцій, що сприяють позитивному вирішенню поставленого завдання, серед яких: добір найбільш ефективних фізичних вправ, методів, визначення місця вправи у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей, визначення загальної величини тренувальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до тренувальних дій.

Розвиток окремої фізичної якості завжди пов'язаний з таким цілеспрямованим повторенням дій, яке було б краще попереднього виконання. Але це покращення протікає нерівномірно. У більшості випадків на початку навчання спостерігається доволі швидко підвищення якості виконання нових рухів. Але потім можливі затримки у рості результатів і навіть їх зниження. Такі затримки у розвитку фізичних якостей пояснюються різноманітними причинами (перебудова структури окремої навички, стомлення, погане самопочуття, невпевненість у своїх силах, або надмірна самовпевненість, зовнішні умови роботи та ін.). Простежується й інший хід розвитку фізичних якостей, коли, на початку, опанування дією проходить повільно, а потім прискорюється.

З фізіологічних позицій фізичні якості являють собою сталу систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуття, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Ці зв'язки утворюються не відразу.

У складному неперервному процесі формування нової навички умовно виділяють три фази:

- фаза генералізації;
- фаза концентрації гальмівно-збуджуючих процесів;
- фаза автоматизації та стабілізації рухової навички.

Фаза генералізації визначається тим, що особа спочатку реагує не тільки на істотні, для певної фізичної якості, подразники, але й на інші, особливо не схожі з ними. Збудження, яке виникло у корі великих півкуль головного мозку, має тенденцію іррадувати. Зовнішньо іррадіація збудження виявляється перш за все у скутості багатьох м'язів.

Причинами зайвої напруженості можуть бути різні емоційні переживання (боягузтво, соромливість, невпевненість і т. п.), які слід розглядати як виявлення оборонного рефлексу.

По мірі розвитку іррадіація збудження змінюється *концентрацією*. Рухи стають вільнішими, на їх виконання використовується менше м'язової енергії. На зміну рефлекторному керуванню рухами приходить керування, яке ґрунтується на аналізі всієї інформації про рухи, що поступає до ЦНС. Воно контролюється та регулюється свідомо.

На стадії *автоматизації* свідомість звільняється від необхідності постійно контролювати деталі рухів, що, по-перше, полегшує функціонування вищих механізмів управління рухами і, по-друге, дозволяє переключати увагу на результати та умови виконання дії. При цьому свідомість виконує пускову, контролюючу та регулюючу роль.

15. Поняття сили. Засоби, методи та контроль її розвитку

Під **силою** слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Сила може виявлятися в *ізометричному* (статичному) режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють своєї довжини, та в *ізотонічному* (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'язів змінюється.

Виділяють такі основні види сили:

- **Максимальна сила** (не слід порівнювати з абсолютною силою) – найвищі можливості, які людина здатна проявити при максимальному довільному скороченні м'язів. Максимальна сила визначає спортивний результат у таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Досить велика роль максимальної сили у спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті.

- **Відносна сила** – здатність організму використовувати найвищі можливості нервово-м'язової системи відносно особистої

ваги тіла.

Слід зауважити, що у людей, приблизно однієї тренованості, але різної ваги максимальна сила збільшується, а відносна зменшується.

- **Швидкісна сила** – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Вирішальний вплив на спортивні результати швидкісної сили виявляються у спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50 м), фехтуванні, велоспорті, боксі тощо.

Швидкісну силу, що виявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як «вибухову» (наприклад, при виконанні кидків у боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю – як стартову (нанесення ударів руками і ногами).

- **Силова витривалість** – здатність організму людини довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості виявляється в здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до числа найважливіших якостей, що обумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Велике значення вона має у гімнастиці та різних видах боротьби.

Всі названі види сили виявляються в складній взаємодії, що визначається специфікою конкретної рухової діяльності, рівнем розвитку інших рухових якостей.

Основні методи розвитку силових якостей:

1. **Ізометричний метод** – напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба, з відносно невеликою кількістю повторень (до 10-15 разів) тривалістю від 5-6 с до 10-12 с при розвитку максимальної сили і від 10-15 с до 30-40 с при розвитку силовій витривалості. Відпочинок після кожного напруження складає 30-60 с Техніка дихання: глибокий вдих перед початком виконання вправи, затримання дихання на кілька секунд під час виконання вправи, повільний видих у заключний частині виконання вправи.

2. **Ізотонічні методи** (метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль) – виконання динамічних вправ при постійній величині обтяження та поєднанні роботи переборюючого та поступального характеру.

До *засобів* силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи:

- вправи з особистою вагою;
- вправи з обтяжуваннями;
- вправи на тренажерах;
- вправи з опором партнера.

16. Поняття витривалості. Засоби, методи та контроль її розвитку

Під **витривалістю** розуміють здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому.

Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму людини і його відповідністю вимогам конкретного виду діяльності, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостям особи, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній та змагальній діяльності, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку.

З практичною метою витривалість можна поділити на загальну і спеціальну.

Загальна витривалість – це здатність до тривалого й ефективного виконання роботи неспецифічного характеру.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах навантажень обумовлених вимогами конкретної рухової діяльності.

Для підвищення загальної витривалості використовують *інтервальний* та *безперервний* методи. Роботу виконують як у рівному, так і перемінному режимах.

Застосовуючи інтервальний метод, необхідно керуватися такими принципами, оснований на фізіологічному підході:

- тривалість окремих вправ не повинна перевищувати 1-2 хв;
- залежно від тривалості вправи паузи відпочинку, за звичай, знаходяться в діапазоні 45-90 сек;
- визначаючи інтенсивність вправи, слід враховувати, що ЧСС повинна бути в межах 170-180 уд/хв до кінця роботи і 120-130 уд/хв – до кінця паузи.

При використанні безперервного методу робота виконується не лише у рівномірному, а й у змінному режимах.

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконуються до появи вираженої втоми. Тривалість вправ від 20 хв до 1 год. Режим роботи – рівномірний або перемінний, ЧСС під час виконання вправ – 145-175 уд/хв:

- безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах;
- кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод;
- марш-кидки;
- плавання, біг на лижах в рівномірному та перемінному режимах;
- рухливі та спортивні ігри.

Для розвитку спеціальної витривалості використовують спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до конкретної рухової діяльності, по формі, структурі і особливостям впливу на функціональні системи організму.

Якщо тривалість окремих вправ невелика, то інтервали відпочинку між ними повинні бути теж невеликими. Вони повинні забезпечувати виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої.

Максимальна різноманітність засобів і методів розвитку спеціальної витривалості – інтенсивності і тривалості вправ, їх координаційної складності, режиму роботи та відпочинку при їх виконанні тощо – сприяє розвитку оптимального взаємозв'язку зі швидкодісно-силовими якостями, координаційними здібностями, гнучкістю. Це значно підвищує спеціальну працездатність та результативність конкретного виду діяльності.

17. Поняття швидкості. Засоби, методи та контроль її розвитку

Під **швидкісними якостями** розуміють комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухової дій за мінімальний час.

Розрізняють елементарні форми вияву швидкісних якостей таї комплексні.

Елементарні форми: латентний час простої і складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частота рухів.

Комплексні вияви: здатність досягти високого рівня дистанційної швидкості, вміння у мінімальний час набирати

швидкість на старті, виконання з високою швидкістю різноманітні рухи (підсікання і кидки, удари і захисти у рукопашному бою та інші).

Вияв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов'язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, з досконалістю спортивної техніки, можливостями біохімічних механізмів до найшвидшої мобілізації і ресинтезу поставальників енергії, рівнем сформованості вольових якостей.

Елементарні та комплексні форми вияву швидкісних якостей суворо специфічні і, за звичай, незалежні один від одного.

Це вимагає диференційного підходу до вдосконалення як елементарних, так і комплексних форм вияву швидкісних здібностей.

Для розвитку швидкісних якостей використовують:

1. Метод суворо регламентованих вправ – повторне виконання рухових дій з максимальною інтенсивністю у кожному повторенні.

Особливості цього методу:

а) тривалість повторення вправи повинна запобігати падінню швидкості рухів під впливом втоми;

б) інтервали відпочинку повинні забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дозволяє виконувати рухи з тими ж параметрами, що у попередній спробі;

в) основну увагу та вольові зусилля приділяти не техніці, а швидкості виконання вправи;

г) відпочинок між вправами повинен бути активним.

2. Ігровий метод – використання рухових і спортивних ігор, які ставлять високі вимоги до рівня розвиненості швидкісних якостей.

3. Змагальний метод, що дозволяє досягнути таких показників швидкості, які важко продемонструвати у процесі звичайних занять.

Для розвитку швидкісних якостей використовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю до 1 с для поодиноких рухів, та до 10-15 с при вдосконаленні комплексних швидкісних здібностей:

- біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо;
- прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, із різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки;

- човниковий біг, біг за лідером, біг з “гандикапом”;
- вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20% від максимального рівня сили;
- вправи для розвитку часу реакції (виконання окремого руху або вправи за сигналом);
- вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання;
- рухливі і спортивні ігри, естафети;
- біг під різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки;

18. Поняття гнучкості. Засоби, методи та контроль її розвитку

Гнучкість – це морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів людини.

Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідальний суглоб.

Пасивна гнучкість – це здатність до досягнення найвищої рухомості в суглобах під дією зовнішніх сил.

Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Рівень пасивної гнучкості є основою для підвищення активної, однак це вимагає спеціальної цілеспрямованої роботи, часто пов'язаної не лише з удосконаленням здібностей, що безпосередньо визначають рівень гнучкості, але й з розвитком сили. Зокрема такий стан спостерігається, якщо є велика різниця між рівнями активної і пасивної гнучкості. Чим більша ця різниця, тим значніше збільшення сили впливає на підвищення рухомості в суглобах.

Засоби розвитку гнучкості поділяються на вправи, що розвивають пасивну і активну гнучкість.

Пасивну гнучкість розвивають пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера та різних обтяжень; з використанням особистої сили або особистої ваги тіла; статичні вправи – утримання кінцівки у положенні, що вимагає максимального вияву гнучкості.

Активну гнучкість розвивають вправи як з обтяженням так і без них. Це різні махові та пружинні рухи, ривки і нахили. Застосування

обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери тощо) підвищують ефективність вправ унаслідок збільшення ефективності рухів за рахунок використання інерції.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть складати програму окремого заняття. Але найчастіше їх планують у комплексних заняттях.

Вправи на гнучкість широко вводяться в розминку під час проведення підготовчої частини заняття. Вони також складають значну частину ранкової фізичної зарядки.

Максимальному вияву гнучкості сприяє проведення інтенсивної розминки.

На початкових заняттях переважають засоби розвитку пасивної гнучкості, що утворює основу для подальшої роботи над розвитком активної гнучкості.

Для розвитку гнучкості в різних суглобах рекомендується виконувати в окремому занятті таку кількість рухів:

- хребет – 90-100 разів;
- тазостегновий – 60-70 разів;
- плечовий – 50-60 разів;
- променезап'ястковий – 30-35 разів;
- колінний – 20-25 разів;
- гомілковоступний – 20-25 разів.

Така кількість досягається виконанням серії підходів по 10-12 активних рухів.

Під час виконання статичних вправ тривалість роботи в підході – 6-12 с, махових рухів – 1-15 с, пасивних вправ – 10-20 с.

Під час розвитку рухливості в суглобах бажано витримувати невисокий темп рухів. Тоді м'язи більше розтягуються, збільшується тривалість дії на відповідні суглоби. Повільний темп запобігає виникненню травм м'язів і зв'язок.

Величина різноманітних додаткових обтяжень, які сприяють максимальному вияву рухомості в суглобах, не повинна перевищувати 50% від рівня силових можливостей м'язів, що розтягуються. Також величина обтяжень значною мірою залежить від характеру вправ: при виконанні повільних рухів із примусовим розтягуванням обтяження досить значні, а при виконанні махових рухів достатніми є обтяження масою 1 – 3 кг.

Інтервали відпочинку між окремими вправами повинні забезпечувати повне відновлення працездатності (звичайно від 10-15 с до 2-3 хв.).

Використовують загально-підготовчі вправи ґрунтовані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами, що вимагають прояву швидкості, спритності, сили, із вправами на розслаблення.

19. Поняття спритності. Засоби, методи та контроль її розвитку

Під спритністю та координаційними здібностями людини слід розуміти здібності швидко, точно, цілеспрямовано, економно та винахідливо, інакше кажучи, найбільш досконало вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі раптово).

Серед факторів, що обумовлюють спритність, необхідно виокремити:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухову пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на підґрунті вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності й тим легше йому засвоювати нові рухові дії. В цьому контексті треба відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;
- ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;
- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні здібності людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу.

Спираючись на результати спеціальних досліджень, можна виокремити відносно самостійні види координаційних здібностей.

Здатність оцінювати та регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів. Удосконалюючи цю здібність, необхідно застосовувати:

- вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддадь, пересування із заданою частотою кроків тощо); вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття завдяки обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії тощо

Здатність зберігати стійку рівновагу. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Для вдосконалення рівноваги слід створювати такі умови, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього рекомендовано виконувати такі завдання: утримання рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою; стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами; різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою тощо.

Здатність відчувати і засвоювати ритм. Відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів. Удосконалюючи відчуття ритму, необхідно: звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м'язів; на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини; вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);

Здатність довільно розслабляти м'язи. Для удосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують такі вправи: які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів; в яких напруження одних м'язів супроводжується

розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена); при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);

Здатність узгоджувати рухи в руховій дії. Особливе значення для результативної діяльності, особливо у спортивних іграх, єдиноборствах та складнокоординаційних вправах, має здатність до перебудови рухових дій у конкретних умовах. Для удосконалення координованості рухів слід: застосовувати загально підготовчі, допоміжні, спеціально підготовчі та основні вправи; навчати учнів великої кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей; поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;

У цілісній руховій діяльності ці здібності виявляються у взаємодії. При цьому у певних ситуаціях окремі здібності.

Для комплексного розвитку спритності та координаційних здібностей використовуються вправи, що визначаються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень при виконанні рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з введенням нестандартних вихідних положень; вправи із зміною швидкості і темпу рухів; вправи із дзеркальним виконанням тощо.

При організації роботи, що сприяє підвищенню координаційних здібностей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів (75-90% від максимального рівня); інтенсивність роботи (коливається від невисокої на початкових етапах до граничної на етапах удосконалення); тривалість окремої вправи, підходу, завдання (коливається в широкому діапазоні, що обумовлюється завданням); кількість повторень однієї вправи, підходу, завдання (при нетривалій роботі до 5 с кількість повторень може бути досить великою – від 6 до 10-12. При триваліших завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3); тривалість і характер пауз між вправами (від 1 до 2-3 хв – для забезпечення відновлення працездатності і психологічного налаштування на ефективне виконання чергового завдання. Відпочинок між вправами може бути активним або пасивним).

20. Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць занять, спортивного і спеціального знаряддя, спортивної форми у процесі занять із фізичної підготовки є необхідним.

Спортивні споруди мають відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд із розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах – 4 м²), їх освітленості (не менше 150 – 200 лк на підлозі), вологості повітря (у залах 35 – 65%, закритих басейнах – 40 – 70%), наявності штучної вентиляції.

У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.

Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, як на планових заняттях, так і у позанавчальний час, необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначається правилами проведення занять з окремих видів спорту.

Треба також враховувати, що спортивний одяг має відповідати кліматичним умовам і не заважати виконанню вправ. Холодної пори року одяг повинен захищати від надлишкової втрати тепла, а теплої – не заважати тепловіддачі. Тканина, з якої виготовлено спортивний одяг, повинна пропускати повітря і вбирати піт або не заважати його випаровуванню. При низькій температурі й сильному вітрі слід одягати куртку із цупкої тканини. Одяг повинен бути еластичним і не спричиняти подразнення шкіри. Спортивний одяг треба вдягати лише на заняття і прати після кожного інтенсивного тренування.

Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2.8 м² на одну особу. Заповнення зали понад встановлену норму не дозволяється.

Проведення спортивних змагань повинно забезпечуватись медичним обслуговуванням. Підлоги спортивних залів мають бути пружними, без щілин і заступів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

Температура в роздягальнях для відвідувачів має бути не нижча 18-20°C ; у спортивних залах – не нижча 15°C і у душових – не нижча за 25°C.

Рубильники електромережі мають бути встановлені поза спортивною залом. На всіх розетках мають бути зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні застібки.

У спортивній залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі та не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

Забороняється забивати наглухо і захаращувати двері запасних виходів із спортивної зали.

Особиста гігієна передбачає загальні гігієнічні правила: правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою, регулярні прийоми повноцінної їжі, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. До особистої гігієни відносяться гігієнічні вимоги догляду за тілом і порожниною рота, відмова від шкідливих звичок, що руйнують здоров'я.

Зрештою гігієнічні заходи та заняття фізичною культурою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності працівників поліції до високопродуктивної праці і виконання службових обов'язків.

Рациональний режим дня і обсяг рухової активності. Основою здорового способу життя є раціональний режим дня: правильне чергування праці та активного відпочинку, регулярний прийом їжі, певний час підйому і відходу до сну, виконання ряду гігієнічних заходів.

При правильному режимі виробляється злагоджений ритм діяльності, в організмі формується динамічний стереотип нервових процесів, який визначається як врівноважена система умовних рефлексів. Відсутність постійного режиму або часта зміна сформованого стереотипу погіршує працездатність і негативно позначається на здоров'ї.

Велике значення мають правильна організація навчальних занять, раціональний розподіл праці та відпочинку, обсяги навантажень у різних видах діяльності.

Функціональна активність організму людини ритмічно Кращий час для занять з фізичної підготовки – з 10 год. до 13 год та з 16 год. до 20 год.

Шкода куріння та вживання алкоголю. Куріння та алкоголь згубно впливають на здоров'я і працездатність людини. Ці шкідливі звички сповільнюють зростання спортивних результатів, і тому в спортивній літературі розглядаються як руйнівники тренуваності. Спортивний режим несумісний з курінням і споживанням алкоголю.

Під час куріння в організм разом з тютюновим димом надходить велика кількість отруйних речовин: нікотину, окису вуглецю, синильної кислоти, смолистих речовин, що є сильними канцерогенами. Куріння тютюну спочатку викликає збудження кори головного мозку, потім змінюється її пригніченням.

Не менш негативний вплив на здоров'я робить і вживання спиртних напоїв. Постійний прийом алкогольних напоїв ослаблює організм, руйнує нервову систему і призводить до хвороб серця, шлунка, печінки та інших органів. Навіть дуже малі дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюючи їх життєдіяльність.

Умови сучасного життя змусили людину вести малорухомий спосіб життя. Проте живий організм створений для руху. Як показали результати досліджень, для збереження нормального стану здоров'я більшості людей необхідні заняття фізичними вправами на додаток до їх повсякденної діяльності.

При організації самостійних занять фізичними вправами необхідно визначити чотири основних моменти:

- тип фізичних навантажень;
- періодичність занять;
- тривалість (обсяг) кожного заняття;
- інтенсивність кожного заняття.

Обговорюючи ці основні моменти, будемо вважати, що мета самостійних занять – підвищити загальну витривалість, оскільки працюючи у цьому напрямку, покращуємо діяльність таких важливих функціональних систем як дихальна, серцево-судинна, опорно-рухова, тобто покращуємо загальний стан здоров'я та працездатність.

Тип фізичних навантажень. Для підвищення загальної витривалості найбільш підходять фізичні вправи циклічного типу: хода, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді. Можна використовувати інші типи вправ, які також забезпечують підвищення загальної витривалості: аеробні танці, спортивні ігри (баскетбол, футбол, бадмінтон тощо). Однак не доліком ігор у даному випадку можна вважати те, що досить важко дозувати величину навантаження.

При доборі типу фізичних вправ слід віддавати перевагу таким, що викликають позитивні емоції – заняття повинні подобатись людині, лише у такому випадку виникне тяга до них.

Періодичність занять. Результати наукових досліджень довели, що оптимальною частотою є 3-5 занять на тиждень. Починати слід з 3 занять і поступово довести до 5 занять на тиждень, за умови, що м'язова діяльність дає задоволення та добре переноситься.

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття на початковому етапі тренування становить 20-30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розглядати окремо від його інтенсивності. Між цими параметрами тренування існує зворотньо-пропорційна залежність.

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю призводять до позитивних впливів на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та більш серйозних адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватись з ЧСС у межах 140-160 ударів за хвилину. При цьому, по мірі підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати більш інтенсивну роботу.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні викликати у людини відчуття задоволення, комфорту, бадьорості, підвищеної працездатності.

Показники самоконтролю поділяються на об'єктивні та суб'єктивні.

З **об'єктивних** показників реєструють ЧСС, вагу тіла, потовиділення, динамометрію кисті й інше.

До **суб'єктивних** показників належать самопочуття, працездатність, бажання тренуватись, сон, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги тощо.

Найпростішим засобом термінового контролю за реакцією організму на конкретне заняття є підрахунок ЧСС. Ця процедура здійснюється так: пальці накладають на скроню або зап'ясток – там, де відчувається пульсовий поштовх, після чого підраховують кількість поштовхів за 10 секунд та множать це значення на 6. Проводити такий підрахунок краще за все одразу після закінчення вправи – отриманий показник буде визначати ступінь загального фізичного навантаження на організм.

21. *Поняття про поліцейські заходи примусу. Правомірність застосування поліцейських заходів примусу та відповідальність за незаконне застосування прийомів боротьби*

Стаття 42. Поліцейські заходи примусу:

1. Поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу:

- 1) фізичний вплив (сила);
- 2) застосування спеціальних засобів;
- 3) застосування вогнепальної зброї.

2. Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників.

3. Спеціальні засоби як поліцейські заходи примусу – це сукупність пристроїв, приладів і предметів, спеціально виготовлених, конструктивно призначених і технічно придатних для захисту людей від ураження різними предметами (у тому числі від зброї), тимчасового (відворотного) ураження людини (правопорушника, супротивника), пригнічення чи обмеження волі людини (психологічної чи фізичної) шляхом здійснення впливу на неї чи предмети, що її оточують, з чітким регулюванням підстав і правил застосування таких засобів та службових тварин.

4. Для виконання своїх повноважень поліцейські можуть використовувати такі спеціальні засоби:

- 1) гумові та пластикові кийки;
- 2) електрошокові пристрої контактної та контактнo-дистанційної дії;
- 3) засоби обмеження рухомості (кайданки, сітки для зв'язування тощо);
- 4) засоби, споряджені речовинами сльозогінної та дратівної дії;
- 5) засоби примусової зупинки транспорту;
- 6) спеціальні маркувальні та фарбувальні засоби;
- 7) службові собаки та службові коні;
- 8) пристрої, гранати та боєприпаси світлозвукової дії;
- 9) засоби акустичного та мікрохвильового впливу;
- 10) пристрої, гранати, боєприпаси та малогабаритні підривні пристрої для руйнування перешкод і примусового відчинення приміщень;

11) пристрої для відстрілу патронів, споряджених гумовими чи аналогічними за своїми властивостями металевими снарядами не смертельної дії;

12) засоби, споряджені безпечними димоутворюючими препаратами;

13) водомети, бронемашини та інші спеціальні транспортні засоби.

5. Поліцейський за жодних обставин не може застосовувати заходи примусу, не визначені цим Законом.

6. Не є заходом примусу використання поліцейським засобів індивідуального захисту (шоломів, бронежилетів та іншого спеціального екіпірування).

7. Поліцейський зобов'язаний негайно зупинити застосування певного виду заходу примусу в момент досягнення очікуваного результату.

Крім того ст. 36-39 КК України: («Необхідна оборона», «Уявна оборона», «Затримання особи, що вчинила злочин», «Крайня необхідність»). Відповідальність за незаконне застосування прийомів боротьби ви передбачена КК України ст. 118. «Умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця» та ст. 124. «Умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця».

22. Фактори, які визначають особливості застосування заходів примусу працівниками поліції

Особливості застосування заходів примусу (вид прийому, тактика його застосування, інтенсивність впливу) залежать від низки факторів, які необхідно оцінювати за будь-якого контакту з правопорушником або особою, яка, за припущенням, може ним виявитися.

Характер правопорушення:

- невиконання законних вимог представника органів влади;
- чинення опору співробітникам поліції та іншим особам, які виконують службові обов'язки;
- порушення громадського порядку та особистої безпеки громадян;
- напад на громадян, поліцейського, об'єкти, що охороняються.

Обставини, що склалися під час правопорушення:

- кількість правопорушників або можливість збільшення їх кількості;
- наявність у порушників зброї або підручних засобів;
- особливості місцевості з огляду на можливість втечі правопорушника (у населеному пункті або поза ним, наявність транспортних засобів, прохідних дворів, темних під'їздів тощо);
- безлюдне місце або присутність громадян, які можуть надати допомогу поліцейському.

Фізичний стан правопорушника:

- вік, стать, стан здоров'я (наявність ознак інвалідності, вагітності);
- антропометричні дані (зріст, вага, розвиток мускулатури); тверезий чи у стані сп'яніння (ступінь сп'яніння); ступінь володіння навичками рукопашного бою.

Психічний стан та особливості поведінки:

- апатичний чи збуджений;
- агресивний чи ні;
- у стані афекту чи депресії;
- вірогідність застосування зброї (при її наявності);
- вірогідність спроби нападу або втечі.

У разі нанесення правопорушнику тілесних ушкоджень, співробітник поліції зобов'язаний надати першу медичну допомогу, дотримуючись при цьому необхідної обережності на випадок несподіваного нападу з боку пораненого, для чого необхідно оглянути одяг та речі, вилучити зброю та предмети, що можуть бути використані для нападу.

23. Загальна характеристика стійок і способів пересування в стійках

Стійка – це оптимальне положення частин тіла людини, при якому вона може ефективно атакувати та надійно захищатися. Стійка має забезпечувати надійну стійкість і можливість маневрувати в будь-якому напрямку, завдавати ударів ногами та руками, захищатися, виконувати інші прийоми фізичного впливу та самозахисту

Стійки поділяються на три основні групи: стійки очікування, бойові та навчальні стійки.

Стійки очікування визначаються звичайним положенням тіла. У такому положенні тіло розслаблено, але напоготові для будь-якого руху. У цих стійках немає особливої цілі або наміру, але вони

дозволяють швидко зайняти будь-яке положення, необхідне як для атакуючих, так і захисних дій.

Ефективність **бойової стійки** визначається вмінням контролювати своє тіло у будь-якому положенні. При виборі бойової стійки виходять з того, що сильна рука знаходиться позаду. Якщо прав нога стоїть спереду, це правостороння стійка, якщо ліва – лівостороння. Найуніверсальнішою стійкою, що відповідає всім вимогам єдиноборств, є лівостороння (правостороння) бойова стійка.

До **навчальних стійок** належать фронтальна, широка фронтальну стійка, які можуть використовуватись на початковому етапі під час опанування ударів та захисних дій.

У **фронтальній** стійці ноги розташовані на ширині плечей, коліна трохи зігнуті, ступні паралельні одна одній, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. **Широка фронтальна** стійка відрізняється від фронтальної положенням ніг, які розташовані вдвічі ширше від ширини плечей. Всі інші параметри цієї стійки такі само як і у фронтальній стійці.

Головним принципом роботи ніг при пересуваннях у бойових стійках вважається простота, економічність, швидкість і мінімум зайвих рухів. Пересування повинні мати певну тактичну мету і не бути хаотичними. Пересування може здійснюватись: кроком, підступом, відступом, випадом, човниковими стрибками та перебіжками. Положення всіх частин тіла в бойовій стійці зберігається незмінним у процесі будь-яких пересувань.

24. Загальна характеристика больових прийомів

В умовах фізичного протистояння вдале застосування больових прийомів змушує супротивника припинити опір та виконувати вимоги працівника поліції під час проведення спеціальних дій (поверхнева перевірка, надягання кайданків, супровід тощо). До того ж важливою особливістю цієї групи прийомів є можливість дозувати інтенсивність впливу залежно від поведінки супротивника, його фізичного й емоційного стану, тактики двоюбою тощо. Під час виконання больового прийому больовий вплив здійснюється шляхом виконання важелів, дотисків, вузлів в області одного або одночасно декількох суглобних сполучень.

Важіль – дія, яка пов'язана з перегинанням кінцівки у суглобах у бік протилежний природному згину.

Дотиск – дія, пов’язана з надмірним згинанням у ділянці суглобів у бік природного згину.

Вузол – дія, пов’язана з надмірним скручуванням кінцівки у суглобах.

Техніка застосування больових прийомів для впливу на суглоби, м’язи та м’язові сполучення ґрунтується на знаннях анатомії та врахуванні ступенів рухливості різних суглобів тіла людини.

25. Загальна характеристика задушливих прийомів

Задушливі прийоми зазвичай використовуються для надання допомоги працівнику поліції, затримання правопорушника, надягання кайданків, проведення поверхневої перевірки, посадки затриманого в транспортний засіб, вилучення водія та пасажирів з транспортного засобу, для примушення виконання законних вимог працівника поліції, придушування активного опору з боку противника. Задушливі прийоми виконуються здавлюванням сонних артерій, що призводить до затримання доступу крові в мозок, або перетисканням гортані, що спричиняє вповільнення доступу повітря в легені. Для якісного проведення удушення важливо навчитися щільно притискати до шиї противника вилоги одягу та руку.

Правильно виконані задушливі прийоми спричиняють короточасну втрату свідомості, що триває близько п’яти секунд і є безпечними для здоров’я людини.

Щоб привести людину до свідомості після задушливого прийому, необхідно, стоячи позаду неї, взяти під плечі, і різко натискуючи коліном хребет, розвести руки у сторони.

26. Загальна характеристика кидків

Кидок – це складна в технічному виконанні група прийомів, які використовуються під час фізичного протистояння на близькій дистанції, переважно без чисельної переваги супротивників. Кидками не досягається кінцева мета двобою, а лише створюються найсприятливіші умови для її подальшого вирішення шляхом нанесення ударів і застосування больових і задушливих прийомів. На відміну від спортивного поєдинку перемога у реальній сутичці з противником швидше і ефективніше досягається тоді, коли останній опиниться на землі, чим ускладнюється його активна протидія працівникові поліції.

Найефективнішими і такими, що часто застосовуються в єдиноборстві з правопорушником, є кидки: передня підсічка, передня та задня підніжки, кидок через стегно, кидок через плече, кидок із захопленням ніг ззаду, кидок через голову з упором стопи в живіт або з підсадом гомілкою. Вони прості за координацією рухів і потребують відносно небагато часу для вивчення.

Здійснення кидків пов'язане з обов'язковим виконанням правильного захоплення та виведенням супротивника з рівноваги, перенесенням ваги його тіла на одну ногу.

Для *виведення супротивника з рівноваги* необхідно використовувати його рух у той чи інший бік, несподівані захоплення за руки, ноги, тулуб, зміну напрямку зусилля, ривки, поштовхи, скручування у різних напрямках тощо.

Напрямок, швидкість та амплітуда рухів під час проведення того чи іншого кидка тісно пов'язані поміж собою, так як техніка виконання кидків, умови їх проведення, фізичні дані противників, вірно вибраний напрямок і швидкість відіграють суттєву роль у досягненні позитивного результату.

Кидки можуть застосовуватись як засіб захисту, так і нападу. У поєднанні з відволікаючими тактичними діями вони є надійним засобом ведення фізичного протистояння із противником.

27. Загальна характеристика дій поліцейського в разі погрози холодною зброєю

Різновидами холодної зброї є ніж, шило, голка, заточка, сокира тощо. Під час захисту від нападу з використанням різних видів холодної зброї використовуються зазвичай такі ж прийоми, що й при захисті від нападу з ножем. Передувати захисним діям повинна миттєва візуальна оцінка призначення, довжини, форми бойової частини холодної зброї, можливих способів застосування, а також одягу правопорушника, його фізичного та психічного стану.

Напади з ножем можна умовно розділити на два види: ***непрофесійний та професійний.***

Непрофесійний напад визначається тим, що порушник не маскує свої дії оманливими рухами, атакує з середньої та дальньої дистанції, наносить глибокі та прямолінійні удари. Такий вид нападу вимагає насамперед визначення хвату ножа. За положенням зброї, характером дій можна визначити його наміри і реальний напрямок удару.

Під час *професійного* нападу правопорушник виконує оманливі рухи, змінює напрямок атаки, перехоплює ніж з руки в руку, використовує фехтувальну техніку тощо. У цій ситуації необхідно за допомогою пересувань та ударів в уразливі місця тримати супротивника на безпечній відстані і створювати умови для власних активних дій, тобто нанесення вражаючого удару, підсікання, вибивання зброї, захоплення озброєної руки, застосування больового прийому чи кидка.

Комплекс дій під час виконання захисних дій в разі нападу із застосуванням ножа та подальшим обеззброєнням противника складається з кількох взаємопов'язаних елементів: психологічних дій; захисту шляхом пересувань; відбивів, підставок; різних комбінацій з використанням ударів, больових прийомів і кидків. Під час виконання захисних дій виникають ситуації, у яких немає потреби вдаватися до виконання всіх елементів захисних дій, а лише до окремих з них, доцільно їх поєднуючи.

28. Загальна характеристика дій поліцейського в разі погрози вогнепальною зброєю

Виконання прийомів захисту й обеззброєння в разі погрози вогнепальною зброєю залежить від низки факторів, серед яких: агресивність правопорушника, його місця розташування, напрямку наведення зброї (голова або тулуб, спереду, ззаду або збоку), розміщення зброї (ліва або права рука), тривалості зіткнення між працівником поліції та правопорушником, відстані між ними тощо.

Умовно дії озброєного правопорушника можна поділити на **професійні** та **непрофесійні**.

Професійні дії визначаються двома ключовими факторами:

- витримування безпечної дистанції;
- приховане положення зброї.

У разі присутності одного з цих факторів, застосування прийомів обеззброєння недоцільне, тому що в такому випадку правопорушник має великі шанси для виконання пострілу.

В умовах *непрофесійних* дій правопорушника існують варіанти для його обеззброєння. Прийоми обеззброєння доцільно виконувати за умови, коли правопорушник погрожує зброєю впритул, не витримуючи безпечної дистанції та не приховуючи зброю.

Щоб підвищити ефективність процесу обеззброєння, особливу увагу слід приділяти сприятливим моментам, або моментам,

створеним тактично для виконання основного руху. Сприятливі моменти слід використовувати так, щоб супротивник не встиг змінити свою поведінку і тактику дій, тобто передчасно не спровокувати до непередбачених дій. Реалізація сприятливого моменту залежить від уміння орієнтуватися, швидкості реакції і від заздалегідь визначеного позиційного розташування.

Результативність обеззброєння значною мірою залежить від здатності відчувати дистанцію, позиції руки тощо. Неабияку роль при цьому відіграє швидкість руху. Навіть якщо сприятливий момент атаки вибрано тактично правильно, повільні рухи працівника поліції можуть спровокувати супротивника та надати йому можливість відреагувати у відповідь – зробити постріл ще до фізичного контакту.

*Для досягнення позитивного результату обеззброєння необхідною умовою є зміщення з лінії ведення вогню з одночасним захопленням і блокуванням озброєної руки супротивника для здійснення прийому обеззброєння, або з одночасним вибиванням зброї, або з її викиданням. Завжди потрібно враховувати, що озброєний супротивник має певні переваги і може влучити в працівника поліції. Тому **відхід з лінії ведення вогню при виконанні прийомів обеззброєння є обов'язковим.***

29. Загальна характеристика ударів і захисних дій від них

Удар – це миттєва силова дія, що впливає на ту чи іншу частину тіла, у результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин, що призводить до крововиливів. Удари діють безпосередньо на нерви, нервові закінчення та нервові вузли, м'язи, м'язові та суглобні сполучення, викликаючи больовий шок, спричиняють механічні розриви м'язів, судин, переломи кісток тощо. Удари здійснюються руками, ногами, головою як для враження противника, так і для створення умов для виконання інших прийомів та дій.

За напрямком руху удари поділяються на прямі, бокові, знизу, зверху, навідріг.

За тактичною доцільністю удари поділяють на атакуючі, зустрічні, удари у відповідь та випереджаючі.

Атакуючий удар – це ініціативна наступальна дія – удар по відкритій цілі, спрямований на ураження супротивника.

Зустрічний удар – удар, що виконується безпосередньо під час атаки супротивника йому назустріч.

Випереджальний удар – удар, що виконується у момент, який передую атаці супротивника.

Удар у відповідь – удар, що завдається у відповідь на атакуючу дію супротивника, після виконання захисних дій.

В умовах фізичного протиборства ефективними є виконання серії ударів, які передбачають швидке послідовне виконання декількох ударів у різних поєднаннях і з різних положень.

Володіння технікою захисту від ударів значною мірою визначає результат фізичного протиборства з супротивником. Для успішного здійснення захисних дій важливого значення набуває дотримання дистанції, яка дозволяє визначити напрямок удару і виконати ефективні захисні дії.

Існує декілька способів захисту від ударів:

- **захист пересуваннями** (розрив дистанції, зміщення ліворуч або праворуч) та рухами тулубом (ухили, відхили, пірнання);
- **захист кінцівками** (підставка, відбив, накладка).

Підставка – захисна дія, яка виконується однією з кінцівок або предметом назустріч удару, зупиняючи рух кінцівки противника, що наносить удар.

Відбив – захисна дія, яка виконується кінцівкою або предметом і змінює напрямок руху кінцівки противника, що наносить удар.

Накладка – захисна дія, яка зупиняє удар на початку або перед його початком.

Якість проведення захисних дій визначається точним розрахунком, своєчасністю, швидкістю виконання. Захист не повинен бути ні передчасним ні спізнілим.

30. Характеристика вразливих ділянок тіла людини

Тіло людини складається з багатьох м'язів, суглобів, м'язових та суглобних сполучень, що дозволяє здійснювати рухи найрізноманітніші за траєкторією, напрямком та амплітудою. Разом з тим, амплітуда та напрямок рухів у кожному суглобі обумовлені, зокрема, його анатомічною будовою та мають певні природні обмеження. Спроба подолати такі обмеження за допомогою зовнішніх сил призводить до гострого болю та навіть травмування. Крім того на окремих ділянках тіла людини розташовані больові точки, вплив на які викликає різкий біль та нездатність чинити активний опір.

Виходячи з цього, **больові прийоми** – це дії спрямовані на тимчасове обмеження (та навіть припинення) рухомості людини за допомогою больових впливів на чутливі ділянки тіла.

Чутливим місцем називається частина тіла, натискання чи удар по якій викликає гострий біль, але не спричиняє тяжких наслідків.

Уразливим місцем називається частина тіла, удар по якій викликає пошкодження або значний розлад життєдіяльності.

Знання розміщення вразливих точок на тілі людини призводить до самого ефективного самозахисту при найменшому застосуванні надлишкового зусилля.

Найбільша необхідність у використанні впливу на вразливі місця виникає у випадках нападу злочинця, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, при безпосередній загрозі життю. Це дозволяє найшвидше нейтралізувати злочинця.

Основні вразливі точки:

- На голові: підборіддя, суглоб щелепний, перенісся, ніс, скроня, область під вухом, основа черепа, очі.
- На шиї: сонні артерії, горло.
- На руках: трьохголовий м'яз, ліктьовий суглоб, променевоzap'ястковий суглоб, підпахова впадина.
- На тулубі: лопаткова кістка, хрестець, ключиця, сонцеве сплетіння, селезінка, печінка, пахова область, нирки, хребет.
- На ногах: зовнішня частина стегна, колінний суглоб, гомілка, підйом стопи, литковий м'яз.

Больовий вплив на точки, органи та нервові сплетіння здійснюється за допомогою натиснення або влучного удару.

Коротко схарактеризуємо місця та напрямки нанесення ударів, наслідки.

Скроня – удар завдається збоку. Спричинює тяжкі пошкодження з переломом кісток, розривом судин мозку, струс мозку, втрату свідомості, смерть.

Перенісся, ніс – удар наноситься прямо або знизу вверх під ніс. Викликає кровотечу, сильний біль, больовий шок з втратою свідомості, дезорієнтацію, перелом носа.

Підборіддя, щелепний суглоб – удар завдається прямо, збоку, знизу.

Викликає сильний біль, больовий шок із втратою свідомості, лишає можливості спричиняти опір.

Очі – удар виконується прямо. Викликає уповільнення роботи серця, осліплення, втрату орієнтації, загрозу життю.

Вуха, область під вухом – удар наноситься збоку. Викликає розрив барабанної перетинки, кровотечу з вуха, враження нервової системи, сильний біль, смерть.

Основа черепа – удар завдається знизу-вверх. Спричинює тяжку травму зі зміщенням кісток черепа, пошкодженням і розривом спинного мозку, больовий шок, втрату свідомості, пошкодження зору.

Сонні артерії – удар виконується збоку. Викликає гостре кисневе голодування, втрату свідомості.

Горло (адамово яблуко) – удар наноситься прямо. Викликає перелом хрящів, удушення, шок, смерть від удушення.

Якщо немає серйозної небезпеки, уникайте бити в горло!

Поглиблення під горлом – удар пальцями або суглобом кулака викликає ті ж наслідки.

Больовий вплив на суглоби здійснюється:

- згинанням, розгинанням або скручуванням у суглобному сполученні в природному напрямку, але з перебільшенням граничної амплітуди руху;
- згинанням, розгинанням або скручуванням у суглобному сполученні у неприродному напрямку.

31. Загальна характеристика кайданків і способів їх застосування. Заходи безпеки під час надягання кайданків

Кайданки (браслети ручні сталеві – БР-С) – спеціальний засіб, призначений для обмеження ступеня свободи затримуваного та застосовується для затримання та його подальшого конвоювання.

БР-С являють собою пристрій, який складається з двох кілець і з'єднувального ланцюжка. Кожне кільце браслетів складається з двох напівкілець, одне з яких рухоме та має регулюючі зубці, а друге статичне, до якого кріпиться з'єднувальний ланцюжок. Статичне напівкільце має також фіксуєючий пристрій з замком, фіксатором та отвором для ключа. Ключ, окрім зуба для відмикання, має внутрішній отвір, в який входить вісь, запресована в статичне напівкільце. Тому вісь захищає наручники від несанкціонованого відмикання сторонніми предметами. БР-С витримують розривне зусилля до 200 кг.

Надягання кайданків здійснюється натисканням ребра їх рухомого напівкілця на кінцівку затримуваного, розміщуючи його у найвищій частині зап'ястка. Натискання необхідно проводити з боку

променевої або ліктьової кістки таким чином, щоб овал, який утворюють напівкільця збігався з овалом зап'ястка. Точка прикладення сили повинна розташовуватись приблизно на 1/3 від осі обертю. Больовий контроль здійснюється шляхом обертання браслета і тиску його ребрами на зап'ясток.

Існує два основних тактичних варіанти надягання кайданків, коли працівник поліції самостійно здійснює затримання:

- надягання кайданків після проведення прийому рукопашного бою під больовим контролем;
- надягання кайданків під загрозою застосування табельної вогнепальної зброї.

Надягання кайданків необхідно починати з заблокованої руки супротивника не послаблюючи больового впливу, та подаючи усні команди. У разі ігнорування правопорушником усної команди – посилити больовий вплив на кінцівку і примусити його подану команду виконати.

32. Загальна характеристика способів проведення поверхневої перевірки й огляду особи. Заходи безпеки під час проведення поверхневої перевірки

Первинний огляд затриманого є попереджувальним заходом, який здійснюється для забезпечення особистої безпеки працівника поліції, з метою вилучення у затриманого зброї, предметів, які можуть використовуватися як зброя для нападу на працівника поліції та інших громадян, вилучення можливих речових доказів, а також виключення можливості збройного опору. Зовнішній огляд речей та одягу здійснюється без зволікань, відразу після затримання особи, яка підозрюється у вчиненні правопорушення.

Найбезпечніше проводити зовнішній огляд затриманого після надягання на нього кайданків, або у присутності напарника, який розташовується біля затриманого і контролює його дії. Огляд здійснюється візуально та шляхом послідовного прощупування одягу і тіла, зверху вниз і знизу вверх, при цьому слід звертати увагу на місця, в яких можна приховати небезпечні речі (рукави, кишені, обув, головний убір, волосся, місце за коміром ззаду, під пахвами). Найефективнішим способом під час здійснення огляду – є поплескування та прощупування, що дозволяє виявляти предмети, що можуть бути приховані в одязі або на тілі затриманого.

При виявленні зброї, предметів, що можуть бути знаряддям злочину, речовими доказами тощо, необхідно використовувати рукавички, носову хустинку.

33. Методика вивчення та вдосконалення заходів поліцейського примусу

Традиційна методика навчання заходам поліцейського примусу передбачає три етапи: ознайомлення, розучування, вдосконалення.

Мета етапу *ознайомлення* – створення в здобувачів правильного уявлення про прийом або дію і техніку виконання. Для цього використовуються різні наочні та словесні методи, які повинні сприяти усвідомленому вивченню прийому або дії, а також спонукати здобувачів до оволодіння ними. Правильна назва прийому допомагає оволодіти спеціальною термінологією та надає початкові уявлення про нього, які в подальшому конкретизуються.

Демонстрація прийому в бойовому темпі формує чітке зорове уявлення про нього, закріплює інтерес до оволодіння ним, слугує взірцем для наслідування в подальшому. Пояснення техніки виконання прийому повинно супроводжуватися показом у повільному темпі або за розділами, залежно від того, який спосіб розучування буде обрано.

Розучування прийому здійснюється на другому етапі. Залежно від його складності, користуються методом цілісної вправи, за розділами або частинами та за допомогою підготовчих (допоміжних) вправ.

Розучування способом цілісного виконання проводиться за умови, коли прийом простий та його виконати іншим способом неможливо. Вивчення прийомів здійснюється шляхом багаторазових повторень спочатку в повільному, а потім – у поступово зростаючому темпі у стандартних умовах.

Розучування за розділами (по частинах) застосовується тоді, коли прийом або дія складні, але їх можна виконати із зупинками, не порушуючи основну рухову структуру. Особливість його полягає в тому, що у процесі розучування проводиться послідовна фіксація окремих положень прийому або дії. Вона забезпечує правильну уяву про те, яке положення займають частини тіла на даний момент, а також дозволяє уточнювати деталі техніки виконання прийому. Необхідно пам'ятати, що поділ цілісного прийому слід здійснювати

шляхом кваліфікованого аналізу техніки. Кожна частина повинна являти собою логічно завершену, відносно самостійну структуру та не перетворюватись у дуже дрібні ізольовані рухи. Подальше об'єднання частин здійснюється послідовним приєднанням їх одна до одної або до основної рухової дії. Після відпрацювання прийому за розділами слід приступати до виконання його вцілому, спочатку у повільному темпі, постійно його прискорюючи.

Розучування за допомогою підготовчих (допоміжних) вправ використовується у випадку, коли виконати прийом у цілому не можна із-за його складності, а розділити його на окремі частини неможливо, або якщо прийом складний і виникає необхідність попередньо відпрацювати підготовчі вправи, а потім приступити до виконання прийому вцілому. При цьому способі розучування, темп виконання прийому обирається індивідуально, і поступово наїжується до бойового.

Етап удосконалення полягає в багаторазовому виконанні вивченого прийому або дії в різноманітних умовах та обстановці, яка постійно ускладнюється. Ключовим завданням є доведення його виконання до автоматизму, формування рухової навички, забезпечення високого рівня розвитку спеціальних фізичних і вольових якостей. У процесі вдосконалення закріплюється сформований руховий стереотип, який лежить в основі навички, і підвищується варіативність виконання прийому в різних умовах. Ускладнення умов на етапі вдосконалення досягається завдяки:

- зміною вихідних положень;
- виконання прийому на точність і швидкість;
- збільшення кількості неперервних повторень;
- виконання прийому в іншу сторону, на іншу руку (ногу);
- виконання прийому з різними партнерами (за вагою, зростом);
- виконання прийому в поєднанні з раніше вивченими в умовах значних фізичних навантажень;
- раптовою зміною умов виконання прийому;
- виконанням прийому в обмеженому просторі і т. п.

Викладена методика навчання належить до категорії *репродуктивної*, при якій у готовому вигляді демонструються прийоми, формулюються факти та докази, визначаються поняття, акцентується увага на тому, що необхідно засвоїти особливо міцно. Окреслена методика повною мірою не розвиває мислення здобувачів,

не дозволяє формувати навички пошукової діяльності. Її однобічне застосування формалізує навчання, а іноді призводить до «дресування». Однією цією методикою неможливо формувати такі риси, як творчість і самостійність, тому необхідно застосовувати й інші методики навчання, які забезпечують активну пошукову діяльність.

Під час підготовки працівників поліції до силового контакту з правопорушником позитивно зарекомендувала себе динамічна методика навчання. Її теоретичні передумови спираються на загальні закономірності формування рухових умінь і навичок та психологічну основу процесу засвоєння знань, яка передбачає сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення та застосування.

Динамічна методика навчання складається з чотирьох етапів: ознайомчий, підготовчий, стандартизуючий та ситуативний.

Ознайомчий етап передбачає сприйняття та розуміння прийому (дії), формування знань і уявлень про способи його застосування під час вирішенні службових завдань. На цьому етапі керівник заняття демонструє не лише прийом або дію, що вивчаються, але й способи вирішення завдань з його застосуванням.

Підготовчий етап передбачає усвідомлення прийому, що досягається завдяки багаторазовому повторенню вправ у виконанні його визначеної рухової ланки, у темпі, який постійно підвищується. Залежно від складності прийому, на цьому етапі можуть використовуватися підготовчі вправи.

Мета *стандартизуючого етапу* – сформувати рухову навичку виконання прийому (дії) у звичайних стандартних умовах навчальної діяльності. Засіб досягнення мети – багаторазове виконання прийому вцілому в різному темпі. Формування навички здійснюється завдяки усуненню зайвих рухів, виправленні помилкових, поєднання рухів і все більшій стандартизації прийому (дії). Основна увага повинна приділятися виправленню помилок і формуванню індивідуального стилю виконання. В подальшому, завдяки багаторазовому повторенню прийому, відбуватися його автоматизація – звільнення від контролю свідомості.

Ситуативний етап передбачає узагальнення, закріплення та застосування в бойових ситуаціях вивчених прийомів і дій. На цьому етапі базовий прийом пристосовується до конкретної ситуації, відбувається цілеспрямоване його виконання, формується інтуїція виконання прийому, а також звільняється свідомість від контролю та

переорієнтування на мету й умови, які необхідні для вирішення службових завдань. Ситуативний етап динамічної методики навчання спрямований на застосування методів варіативно-перемінної вправи, які складають передумови для формування узагальненої варіативної дії. Це завдання вирішується за допомогою різних методичних прийомів:

- зміни зовнішніх умов дії;
- зміни внутрішнього стану здобувачів (ступеню втоми, переорієнтування уваги на різні об'єкти, введення перешкод емоційного характеру та ін.)
- виконання дії при різних рівнях фізичних і психічних зусиль.

Отже, окремі методики підготовки працівника поліції до силової сутички з правопорушником, досягнення ним відповідних фізичної, тактичної та психологічної готовності повинні будуватись на основних закономірностях педагогічної науки, її принципах навчання та виховання, з урахуванням дидактичних вимог до її методів.

34. Структура практичного заняття з фізичної підготовки, організація та методика проведення окремих його частин

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, що порушують громадський порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівників поліції та спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.

Кожне заняття складається з *підготовчої, основної та заключної частини*. Цей поділ обумовлений необхідністю створення оптимальних умов для адаптації здобувачів до виконання основної роботи та її завершення. Також такий поділ заняття зі спеціальної фізичної підготовки значною мірою визначається пристосувальними (адаптаційними) реакціями організму людини (курсанта) на навантаження, що отримуються під час заняття.

Організація та структура підготовчої частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки

За свідченнями фахівців в умовах фізичного навантаження працездатність людини проходить чотири фази:

1. Передробочі зрушення (стан перед стартом).
2. Впрацьовування.

3. Відносно стійкий стан.

4. Зниження працездатності.

Перша та друга фаза зміни працездатності припадають на **вступно-підготовчу частину заняття**.

Передробочі зрушення визначаються тим, що у цій фазі відбувається загальна мобілізація сил, пов'язана зі свідомими намірами виконати роботу, психологічними переживаннями та з предметною орієнтацією на наступну діяльність.

У фазі впрацювання відбувається перебудова фізіологічних функцій, організм поступово пристосовується до особливостей виконання роботи, рівень його функціональної активності зростає, налагоджується взаємодія всіх органів і систем, які забезпечують роботу. Головна роль при цьому належить ЦНС. На вступно-підготовчу частину заняття зі спеціальної фізичної підготовки відводиться від 15 до 25 хв.

Завданнями підготовчої частини заняття є:

- організація особового складу;
- пояснення мети та змісту заняття, доведення правил безпеки;
- формування правильної постави, стройової виправки та підтягнутості;
- загальний фізичний розвиток та зміцнення організму;
- підготовка до перенесення фізичних навантажень в основній частині заняття.

Заняття розпочинається із загального шикування групи.

Після доповіді командира групи та вітання, керівник заняття, згідно журналу, здійснює перевірку наявності на занятті, самопочуття та стану здоров'я особового складу, доводить до курсантів (слухачів) тему та мету заняття, заходи безпеки та правила поведінки, визначає навчальні питання, які необхідно вирішити.

Розминка – комплекс загальнопідготовчих та спеціально-підготовчих вправ, які сприяють оптимальній підготовці організму до подальшої роботи. Розминка передбачає певний комплекс фізичних вправ, який зазвичай складається з загальної та спеціальної частин. Загальна частина має на меті створення оптимальної збудливості ЦНС і нервово-м'язового апарату, посилення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Спеціальна частина спрямована на створення оптимальної збудливості тих ланок нервово-м'язового апарату, які будуть брати участь у виконанні фізичного навантаження. З метою попередження стомлення м'язів під час розминки дається

навантаження не тільки на м'язи, які повинні виконувати основну роботу під час змагання, а й на ті, які не будуть навантажені. Навантаження, виконуване при розминці, повинне бути суворо індивідуалізованим.

Ступінь різноманітності вправ загальної і спеціальної розминки залежить, перш за все, від кількості запланованих основних вправ і рівня їх засвоєння (етапу процесу навчання). Якщо до заняття включено, наприклад, три основні прийоми (дії), то кожному з них повинна передувати спеціальна розминка.

Розминка складається з 10-12 вправ у русі, 12-15 вправ на місці, 8-10 спеціальних вправ.

Основні правила побудови розминки:

- розминку слід проводити «зверху до низу» поступово від дрібних суглобних та м'язових сполучень до крупніших;
- різноманітність вправ у розминці повинна бути невеликою, якщо основна частина заняття обмежена невеликим числом видів рухових дій, які технічно добре засвоєно (у кросовій підготовці – тривалий біг помірної інтенсивності).
- розминка може бути тривалою, якщо основна частина заняття буде розпочинатися з комплексу вправ, які легко дозуються та були раніше вивчені, з послідовною дією на основні м'язові групи (комплекс колового тренування).
- обсяг розминки залежить від рівня тренуваності здоувачів, після дії попередньої фізичної роботи до початку заняття, температури зовнішнього середовища.

Організація та структура основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Основна частина заняття спрямована на вирішення його основних завдань завдяки виконанню різноманітних вправ, що забезпечують поліпшення різних сторін загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

У цій частині доцільно проводити вдосконалення вивчених раніше прийомів або дій, вивчення нового навчального матеріалу, розвивати фізичні якості тощо. На одне заняття необхідно планувати вивчення й удосконалення не більш як двох-трьох прийомів

Проводиться основна частина фронтальним, груповим, коловим, індивідуальним методами.

Визначальними рисами *фронтального методу* організації курсантів є:

- уніфіковані завдання одночасно для всіх;
- синхронне виконання цих завдань під загальним керівництвом.

Фронтальний метод дозволяє викладачу утримувати в полі зору всіх одночасно; без зайвих витрат часу управляти поведінкою курсантів, сприяти формуванню навичок колективної поведінки.

Груповий метод – передбачає розподіл навчальної групи на підгрупи, кожна з яких вирішує свої конкретні завдання. Цей метод доцільно використовувати коли існують наступні умови:

- різний рівень фізичної або технічної підготовленості.
- відмінність навчальних завдань.
- відмінність в етапах навчання.

Коловий метод – форма організації, при якій за кожним здобувачем або підгрупою закріплено певне навчальне місце на якому виконується конкретне завдання, після виконання якого відбувається зміна навчального місця з отриманням наступного завдання.

Індивідуальний метод полягає в тому, що кожен здобувач отримує окреме завдання та працює під наглядом викладача. Зазвичай індивідуальні заняття призначені для курсантів, які значно відрізняються від основного складу групи рівнем підготовленості.

Тривалість основної частини заняття складає 50-55 хвилин.

Організація та структура заключної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Заключна частина заняття проводиться у складі групи і спрямована на приведення організму до стану спокою після виконання основного фізичного навантаження. Для попередження можливих функціональних порушень, що можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, перехід від інтенсивного фізичного тренування, до стану відносного спокою (відпочинку) повинен носити поступовий характер. Чим значніші функціональні зрушення в основній частині заняття, тим більшою мірою його заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Фізичні вправи повинні бути невисокої інтенсивності, спрямовані, в основному, на відновлення дихання, розслаблення м'язів і розвиток гнучкості.

Під час проведення заключної частини заняття здійснюється підведення підсумків: визначається, чи досягнута головна мета, виставляються оцінки, відмічаються найкращі курсанти, та надаються методичні рекомендації для самостійної роботи.

Тривалість заключної частини – 10-15 хв.

35. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять із фізичної підготовки

Травма – порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто здійснюваного впливу.

Спортивні травми – це пошкодження або паталогічний стан, які виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

Причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм зумовлюється відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Виконання заходів безпеки на заняттях із фізичної підготовки, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

До основних причин отримання травм, під час занять фізичними вправами, належать:

несприятливі метеорологічні та санітарні умови. З цих причин виникає від 2 до 6% всіх спортивних травм.

Є затверджені норми температури повітря, при яких дозволяється проведення занять. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, нерідко є причиною отримання травм. Окрім цього, причинами отримання травм можуть бути: незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час занять на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтування у спортсмена із-за сліпучих променів сонця під час занять на відкритих майданчиках.

Порушення вимог лікарського контролю (4–6% травм). Причинами травм може бути допущення осіб до спортивних занять, які не пройшли лікарського огляду; продовження тренувань із особами, що мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів); велике навантаження без урахування стану здоров'я та рівня підготовленості.

Недисциплінованість здобувачів (4–6% спортивних травм) – порушення встановлених правил і вияв грубощів. Аналіз свідчить, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів).

Дуже часто травми виникають в результаті недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому вправи або дії.

Суттєву роль у виникненні травм відіграє *порушення режиму* (прийом їжі безпосередньо перед заняттями, прихід на заняття у стомленому стані тощо).

Одним з важливих заходів попередження травматизму є висока вимогливість до здобувачів, їхня самоорганізація та дисциплінованість.

Значний вплив на виникнення спортивних травм чинять *внутрішні фактори*, серед яких:

1) стан втоми, перевтоми та перетренованості. Вони викликають розлад координації, зниження уваги і захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно позначається на силі їх скорочення, розслабленості;

2) наявність в організмі здобувачів хронічних інфекцій;

3) індивідуальні особливості організму здобувачів (наприклад, несприятливі реакції організму на фізичні навантаження, нейроендокринні реакції, нездатність до складно координованих вправ, схильність до спазмів судин і м'язів);

4) перерви у заняттях фізичною підготовкою (відрядження, хвороба, охорона публічного порядку та безпеки тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму, його фізичних якостей.

Для попередження випадків травматизму на заняттях з фізичної підготовки необхідно застосовувати комплекс низки заходів: використання правильної методики викладання, забезпечення належного стану місць занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо.

Для попередження травматизму вагомого значення набуває розминка перед заняттями. Її проводять за будь-яких метеорологічних умов. Значення розминки не слід розглядати

спрощено тільки як «розігрівання м'язів» (це є лише однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму до майбутньої фізичної напруги). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час вправ, підготовці рухового апарату, підвищення газообміну, дихання та кровообігу. Вона створює підґрунтя успішного виконання спортивних вправ.

Раціонально побудована розминка не спричинює стомлення організму та зайвого збудження.

Одним із заходів профілактики травм є регулярне *загартовування організму* до дій низьких і високих температур, сонячної інсоляції тощо. Для профілактики спортивних травм використовують спеціальні захисні засоби.

5. Ситуативні завдання практичного етапу атестації

1. Силове затримання правопорушника при підході спереду загином руки за спину «ривком», надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

2. Силове затримання правопорушника при підході спереду загином руки за спину «замком», надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

3. Силове затримання правопорушника при підході спереду загином руки за спину «пірнанням», надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

4. Силове затримання правопорушника при підході збоку важелем руки у середину, надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

5. Силове затримання правопорушника при підході ззаду загином руки за спину, надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

6. Силове затримання правопорушника при підході ззаду дотиском кисті, надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

7. Силове затримання правопорушника при підході збоку важелем руки назовні, надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

8. Силове затримання особи, яка намагається вихопити пістолет

у працівника із кобури при підході спереду.

9. Силове затримання особи, яка намагається вихопити пістолет у працівника із кобури при підході ззаду.

10. Кидок передня підніжка, затримання та конвоювання.

11. Кидок задня підніжка, затримання та конвоювання.

12. Кидок через стегно, затримання та конвоювання.

13. Кидок через плече, затримання та конвоювання.

14. Кидок із захопленням ніг супротивника при підході спереду, затримання та конвоювання.

15. Кидок із захопленням ніг супротивника при підході ззаду, затримання та конвоювання.

16. Звільнення від захоплення за одяг на грудях спереду (руки правопорушника зігнуті), затримання та конвоювання.

17. Звільнення від захоплення за одяг на грудях спереду (руки правопорушника прямі), затримання та конвоювання.

18. Звільнення від захоплення за горло спереду (руки правопорушника прямі), затримання та конвоювання.

19. Звільнення від захоплення за шию плечем і передпліччям ззаду, затримання та конвоювання.

20. Звільнення від обхоплення тулуба з руками спереду, затримання та конвоювання.

21. Звільнення від обхоплення тулуба під руками спереду, затримання та конвоювання.

22. Звільнення від обхоплення тулуба з руками ззаду, затримання та конвоювання.

23. Звільнення від обхоплення тулуба під руками ззаду, затримання та конвоювання.

24. Звільнення від захоплення ніг спереду, затримання та конвоювання.

25. Звільнення від захоплення передпліччя однойменної руки, затримання та конвоювання.

26. Звільнення від захоплення передпліччя різнойменної руки, затримання та конвоювання.

27. Звільнення від захоплення за волосся на голові спереду, затримання та конвоювання.

28. Захисні дії від погрози ножем упритул, затримання та конвоювання.

29. Захисні дії від удару ножем зверху, затримання та конвоювання.

30. Захисні дії від удару ножем знизу, затримання та конвоювання.

31. Захисні дії від удару ножем тиком, затримання та конвоювання.

32. Захисні дії від удару ножем навідліг, затримання та конвоювання.

33. Захисні дії від удару ножем збоку, затримання та конвоювання.

34. Захисні дії від удару предметом зверху, затримання та конвоювання.

35. Захист від прямого удару рукою в голову, затримання та конвоювання.

36. Захист від удару рукою збоку в голову, затримання та конвоювання.

37. Захист від прямого удару ногою в живіт, затримання та конвоювання.

38. Захист від удару ногою збоку в тулуб, затримання та конвоювання.

39. Обеззброєння від погрози пістолетом спереду впритул у тулуб, затримання та конвоювання.

40. Обеззброєння від погрози пістолетом ззаду впритул у тулуб затримання та конвоювання.

41. Обеззброєння від погрози пістолетом ззаду впритул у голову, затримання та конвоювання.

42. Обеззброєння від погрози пістолетом спереду впритул у голову, затримання та конвоювання.

43. Обеззброєння від погрози пістолетом з однойменного боку впритул у голову, затримання та конвоювання.

44. Обеззброєння від погрози пістолетом з різнойменного боку впритул у голову, затримання та конвоювання.

45. Обеззброєння при спробі дістати пістолет із-за пояса, затримання та конвоювання.

46. Обеззброєння при спробі дістати пістолет із кобури скритого носіння, затримання та конвоювання.

47. Комбінації ударів руками та ногами на спеціальному знарядді у поєднанні із захисними діями та пересуваннями.

48. Надягання кайданків, поверхнева перевірка особи в положенні лежачи після погрози застосування вогнепальної зброї, конвоювання.

49. Надягання кайданків, поверхнева перевірка особи в положенні стоячи біля стіни після погрози застосування вогнепальної зброї, конвоювання.

50. Силове затримання правопорушника за допомогою гумового кийка (ПР-73).

51. Захисні дії з використанням гумового кийка (ПР-73) від прямого удару рукою в голову, затримання та конвоювання.

52. Захисні дії з використанням гумового кийка (ПР-73) від удару предметом зверху, затримання та конвоювання.

53. Захисні дії з використанням гумового кийка (ПР-73) від удару предметом збоку, затримання та конвоювання.

54. Комбінації атакуючи та захисних дій гумовим кийком (ПР-73) у поєднанні з пересуваннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
2. Берштейн Н. А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1996. 288 с.
3. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).
4. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протидії зброєному супротивнику, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
5. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
6. Бондаренко В. В. Використання компетентнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 30–31.
7. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
8. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
9. Бондаренко В. В. Динаміка підготовленості майбутніх працівників міліції до ефективної діяльності в умовах

- небезпеки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 8–12. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
10. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
 11. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 10–13.
 12. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника, озброєного холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 11–13.
 13. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
 14. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.
 15. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
 16. Бондаренко В. В. Модель якостей працівника міліції, яка надає йому перевагу в умовах несподіваного зіткнення з озброєним супротивником. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2010. Вип. 81. С. 136–140.
 17. Бондаренко В. В. Обґрунтування практичної складової освітнього процесу майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2018. № 1 (60). С. 38–43. (Серія «Педагогічні науки»).

18. Бондаренко В. В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2018 р.). Харків, 2018. С. 52–57.
19. Бондаренко В. В. Особливості зіткнень працівників міліції з правопорушниками, озброєними холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49) 14. С. 17–22. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
20. Бондаренко В. В. Особливості тактичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_3_5. (Серія «Педагогіка»).
21. Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 8 (90) 16. С. 11–15. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
22. Бондаренко В. В. Проблеми професійної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2017. № 11 (2017). С. 24–28. (Серія «Педагогіка»).
23. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.
24. Бондаренко В. В. Професійна підготовленість як основа ефективної діяльності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2016. Вип. 139. Т. 2. С. 287–290.
25. Бондаренко В. В. Пути совершенствования профессиональной подготовленности работников подразделений патрульной службы Национальной полиции Украины. *Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки* : материалы III Междунар.

- науч.-метод. конф. (Могилев, 10–11 нояб. 2016 г.). Могилев, 2016. С. 319–324.
26. Бондаренко В. В. Решко С. М., Хасанов М. Х. Напрями модернізації професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків, 2019. С. 269–273.
 27. Бондаренко В. В. Система професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6 (88) 16. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
 28. Бондаренко В. В. Ситуаційні моделі рухової та мотиваційної поведінки озброєного супротивника. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2 (13). С. 217–226.
 29. Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 7 (89) 16. С. 4–8. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
 30. Бондаренко В. В. Специфіка первинної професійної підготовки інспекторів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 5 (87) 17. С. 16–21. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
 31. Бондаренко В. В. Специфіка підготовчих дій при нападі супротивника, озброєного ножем. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2009. Вип. 69. С. 41–45.
 32. Бондаренко В. В. Формування готовності до професійної діяльності працівників підрозділів патрульної поліції. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*. 2017. Вип. 6. С. 91–108.
 33. Бондаренко В. В. Формування психологічної готовності працівників патрульної поліції до застосування поліцейських заходів примусу. *Юридична психологія*. 2018. № 1. С. 86–97.

34. Бондаренко В. В., Бутов С. Є. Особливості поведінки озброєного правопорушника, яка передуює нападу. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 17–18 черв. 2016 р.). Київ, 2016. С. 20–22.
35. Бондаренко В. В., Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 4 (29). С. 179–184. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
36. Бондаренко В. В., Кисленко Д. П., Решко С. М. Ефективність протидії працівників міліції під час нападу супротивника, озброєного холодною зброєю. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. Вип. 1 (16). С. 73–80.
37. Бондаренко В. В., Пліско В. В., Радзієвський Р. М., Босенко А. І. Вплив новітньої методики навчання на рівень професійної підготовленості майбутніх фахівців охоронної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154. Т. 2. С. 41–47.
38. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Алгоритм дій майбутнього офіцера міліції в умовах зіткнення зі злочинцем, озброєним холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 101–104.
39. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Вплив системи поетапної підготовки на розвитку когнітивного критерію професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Вісник Черкаського університету*. 2018. Вип. 14. С. 66–72. (Серія «Педагогічні науки»).
40. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.
41. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В. Педагогічні умови застосування ситуаційних задач під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Наукові записки*

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. № 1. С. 96–102.

42. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Данильченко В. А. Специфіка фізичної підготовки працівників слідчих підрозділів Національної поліції України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Вип. 3(159). С. 17–22. (Серія «Педагогічні науки»).* (DOI:10.5281/zenodo.3475691).
43. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михальчук Р. В. Модель готовності майбутнього правоохоронця до діяльності в умовах нападу озброєного супротивника. *Молода спортивна наука України. 2013. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.*
44. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михальчук Р. В. Особливості протистояння правопорушника й правоохоронця в різних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 20–25.*
45. Бондаренко В. В., Решко С.М., Ємчук О. І. Компоненти професійної компетентності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Юридична психологія. 2016. № 2. С. 81–90.*
46. Бондаренко В., Решко С., Сергієнко Ю. Педагогічні особливості навчання майбутніх правоохоронців ефективній діяльності в умовах зіткнення з озброєним супротивником. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. 2014. Вип. 16 (59) 15. С. 70–74. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).*
47. Бутов С.С., Кисленко Д. П., Ємчук О. І., Решко С. М. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу : навч.-метод. посібник. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2014. 69 с.
48. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В., Ахрамович П. П. Стан фізичного здоров'я вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 148–152.*
49. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників ОВС України.

- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 18–23.
50. Вереньга Ю., Безпалый С., Бондаренко В., Решко С. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.
 51. Вогнева підготовка : навч. посіб. / [В.А. Дідковський, Д.В. Лук'янов, І.М. Мазур та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2015. 320 с.
 52. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2008. 122 с.
 53. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко К. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
 54. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 1985. 256 с.
 55. Дідковський В.А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2012. 37 с.
 56. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (Тонфа). Техніка і тактика застосування : навч.-метод. посібник. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 94 с.
 57. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника : навч. посіб. Київ : УкрДГРІ, 2014. 104 с.
 58. Дідковський В. А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рекомендації. К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. 37 с.
 59. Дідковський В. А. Сучасні підходи до професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів міліції. *Юридична психологія та педагогіка*. 2011. № 2(10). С. 121–125.
 60. Дідковський В. А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затримання правопорушника : метод. рек. Київ: Київський нац. ун-т внутр. справ, 2008. 28 с.

61. Дідковський В. А. Шляхи оптимізації професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Вип. 21. Кн. 3. Том I (75). Київ : –Гнозис, 2017. С. 74–80.
62. Дідковський В. А. , Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
63. Дідковський В. А., Запорожанов О. В. Прийоми затримання правопорушників : навч.-метод. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 34 с.
64. Жевага С. І., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир, 2013. 232 с.
65. Закорко І. П. Особливості відпрацювання психологічної стійкості у співробітників правоохоронних органів в процесі підготовки до ведення рукопашного поєдинку з озброєним злочинцем. *Проблеми пенітенціарної теорії і практики*. 2000. № 5 С. 225–227.
66. Запорожанов О. В., Гречко В. Ф. Основи ударної техніки гумовим кийком : навч.-метод. посібник. К. : НАВСУ, 2002. 32 с.
67. Магльований А. В., Бондаренко В. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
68. Магльований А. В., Романів І. В., Безпалый С. М., Бондаренко В. В. Динаміка фізичної підготовленості курсантів у процесі занять гирьовим спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 2 (83) 17. С. 78–82. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
69. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : ФиС, 1991. 543 с.

70. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [Текст] : метод. рек. / [Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І.]. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2014. 104 с.
71. Несін О., Павлов А. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ у силовому затриманні правопорушників. *Молода спортивна наука України*. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 355–358.
72. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
73. Пліско В. І., Носко М. О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуацій відповідно до ступеня загрози : монографія. Чернігів : Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2010. 284 с.
74. Пліско В. І., Бутов С. Є., Ємчук О. І., Соловйов В. В. Застосування заходів фізичного впливу в умовах небезпеки : навч.-метод. посіб. Київ : Наук. Світ, 2012. 47 с.
75. Пліско В. І., Бутов С. Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : посібник. Київ, 2008. 36 с.
76. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посібник. Київ, 2008. 504 с.
77. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
78. Про Концепцію розвитку системи Міністерства внутрішніх справ : Постанова Кабінету Міністрів України від 24 квіт. 1996 р. № 456. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/456-96-%D0%BF>.
79. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
80. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. Житомир, 2018. 476 с.
81. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки курсантів до виконання вправ із гирями : метод. рекомендації. Житомир, 2018. 68 с.

82. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навч. посібник / В. М. Романчук та ін. Житомир , 2012. 880 с.
83. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.
84. Сергієнко Ю. П. Теоретико-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2002. № 5. С. 21–27.
85. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / [В. А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2013. 108 с.
86. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.
87. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / [В. А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2013. 108 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
(згідно з наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення “Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України”»)

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки та жінки								Чоловіки														Жінки					
			перша категорія								друга категорія							третья категорія							другої та третьої категорій					
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	
1	Підтягування на перекладині, к-ть разів	5	16	15	14	13	12	11	10																					
		4	14	13	12	11	10	9	8																					
		3	12	11	10	9	8	7	6																					
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	5						40	35					30	25						25	20	30	27	24	21	18	15		
		4						35	30					25	20						20	15	27	24	21	18	15	12		
		3						30	25					20	15						15	10	24	21	18	15	12	9		
3	Комплексна силова вправа, к-ть разів за 1 хв	5	70	65	60	55	50			60	55	50	45	40			55	50	45	40	35									
		4	65	60	55	50	45			55	50	45	40	35			50	45	40	35	30									
		3	60	55	50	45	40			50	45	40	35	30			45	40	35	30	25									
4	Біг на 100 метрів (с)	5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,5	15,0	16,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,5	
		4	13,2	13,6	14,0	14,4	15,0	15,5	16,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	20,0	
		3	13,6	14,0	14,4	14,8	15,8	16,0	17,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,5	
5	Біг на 1000 метрів (хв., с)	5								3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,40	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,50	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	
		4								3,45	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,55	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	5,05	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,40	
		3								4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,20	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10	
6	Біг на 3000 метрів (хв., с)	5	11,30	12,00	12,30	13,00	13,30	14,0	15,0																					
		4	12,00	12,30	13,00	13,30	14,00	14,3	15,3																					
		3	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30	15,0	16,0																					
7	Човниковий біг 10 х 10 метрів (с)	5	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	33,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	31,0	34,0	37,0	40	43,0	46,0	
		4	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	34,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	32,0	35,0	38,0	31	44,0	47,0	
		3	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	35,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	33,0	36,0	39,0	32	45,0	48,0	
8	Долання єдиної смуги перешкод (хв., с)	5	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50																
		4	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	1,35	1,40	1,45	1,50																	
		3	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	1,40	1,45	1,50	1,55																	

Навчальне видання

БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
РЕШКО Стефан Михайлович,
ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович

МАТЕРІАЛИ
ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Методичні рекомендації

Формат 60х90/16. Підписано до друку 31
Гарнітура Times New Roman. Папір офс.
Ум. друк. арк. 5,75. Обл.-вид. арк. 5,35.
Наклад 150 прим. Зам. № 00389