

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

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ
ПІДРОЗДІЛІВ СЛІДСТВА ТА КРИМІНАЛЬНОЇ МІЛІЦІЇ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**



Київ – 2014

Авторський колектив:

Бутов С. Є. – професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів слідства навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції, кандидат педагогічних наук, доцент;

Кисленко Д.П. – професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів слідства навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції, кандидат юридичних наук;

Решко С. М. – професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів слідства навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції, професор;

Ємчук О. І. – професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів слідства навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції

Рецензенти:

Бойко В. Ф. – декан факультету спорту та менеджменту Національного університету фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури України, заслужений тренер України;

Запорожанов О.В. – професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів слідства навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції, кандидат педагогічних наук, доцент;

Рекомендовано до друку Вченою радою Національної академії внутрішніх справ від 24 червня 2014 року (протокол № 14)

Матеріали подано в авторській редакції

М545 **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.]. – К. : Нац. Акад. внутр. Справ, 2014 – 79 с.

Розкрито загальні правила та методику проведення самостійних занять із дисципліни
«Спеціальна фізична підготовка»

Для викладачів спеціальної фізичної підготовки та курсантів Національної академії
внутрішніх справ

ББК Ч51

© Національна академія внутрішніх справ, 2014

ВСТУП

Високі вимоги, що пред'являються до фізичної підготовленості курсантів навчальних закладів МВС України, недостатня кількість годин, відведених на фізичну підготовку навчальними планами, велике психічне навантаження під час навчання обумовлюють необхідність проведення регулярних самостійних занять, бажано під методичним керівництвом викладача.

Перед тим, як почати самостійні тренування, необхідно чітко визначити спеціальні та загальні завдання занять.

Спеціальними завданнями самостійних занять є:

- усунення недоліків у фізичній підготовленості і цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей;
- підготовка до виконання контрольних вправ з загальної фізичної підготовки;
- удосконалення прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту та рукопашного бою;
- підготовка до відпрацювання незадовільних оцінок та пропущених занять;
- підготовка до заліків, семестрового та державного екзамену;

Загальними завданнями самостійних занять є:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- підвищення рівня загальної працездатності, оптимізація фізичного та психічного стану;
- загартовування організму та підвищення загальної витривалості до несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- корекція особливостей тілобудови /обсягу м'язів, ваги тіла тощо/;
- підвищення індивідуального рівня спортивної майстерності;

Виходячи з завдань, які ставляться перед початком самостійних занять визначаються особливості організації, форми, методи та засоби тренувань.

Методичні рекомендації містять переліки питань, групових та індивідуальних завдань, рекомендовану літературу, основні поняття та терміни з кожної теми.

У разі неспроможності розв'язання завдань, винесених на самостійну роботу, курсант може звернутися за додатковою консультацією на кафедру вогневої та спеціальної фізичної підготовки.

1. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ТА МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Самостійна робота курсантів навчальних закладів освіти МВС України є невід'ємною і обов'язковою складовою фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів міліції.

Починати самостійні заняття необхідно з перших днів перебування у стінах навчального закладу. Перед початком самостійних занять, особливо курсантам, які не мають досвіду їх проведення, необхідно отримати консультацію у викладача фізичної підготовки, визначити мету і першочергові завдання і скласти плани на тиждень, місяць, семестр, навчальний рік.

Курсанти, які мають тимчасові відхилення у стані здоров'я, повинні обов'язково порадитись з лікарем про обсяг, інтенсивність, періодичність, спрямованість самостійних занять, визначити обмеження у використанні тих чи інших навантажень.

Роль викладача фізичної підготовки полягає у розробці загальної мети, визначенні завдань у цілому та перед кожним етапом і періодом самостійних занять курсанта, здійснення контролю за процесом і його результатами, аналізі фактичних досягнень з тими, що планувалися та внесення корективів.

При проведенні самостійних занять необхідно брати до уваги, що крім тренувального впливу фізичних вправ, на того хто займається здійснюють суттєвий вплив і інші фактори (умови побуту, навчання, харчування, інфекції, порушення режиму життя тощо), які заздалегідь не можливо передбачити.

Крім того, могли бути допущені помилки у плануванні (недостатнє або надмірне навантаження, неправильне сполучення вправ, тренувальних програм, не враховані індивідуальні психічні і фізичні особливості реакцій на навантаження тощо). Тому важливо своєчасно виявляти і вносити необхідні корективи у тренувальний процес.

Розглядаючи самостійну роботу як технологічний процес під час навчання у виші, можна визначити її умовні етапи, що тісно пов'язані з можливостями вищого навчального закладу та які органічно входять у загальну систему навчання курсантів:

втягувальний (адаптаційний) – спрямований на прискорення процесу адаптації до навчання та підготовки до занять на другому етапі, набуття теоретичних знань й методичних умінь для складання програм і проведення самостійного фізичного тренування, формування позитивного відношення та мотивації до фізичної підготовки.

Вирішує завдання залучення курсантів до регулярних занять, підвищення загальної фізичної підготовленості, розробки програм самостійних занять;

загальнорозвиваючий – спрямований на досягнення належного рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, поліпшення показників фізичного стану, відпрацювання прийомів фізичного впливу відповідно до навчальної програми зі спеціальної фізичної підготовки визначеного періоду навчання, розвинення інтересу та потреб до самостійних занять професійно-прикладними видами спорту;

підтримувальний – спрямований на подальший розвиток фізичних якостей, збереження досягнутого рівня фізичної підготовленості, відпрацювання прийомів фізичного впливу відповідно до навчальної програми зі спеціальної фізичної підготовки визначеного періоду навчання, розширення діапазону прийомів фізичного впливу, формування стійкої мотивації до самостійних занять у період проходження служби у практичних органах і підрозділах.

Загальні правила проведення самостійних занять

Починати займатись треба тричі на тиждень у середньому по 30-40 хвилин, поступово, з підвищенням рівня фізичної підготовленості, збільшувати тривалість тренувань до 60-90 хвилин, а їх кількість до 4-5 на тиждень.

Найбільший ефект приносять заняття в тому разі, коли їх проводять у певні дні тижня (наприклад в понеділок, середу, п'ятницю) і постійні години дня.

Самостійні заняття можна проводити індивідуально або у групі з 3-5 чоловік. Групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Кращим часом для проведення тренувань є друга половина дня.

Тренування можна проводити не раніше ніж за годину до прийому їжі, або через 1,5-2 години після.

Не рекомендується проводити тренування з великим навантаженням ранком, відразу після сну, за 2-3 години перед сном та натще.

На початкових етапах самостійні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, покращенню і зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, удосконаленню прийомів фізичного впливу.

Спеціалізовані заняття окремими прикладними видами рухової діяльності (рукопашний бій, боротьба і т.д.) рекомендуються для курсантів з достатнім рівнем фізичної і технічної підготовленості.

Слід завжди пам'ятати, що без необхідного базового рівня загальної фізичної підготовленості не можливе досягнення вагомих успіхів у всіх без винятку професійно-прикладних видах підготовки, у тому числі й у оволодінні прийомами фізичного впливу, самозахисту і рукопашного бою. Через це загальна фізична підготовка повинна стати однією з головних складових самостійних занять.

Після закінчення окремого тренування обов'язково необхідно прийняти душ, насухо витертись рушником, по можливості зробити самомасаж, переодягнутись у чистий сухий одяг і взуття.

Методичні принципи проведення самостійних занять

Необхідною умовою ефективного проведення самостійних занять з фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, якими необхідно керуватись при плануванні і здійсненні тренування.

Під принципами у теорії фізичного виховання розуміють найзагальніші теоретичні положення, що об'єктивно відображають закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості, вони слугують головними орієнтирами на шляху до досягнення мета та вирішення поставлених завдань.

I група принципів – відтворює соціально-психологічні особливості виховного процесу особистості і суспільства в цілому: принцип оздоровчої спрямованості, принцип гармонійного розвитку людини, принцип цільової підготовки до професійної діяльності.

Принцип гармонійного розвитку людини передбачає, що формування фізичної культури особистості повинно здійснюватися гармонійно з іншими сторонами виховання, а педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання.

Принцип цільової підготовки до професійної діяльності визначає прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – підготувати членів суспільства до професійної діяльності у сфері виробництва, а при необхідності й до участі у військових діях, а також забезпечити безпечний рівень життєдіяльності індивіда.

Принцип оздоровчої спрямованості – полягає у тому щоб фізична культура сприяла зміцненню здоров'я.

II група принципів – методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності.

Принцип свідомості і активності полягає у формуванні у тих, хто займається фізичними вправами стійкої потреби у засвоєнні цінностей фізичної культури, у стимулюванні необхідності самопізнання та фізичного самовдосконалення.

Принцип наочності передбачає формування у тих, хто займається точного чуттєвого образу (моделі діяльності) техніки, тактики, фізичних здібностей, що проявляються за сукупністю відчуттів: зорових, слухових, вестибулярних, м'язових.

Принцип доступності і індивідуалізації передбачає вибір вправ і характеру тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим і індивідуальним особливостям, тих хто займається, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям.

Спроби виконати непосильну вправу можуть привести до спотворення техніки, надмірні фізичні навантаження – до негативних функціональних зрушень в організмі.

Суть принципу доступності і індивідуалізації виражається у дотриманні наступних правил:

- від відомого до невідомого;
- від засвоєного до незасвоєного;
- від простого до складного;
- від легкого до важкого.

Вимоги принципу є наслідком обмеженості адекватних пристосувальних реакцій організму і вказують на необхідність урахування фізичних і психічних здібностей людини, стану її на даний момент.

Принцип систематичності вимагає, щоб заняття фізичними вправами здійснювалися безперервно та послідовно у вигляді визначеного алгоритму,

який забезпечує логіку та взаємозв'язок вирішення всіх завдань фізичного виховання.

III група принципів – відтворює специфічні закономірності навчально-тренувального процесу: принцип безперервності, принцип поступовості підвищення навантаження, принцип циклічності та принцип вікової адекватності впливу, принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Принцип безперервності та регулярності передбачає безперервне проведення тренувань протягом року і усього періоду навчання та служби. Кожне самостійне заняття треба проводити коли ще не зник тренуючий ефект від попереднього. Необхідно передбачити оптимальне чергування навантажень з відпочинком, накопичення тренувальних ефектів окремих вправ і тренувальних занять. Тільки у цьому разі забезпечується можливість розвитку фізичних якостей і вдосконалення прийомів фізичного впливу.

Принцип циклічності визначає структурну впорядкованість навчально-тренувального процесу. Його сутність розкривається у композиційному повторенні окремих занять та їх серій.

Принцип поступового підвищення навантаження виходить із властивості пристосування до стандартних навантажень, які перестають бути такими, що тренують. Принцип передбачає оптимальне і безперервне підвищення навантаження /обсягу та інтенсивності/, інколи до порогу функціональних можливостей організму.

Принцип єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки виходить із цілісності організму як складної системи, у якій максимальний прояв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку усіх інших органів і систем. Передбачає, щоб засоби загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково у самостійних заняттях з метою закладання функціональної та координаційної бази для оволодіння і вдосконалення прийомів фізичного впливу або інших видів професійно-прикладних рухових дій.

2. ВИВЧЕННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Виходячи із загальних та спеціальних завдань підготовки фахівців у навчальних закладах МВС України, самостійні заняття, як додаткова форма фізичного вдосконалення, повинні мати спрямованість головним чином на засвоєння і вдосконалення прийомів фізичного впливу у відповідності з вимогами навчальної програми.

Головна мета цих занять – досягти високої стабільності і раціональної варіативності, підвищити надійність і результативність дій в штатних та екстремальних умовах, пристосувати технічні прийоми та дії до індивідуальних особливостей.

На початкових етапах самостійних занять необхідно, перш за все, оволодіти “базовими” технічними діями (стійками, переміщеннями, ударами і захистами руками, ногами, больовими та задущливими прийомами, кидками) без яких неможливе подальше засвоєння технічних дій, які виконуються на основі “базових” (звільнення від захоплень та охоплень, захисні дії від загрози холодною та вогнепальною зброєю, зовнішній огляд, надягання наручників) та ефективне вдосконалення прийомів фізичного впливу в цілому.

На наступних етапах вдосконалюються прийоми, які відповідають індивідуальним особливостям кожного курсанта, а також складні у виконанні прийоми, що вимагають тривалого розучування і виконуються на основі “базових дій”.

Процес оволодіння прийомами здійснюється відповідно до основних закономірностей, притаманних процесу формування рухових навичок і підрозділяється на три основні етапи: ознайомлення, розучування і удосконалення.

Ознайомлення – це утворення попереднього і головне правильного уявлення про рухову дію і чіткого розуміння її структури. У процесі самостійних занять ознайомлення з прийомами здійснюється на практичних заняттях з фізичної підготовки, під час консультації у викладача, шляхом вивчення техніки виконання прийому по літературним джерелам, перегляду відео чи кінофільмів, відвідування змагань з рукопашного бою.

Розучування здійснюється з метою формування вміння виконувати прийом у його цілісному вигляді або в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму.

У процесі самостійних занять розучування здійснюється за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання вправи по частинам і в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів.

Підвідні вправи використовуються для полегшення оволодіння технікою прийомів шляхом планомірного засвоєння більш простих, з порідненою координаційною структурою, вправ. До цієї групи можливо віднести і ряд вправ на гнучкість.

В *імітаційних вправах* зберігається загальна структура прийомів, але при цьому забезпечуються умови, що полегшують засвоєння техніки їх виконання.

Імітаційні вправи використовуються як у процесі розучування прийому, так і при удосконаленні технічної майстерності.

По частинам розучуються складні прийоми, виконання яких можливо розділити на відносно самостійні частини і зробити між ними паузу.

Метод у цілому завершує весь процес розучування по ланцюжку: підвідні і імітаційні вправи, виконання (проробки) деталей техніки по частинам. Але, якщо прийом нескладний, то його можливо розучувати відразу в цілому. У межах методу в цілому використовуються різні методичні прийоми: виконання технічного прийому повільно, з прискоренням, з напругою, розслаблено, з фіксацією у кінцевій частині траєкторії руху, у бойовому темпі із різних стійок і у сполученні з різноманітними переміщеннями.

На етапі початкового розучування прийому значне місце повинні займати підвідні і імітаційні вправи, а також метод по частинам. Розучування необхідно проводити на початку заняття, одразу після розминки, коли організм знаходиться у оптимальному функціональному стані. Обсяг навантаження при виконанні таких вправ (кількість повторень, темп) визначається перш за все можливістю повторювати дії з незначним поліпшенням їх якості. Інтервали відпочинку повинні бути такими, щоб забезпечувалась оптимальна готовність до виконання наступного прийому (дії). Не треба прагнути від заняття до заняття розучувати все нові і нові прийоми, тому що великі перерви у виконанні конкретного прийому сприяють забуванню отриманої про нього рухової інформації і приводять до загаснення умовно-рефлекторних зв'язків, що почали складатися. Таким чином, на етапі початкового розучування постійно необхідно повертатися до повторення даного прийому на кожному наступному занятті, а самостійні тренування проводити можливо частіше.

На етапі поглибленого розучування основне місце займає метод цілісної вправи. На основі й у залежності від результатів цілісного виконання прийому використовуються і всі інші методи, але тільки як допоміжні, що надають можливості поліпшити деталі техніки, які з затрудненням піддаються проробці, уточненню або виправленню при цілісному виконанні прийому.

Частота виконання прийому у рамках окремого заняття, загальний обсяг і інтенсивність навантаження поступово повинні збільшуватись. Обсяг навантаження з десятима і більшим числом повторень доводиться до 2-3 серій. Основним критерієм регулювання навантаження повинна бути відсутність помилок. І як тільки помилки починають стійко повторюватись, необхідно припинити виконання прийому у даному занятті. Інтервали відпочинку повинні забезпечувати відновлення працездатності.

Увага! Не форсуйте швидкість і величину м'язового зусилля при розучуванні прийому або технічної дії. Вони не повинні заважати формуванню оптимального способу виконання прийомів і, головне, точності рухів.

9. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Самостійне заняття з фізичної підготовки складається із вступно-підготовчої, основної і заключної частин.

Особливості структури заняття й окремих визначаються, виходячи зі складності комплексу розв'язуваних задач.

Зміст занять може мати як комплексний, так і односпрямований характер, інакше кажучи, вирішувати кілька сполучених чи тільки одну пріоритетну задачу.

Комплексна спрямованість окремого заняття утрудняє керування ходом тренуваного процесу. Це зв'язано з тим, що сполучення в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії, тобто при нераціональній побудові тренування може відбуватися не поліпшення тренуваності, а її регрес. Необхідно виключити можливість появи таких негативних ефектів взаємодії навантажень раціональною побудовою тренувальних занять. Тому кожне окреме заняття доцільне будувати за принципом вирішення однієї головної задачі і двох-трьох додаткових. Рішення ж усього комплексу задач самостійного тренування досягається оптимальною послідовністю їхнього планування в рамках тижневого, місячного, річного етапу тренування і т.д.

У вступно-підготовчій частині проводиться безпосередня підготовка до виконання програми основної частини тренувального заняття.

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до наступної роботи.

РОЗМИНКА

Основною метою підготовчої частини є розминка, у ході якої здійснюється підготовка, тих хто займається, до відпрацювання прийомів фізичного впливу та розвитку фізичних якостей.

Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загально-підготовчі вправи.

Під час спеціальної розминки застосовують, головним чином, спеціально-підготовчі вправи. Вона спрямована на створення оптимального стану тих ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття, а також на підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність.

Задача спеціальної розминки - підготовка тих суглобів, зв'язок, м'язів, ударних поверхонь, на які лягає найбільше навантаження при виконанні прийомів фізичного впливу.

У ході розминки відбувається і психічна підготовка, тих хто займається, їхнє "налагодження" на виконання наміченої програми тренування. Недарма в східних школах бойових мистецтв усі заняття і двобої починалися з виконання вправ на зосередження і медитацію.

Перед заняттям необхідно продумати зміст розминки, її відповідність меті, задачам і умовам тренування. Якщо заняття проводиться на вулиці, у холодну погоду, то рекомендується спочатку виконати пробіжку на 0,5-1,5 км, а потім комплекс загальнопідготовчих вправ. Методична послідовність виконання таких вправ звичайна: зверху - униз, тобто спочатку розминаються м'язи шиї і пояс верхніх кінцівок, а потім тулуба і ніг. Після цього можна виконувати вправи на гнучкість.

Якщо заняття проводиться в спортивному залі, то його також бажано почати з різних видів ходьби і бігу, виконання загальнопідготовчих вправ у русі і на місці, а закінчити - спеціальнопідготовчими вправами та вправами на розтягування.

На практиці замічено, що навіть після інтенсивної розминки, коли виконана пробіжка, комплекси загально і спеціальнопідготовчих вправ, коли м'яза вже досить розігріті й в основному готові до специфічної роботи, зв'язки і суглоби не завжди бувають підготовлені до виконання ударів у повну силу і махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом, що усуває такий "недолік", і є статичні вправи на розтягування.

Розминку можна провести і по іншому варіанті, приступивши відразу до виконання спеціальних вправ - ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їхнього виконання, а також включаючи в міру розігрівання і підвищення інтенсивності роботи вправи на розтягування і махи. Але таку розминку можуть собі дозволити проводити тільки досить підготовлені курсанти, що мають великий стаж самотійного тренування.

Махи і розтягування, рекомендується включати й в основну частину заняття, проводячи розминку перед виконанням у повну силу ударів, блоків і комбінацій. Наприклад, махи ногами убік і поперечний шпагат - перед виконанням ударів убік і т.д.

Нижче приводиться комплекс найбільш простих і досить ефективних вправ для самотійного проведення розминки, а в таблиці 6 - зразковий зміст трьох її варіантів.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ПРОВЕДЕННЯ РОЗМИНКИ

1. Вихідне положення (В.П.) - ноги ледь ширше пліч, злегка зігнуті в колінах: нахили голови вправо в уліво, назад, а потім кругові рухи в одну й іншу сторону. Виконати по 8-12 разів.

2. В.П. - ноги ледь ширше пліч, злегка зігнуті в колінах, права рука - нагору, кисті стиснуті в кулак: зміна положення рук. Виконати 8-12 разів.

3. В.П. - широка стійка, ступні ніг рівнобіжні, руки перед грудьми зігнуті в ліктях, кисті стиснуті в кулак: кругові рухи кистей рук вперед-назад по 12-16 разів. Можна виконувати одночасно в одну чи в різні сторони.

4. В.П. - як у вправі №3: кругові рухи передпліччями назад по 12-16 разів у кожену сторону.

5. В.П. - широка стійка (як у вправі №3), руки до пліч, кисті стиснуті в кулак: кругові рухи рук у плечових суглобах по 12-16 разів уперед та назад (мал.230).

6. И.П. - широка стійка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак: на рахунок 1-4 - одночасні кругові рухи рук уперед, на 5-8 - назад. Виконати по 12-16 разів у кожную сторону.

7. В.П. - як у вправі №6: послідовні кругові рухи рук одна за іншою (з відставанням на половину амплітуди). Виконати 12-16 разів уперед та назад.

8. В.П. широка стійка, ноги прямі, руки за голову: нахили тулуба вправо вліво. Виконати 12-16 разів у кожную сторону (мал.233).

9. В.П. - широка стійка, руки перед грудьми, зігнуті в ліктях: на рахунок 1-2 - розведення зігнутих рук у сторони, на 3-4 - розведення прямих рук з поворотом вправо вліво. Виконати по 16-20 разів.

10. В.П. - широка стійка, руки в сторони, кисті розігнуті до вертикального положення: повороти тулуба вправо вліво. Виконати 12-16 разів.

11. В.П. - широка стійка, ноги прямі, руки за голову: нахили тулуба назад. Виконати по 12-16 разів.

12. В.П. - широка стійка, ноги прямі, руки за голову: поперемінно нахили до лівої-правої ноги, пальцями рук (долонями) торкнутися пальців ніг. Виконати по 8-12 разів до кожної ноги.

13. В.П. - широка стійка, ступні рівнобіжні, руки спираються об коліна: на рахунок 1-2 - повільно присісти, на 3-4 - піднятися. Виконати 8-10 присідань.

14. В.П. - широка стійка, ступні розгорнуті назовні по одній лінії, руки за голову: на рахунок 1-2 - повільно присісти, на 3-4 - піднятися.

15. В.П. - випад лівою (правою) - присідання у випаді. Виконати по 8-10 на кожній нозі.

16. В.П. - широка стійка, ноги прямі, ступні рівнобіжні: поперемінно присідання на правій-лівій нозі з одночасним нахилом до протилежної ноги дістаючи її ступню пальцями рук. Стопи нерухомі. Виконати по 8-12 присідань.

17. В.П. - широка стійка, ступні розгорнуті назовні під кутом 30-45 градусів, руки на поясі: поперемінно присідання на правій-лівій нозі з одночасним нахилом до протилежної, що спирається на п'яту. Пальцями рук дістати ступню. Виконати по 8-12 присідань.

18. В.П. - ноги на ширині пліч, руки опущені (основна стійка): пружинисті нахили вперед, пальцями рук чи долонями дістати підлоги, ноги в колінах не згинати. Виконати 8-12 нахилів. В останньому нахилі зафіксувати кінцеве положення на 10-15 секунд.

19. В.П. - ноги схрещені, руки опущені уздовж тіла: нахили вперед, руками чи долонями діставати підлоги. На четвертий рахунок поміняти положення ніг. Виконати 8-12 разів. В останньому нахилі до кожної ноги зафіксувати кінцеве положення на 10-15 секунд.

20. В.П. - стоячи на одній нозі, захопити рукою нижню частину гомілки (чи коліно) зігнутої в колінному суглобі іншої ноги: зберігаючи рівновагу, 4-6 разів підтягти коліно нагору до грудей, а потім виконати нахил уперед.

21.В.П. - широка стійка, ступні рівнобіжні, руки в упорі зігнувшись: повільно перейти в упор прогнувшись, не змінюючи положення ніг, стопи розгорнути назовні. Повернутися в В.П. Виконати 5-6 разів.

22. В.П. - ноги разом: виконати два пружинистих присідання, спираючись долонями об коліна. Устаючи, зробити два пружинистих випрямлення ніг у нахилі вперед. Виконати 12-16 разів.

23. В.П. - у напівприсіді, спираючись долонями об коліна, тулуб трохи нахилити вперед: кругові рухи колінами вправо в ліво. Виконати по 8-12 разів у кожен бік.

24. И.П. - широка стійка, долоні на колінах: кругові різноспрямовані рухи колінами назовні і усередину. Виконати по 8-12 разів.

При виконанні вправ під час проведення розминки необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їхнього виконання. Для цього проводити рахунок. Як правило, усі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Однак нескладні вправи, виконувані одним рухом, можна виконувати на рахунок, кратний десяти.

Зміст варіантів розминки при проведенні самотійних занять

Варіанти	Зміст
I на вулиці	Ходьба, біг 500-1000 м, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи, вправи на розтягування з комплексу вправ для розминки
II у спортзалі	Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньому і внутрішньому зводах стопи, біг приставними кроками правим і лівим боком, хресним шагом, спиною вперед, зі стрибками нагору і поворотами на 360 градусів, загальнопідготовчі вправи в русі і на місці, спеціальнопідготовчі вправи, вправи на розтягування біля гімнастичної стінки
III у спортзалі	Спеціальнопідготовчі вправи, статичні вправи на гнучкість, махи ногами, динамічні вправи на розтягування біля гімнастичної стінки

Описані варіанти розминки можна використовувати й у формі окремих додаткових занять по фізичній підготовці на ранковій фізичній зарядці чи в дні, вільні від спеціальних тренувань. При цьому бажано лише збільшити тривалість пробіжки до 4-6 км (20-30 хвилин бігу) у перших двох варіантах. Тривалістю комплексу на розтягування в третьому варіанті можна варіювати, виходячи з резерву часу.

ОСНОВНА ЧАСТИНА САМОСТІЙНОГО ЗАНЯТТЯ

В основній частині заняття вирішуються його основні завдання. Виконуються різноманітні вправи, що забезпечують поліпшення різних сторін загальної фізичної підготовленості, проводиться вивчення і вдосконалення техніки і тактики застосування прийомів фізичного впливу.

При вирішенні в тренувальному занятті однієї головної задачі основна його частина будується в порядку послідовного виконання завдань (вправ), що забезпечують рішення як цієї головної, так і додаткових задач заняття. Таке ранжирування фізичних навантажень по спрямованості на рішення якої-небудь задачі здійснюється не тільки послідовністю виконання вправ, але також їхнім обсягом і інтенсивністю. Найбільш розповсюдженими можна вважати три варіанти побудови основної частини заняття.

ВАРІАНТ "А". Призначений для занять з переважною спрямованістю на фізичну підготовку, тобто на поліпшення і підтримку "фізичної кондиції". У залежності від головної задачі і відповідної спрямованості на розвиток і удосконалювання тієї чи іншої якості буде змінюватися і його структура. Таке заняття складається з одного чи декількох послідовних логічно взаємозалежних "блоків" навантаження різної спрямованості. Припустимі є такі сполучення навантажень різної фізіологічної спрямованості:

- після аеробної роботи малого обсягу (розминка, зарядка) можна виконувати вправи будь-якої спрямованості;

- після аеробної роботи великого обсягу (наприклад, бігу на 10 км) рекомендуючи виконати тільки легку розминку і бути обережним при виконанні вправ на розтягування;

- після великого обсягу роботи на розучування й удосконалювання техніки можна виконувати вправи на розтягування, швидкість і силу;

- вправи на швидкість, як правило, виконуються на початку частини заняття, після них можна виконувати силову роботу;

- вправи для розвитку спеціальної (гликолітичної) витривалості виконуються після вправ на швидкість чи окремим тренуванням; після них недоцільно виконувати яку-небудь роботу, крім невеликої аеробної "заминки"

Цей варіант побудови занять прийнятний і для більшості додаткових тренувань, у тому числі проведених і у формі ранкової фізичної зарядки.

ВАРІАНТ "Б" - призначений для комплексного тренування з переважною спрямованістю на рішення однієї головної задачі технічної підготовки і додаткової - розвитку фізичних якостей. Він ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих "блоків" навантаження. У першому "блоці" проводиться розучування й удосконалювання техніки окремих прийомів фізичного впливу. В другому "блоці" вирішуються задачі фізичної підготовки. На одному занятті необхідно вивчати і удосконалювати не більш як двох-трьох прийомів, працювати над розвитком однієї чи двох фізичних якостей. Це найбільш зручний варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їхньої підготовки, тому що він дозволяє проводити поглиблене розучування складних технічних прийомів фізичного впливу паралельно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Зі збільшенням обсягу освоєних прийомів фізичного впливу і ростом фізичної підготовленості, нагромадженням тренувального досвіду можна ускладнити структуру заняття. Для цього пропонується наступний варіант його побудови.

ВАРІАНТ "В" - структура цього варіанта складається з декількох (3-5) щодо невеликих комплексних "блоків" навантаження, у яких вирішується одна головна задача розучування й удосконалювання прийомів фізичного впливу й додаткові задачі розвитку фізичних якостей. У цих "блоках" виконання вправ для техніко-тактичної підготовки чергується з вправами на гнучкість, швидкісно-силову підготовку і спеціальну витривалість. Як правило, в останньому "блоці" обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини заняття дає можливість "переключатися" після відпрацювання техніки окремих дій і їхніх комбінацій на виконання вправ спеціальної фізичної підготовки. Цим можна уникнути сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій керування рухами. В остаточному підсумку, при такій побудові заняття вдається істотно збільшити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу чи при виконанні однакових обсягів складно координаційних технічних дій істотно зменшити ступінь стомлення.

Оптимальна тривалість основної частини заняття 50-55 хвилин.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

Мета її - забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлюваний режим, тобто на прискорення відновлюваних процесів. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, особливо в тих, хто недостатньо тренований і не має достатнього досвіду самостійних занять.

Зміст заминки звичайно складають вправи невисокої інтенсивності: плавне і повільне виконання формальних комплексів рукопашного бою (ката), дихальні та релаксаційні вправи, вправи на розтягування. У найбільш простому варіанті це може бути просто повільний біг підтюпцем 200-400 м з наступним виконанням вправ на розслаблення. У число цих вправ можна включити струшування м'язів, самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Тривалість заключної частини заняття звичайно не перевищує 10-15 хвилин.

Має сенс після виконання вправ на релаксацію і зосередження підвести підсумки заняття і не забути потім записати свої свіжі враження і виконану роботу в щоденнику тренувань.

Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних і відновлювальних заходів. До них, насамперед, відноситься душ, а також цілий комплекс додаткових засобів, що прискорює відновлення організму (різні ванни, сауна і т.п.).

4. САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Для самостійного нагляду за змінами у стані свого здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, необхідно регулярно використовувати прості прийоми **самоконтролю**.

Данні самоконтролю допомагають аналізувати зрушення у стані здоров'я, функціональному стані організму, методику тренування.

Самоконтроль необхідно здійснювати регулярно кожний день у всі періоди тренування, а також під час відпочинку. Всі свої спостереження рекомендується заносити у щоденник самоконтролю.

Показники самоконтролю розподіляються на об'єктивні і суб'єктивні. З об'єктивних показників реєструють частоту серцевих скорочень (ЧСС), вагу тіла, потовиділення, китицеву динамометрію та інше.

Підрахунок ЧСС проводять вранці, лежачи у ліжку. У процесі розвитку тренуваності повинно відбуватись закономірне зменшення ЧСС з 65-75 до 48-56 уд/хв.

У разі якщо виникнуть значні /більш 8-10/ і стійкі відхилення, або якщо показники з дня на день будуть різко змінюватись, то необхідно проконсультуватися з лікарем. Важливо контролювати ЧСС і у процесі занять. У добре тренуваних людей, навіть після дуже великих і інтенсивних навантажень, ЧСС звичайно не перевищує 180-200 уд/хв., а тривалість відновлення пульсу після фізичних навантажень служить важливим показником функціонального стану організму.

Визначення ваги достатньо проводити 1 раз на тиждень рано вранці натще, інколи необхідно перевіряти втрату ваги після занять.

Потовиділення є непрямим показником рівня тренуваності.

Відрізняють кілька ступенів потовиділення: помірну, значну і надмірну.

Із зростанням функціональної підготовленості потовиділення зменшується.

До суб'єктивних показників відносять і реєструють самопочуття, працездатність, бажання тренуватись, сон, апетит, хворобливі і тривожні почуття і т.п.

Самопочуття є інтегральним показником тренуваності і функціонального стану і складається з: наявності яких-небудь незвичайних відчуттів, болю; відчуття бадьорості або млявості, втоми. Воно може бути гарним, задовільним або поганим.

При появі незвичних відчуттів необхідно відмітити їх характер, локалізацію, можливу причину виникнення.

Працездатність залежить від загального стану організму, а також настрою, ступеню відновлення від попереднього тренування і оцінюється як велика, середня і низька. Тривала відсутність бажання тренуватись може бути ознакою перетренування.

Нормальний сон відновлює працездатність центральної нервової системи, забезпечує бадьорість і гарний настрій. Поява безсоння або підвищеної сонливості, неспокійного сну нерідко свідчить про перевтому. Сон має бути не

менш 7-8 годин, а при дуже великому навантаженні — 9-10 годин. Необхідно реєструвати як кількість сну, так і його якість — гарний, міцний, погане засипання, часте і раннє прокидання, сновидіння, безсоння та інше.

Апетит відмічається у щоденнику як нормальний, знижений або підвищений. Його відсутність або погіршення вказує на втому або хворобливий стан.

Систематичні спостереження за своїм станом, постійний аналіз його допоможуть краще диференціювати відчуття, які виникають в процесі виконання фізичних навантажень і нададуть суттєву поміч при плануванні індивідуальних тренувань. Гарні показники самоконтролю і функціонального стану свідчать про адекватність навантажень і режиму тренування, що використовуються.

Якщо виявляються несприятливі зміни, відсутня позитивна динаміка або функціональний стан не відповідає завданням і періоду підготовки, необхідно ретельно проаналізувати режим тренування, порадитись з викладачем фізичної підготовки, лікарем і внести необхідні зміни. Це стосується характеру, обсягу і інтенсивності навантажень, їх чергування з відпочинком, тривалості і характеру останнього, введенню або виключенню яких-небудь вправ, частоти і зміни умов занять, загального режиму життя і т.д.

При усій важливості самоконтролю він не спроможний замінити контроль лікаря. Тому обов'язково два рази на рік необхідно проходити огляд у лікаря і суворо дотримуватись його порад.

Комплексне поняття, що містить у собі такі поняття як здоров'я, функціональний стан, рівень фізичної і вольової підготовленості, визначається як **тренованість**.

Для визначення рівня тренованості використовують функціональні проби і тести.

Функціональна проба — це дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму у залежності від форми руху, потужності, тривалості і ритму роботи. Функціональні проби із стандартним навантаженням дозуються по величині виконаної роботи або по зрушенням фізіологічних показників, наприклад індекс Рюф'є.

Індекс Рюф'є розраховується після проведення 30 присідань за 30 с.

$$I_R = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}, \text{ де}$$

P_1 — ЧСС до навантаження у положенні сидячи (після 5 хвилин відпочинку);

P_2 — ЧСС після навантаження (стоячи);

P_3 — ЧСС через 1 хвилину після навантаження.

Оцінка менше «0» - відмінно; 0–5 — добре; 6–10 — задовільно; 11–15 — слабо; більше 15 — незадовільно.

Тест — це вимірювання з метою визначення функціонального стану організму або рівень розвитку фізичних якостей людини, наприклад Гарвардський степ-тест, який дозволяє оцінювати фізичну працездатність по індексу.

5. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ

З метою попередження травм при відпрацюванні прийомів фізичного впливу (прийомів рукопашного бою, самбо, дзюдо та інших видів єдиноборств) необхідно:

1. Бути чуйним і уважним до свого партнера, не застосовувати заборонених дій.

2. Добре вивчати правила і постійно удосконалювати прийоми самострахування при падіння на бік, на спину, вперед. Не приступати до вивчення техніки кидків та інших прийомів пов'язаних з падіннями, без міцних навичок самострахування при падіннях.

Після неправильно виконаного падіння може відбутися травма голови, зап'ястного або ліктьового суглобів.

3. Пам'ятати, що больові прийоми, придушення, вилучення зброї треба починати швидко, а закінчувати плавно, без ривків та лише з поступово наростаючою силою, і яка є достатньою для подолання протидії партнера; дозування болю не повинно перевищувати меж, яких вимагають обставини тренувального заняття чи фізичного протистояння з правопорушником.

4. Після подачі партнером сигналу (голосом „Є!”, хлопом долоні по партнеру чи килиму) про надмірні больові відчуття, негайно припинити виконання прийому.

5. Пам'ятати, що при виконанні задушливих прийомів, при правильно проведеному захопленні, партнер може втратити свідомість вже через кілька секунд і, зрозуміло, не зможе подати сигнал про небезпечне положення.

6. При нанесенні ударів, їх лише “відмічати” (зупиняючи кінцівку або навчальну зброю на відстані 5-15 см від цілі), а для тренування сили і швидкості використовувати боксерські лапи, мішки та інше допоміжне знаряддя.

Пам'ятайте, що виконання ударів по предметах (мішки з піском, маківари тощо) призводить до змін захисного характеру, наприклад ущільнення шкіри над границею мізинця, утворення мозолів на костяшках пальців, що викликає дискомфорт, а в окремих випадках призводить до інфекційних захворювань.

7. З метою запобігання переломів, вивихів при нанесенні ударів слідкувати за правильним формування ударної поверхні руки чи ноги.

8. При тренуванні зі зброєю використовувати тільки дерев'яні палки або гумові макети без гострих кутів. Перед роботою в парах необхідно тренувати точність ударів, дозування сили на спеціальних пристроях, а також навчитись зупиняти удар, укол чи поріз зброєю перед ціллю.

9. При виконанні кидків пом'якшувати падіння партнера, підтримуючи його за одяг або за руку в момент падіння. Утримання руки страхує того, хто падає, від удару спиною чи потилицею.

10. Проводити кидки або інші технічні дії таким чином, щоб попередити спирання партнера рукою або головою у килим чи підлогу.

11. Виконувати падіння таким чином, щоб не "втикатись" головою або не спиратись випростаною рукою у килим чи підлогу.
12. При вивченні кидків, больових прийомів слідкувати за тим, щоб партнер не розслаблював м'язи захопленої кінцівки та м'язи ший.
13. Проводити прийоми (особливо недостатньо вивчені) виконавши міцне захоплення партнера.
14. Перед виконанням кидка або іншої технічної дії добре зорієнтуватись в оточуючій обстановці та оцінити дії сусідніх пар.
15. Кидки, больові прийоми проводити в один бік або, у напрямку від середини до краю килима.
16. Не кидати свого партнера у бік пари, що тренується поруч, або того хто лежить на килимі у цей момент дуже близько.
17. Не виконувати кидок на тем місці, на яке у цей час також може впасти один з тих, хто тренується поруч.
18. Не проводити на одному килимі одночасно відпрацювання кидків у стійці і прийомів боротьби лежачи.
19. Опинившись у лежачому положенні на килимі чи підлозі після кидка або іншої технічної дії партнера, якнайшвидше підняти, якщо поряд працює інша пара.
20. Не проводити кидки або інші технічні дії, знаходячись на обкладочних матах чи у безпосередній близькості від опалювальних батарей, стін, дзеркал, спортивних снарядів та інших небезпечних предметів (ближче ніж 1,5-2 м).
21. При роботі в парах, особа, яка атакує, у разі необхідності, повинна припинити атаку і попередити партнера про перешкоду позаду – стіну, спортивний тренажер, іншу пару.
22. Не проводити дії та прийоми запропоновані викладачем, за межами ділянки на килимі, відведеної для занять окремої пари.
23. Припинити відразу виконання прийому та вжити заходів для виведення партнера із небезпечного положення, якщо він у якійсь момент виконання прийому опинився у небезпечному положенні, що загрожує йому травмою або надмірними больовими відчуттями.
24. Уникати падінь на партнера, а у разі переплетіння ніг при падінні не сідати на них.
25. Під час тренування у парі не мати на тілі чи одязі предметів, які можуть травмувати партнера (ланцюжки, персні, ремні з металевими пряжками, значки), мати коротко обрізані нігті.
26. При проведенні партнером больових прийомів, не розслабляти м'язи захопленої руки, ноги або ший.
27. Не виконувати у стані сильної втоми прийоми та дії, які потребують прояву великої сили або високої координації рухів.
28. Проводити навчально-тренувальні поєдинки рукопашного бою (повністю обумовлені, частково обумовлені, вільні сутички) згідно обсягу вивченої програми у ретельно перевіреному, справному захисному спорядженні і тільки з дозволу і під наглядом викладача.

29. Змінити партнера, якщо при проведенні навчально-тренувальних поєдинків виявиться, що сили партнерів нерівні та існує ймовірність, що неможливо буде виконувати дії (прийоми) з оптимальною силою.

30. Змінити партнера, якщо під час навчально-тренувального поєдинку він втрачає самоконтроль, починає нервувати, не володіє собою.

31. При надто сильному больовому відчутті своєчасно подавати сигнал (голосом “Е!”, хлопом долоні по партнеру чи килиму) тому, хто виконує прийом.

32. З метою запобігання травм кисті та стопи бути обережним при відпрацюванні ударів на мішках з піском, маківарах тощо.

Забороняється тренуватися у взутті, яке може травмувати партнера (на товстій твердій підошві, з підковками, шнурками з металевими кінчиками, пряжками тощо)

Для запобігання вивихів, переломів, подряпин забороняється працювати у парі у дірявому одязі та одязі, оздобленому металевими гудзиками, пряжками тощо.

Під час групових тренувань, кожен курсант повинен уважно стежити за діями своїх колег і при виникненні небезпечної ситуації надати їм допомогу.

При проведенні занять на відкритому спортивному майданчику або стадіоні:

1. Виконувати вправи на безпечній відстані від парканів, стін, лавок і т.п.

2. Не займатися на траві мокрій від дощу чи роси, на мокрому від дощу ґрунті, на похилих ділянках, недалеко від урвищ, біля дерев і кущів, через які можна отримати травми.

3. Не проводити заняття у одязі та взуття, які не відповідають погодним умовам.

При проведенні занять на смузі перешкод:

1. Не проводити долаття смуги перешкод у разі, якщо споруди мокрі від дощу чи роси, присипані снігом або несправні.

2. Не відпрацьовувати техніку подолання смуги перешкод без страховки (допомоги) товариша або викладача.

3. Проводити долаття смуги перешкод з максимальною швидкістю тільки після набуття міцних навичок долаття окремих перешкод.

4. Виконувати заходи безпеки при долатті окремих перешкод:

- долаття рукоходу проводити у спеціальних рукавицях чи накладках, виконувати міцний захват жердини, при зриві з рукоходу не виконувати приземлення на всю ступню або на розслаблені ноги;

- при проникненні у каналізаційну трубу запобігати удару головою об край труби;

- при виконанні стрибків не виконувати приземлення на всю ступню або на розслаблені ноги;

- при долатті паркану не „втикатись” в нього руками, а захоплювати його зверху;

- при підйомі на стіну по драбині виконувати міцний захват;

- при спуску по металевій трубі не відпускати руки, а перехоплювати трубу руками та ногами по чергово, не виконувати приземлення на всю ступню чи розслаблені ноги.

При виконанні загально розвиваючих, акробатичних вправ та вправ на гімнастичних снарядах

1. Впевнитись у безпечності та надійності гімнастичного снаряду (відсутність пошкоджень, надійність закріплення) та відсутності поряд сторонніх травмуючи предметів.

2. При виконанні загально розвиваючих вправ у складі навчального взводу дотримуватись встановленої дистанції та інтервалу, що дозволяє без перешкод виконувати завдання.

3. При виконанні вправ на гнучкість, амплітуду та їх швидкість збільшувати поступово.

4. Перед виконанням акробатичних вправ та вправ на гімнастичних снарядах проводити спеціальну розминку для променевоzap'ясткового, ліктьового, плечового, гомілковостопного, колінного суглобів.

5. При виконанні акробатичних вправ (перекиди, кульбіти тощо) виконувати достатньо сильний поштовх ногами чи руками, не розслабляти тіло, не виконувати приземлення на всю ступню або на розслаблені руки чи ноги.

6. При виконання вправ на перекладині та гімнастичних брусах робити міцний хват жердини.

7. При виконанні зіскоків з гімнастичних снарядів не виконувати приземлення на всю ступню або на розслаблені ноги.

8. При виконанні вправ на перекладині та брусах, з метою запобігання надмірного тертя поверхні долоні, необхідно надягати спеціальні накладки.

Увага! При проведенні самостійних занять забороняється виконувати складні та недостатньо засвоєні акробатичні елементи та гімнастичні вправи (перевороты, кульбіти, фляки, роздати, підйом вперед в упор ззаду після спаду назад, підйом назад в упор ззаду, оберти на перекладині, складні підйоми, стійки, зіскоки на брусах тощо).

При грі у футбол:

1. Упевнитись у тому, що ворота надійно закріплені і не мають гострих кутів, на майданчику для гри чи футбольному полі відсутні сторонні небезпечні предмети.

2. Всі учасники гри повинні мати однакове спортивне взуття (кеди, кросівки чи футбольні бутси). Забороняється грати у футбол у бутсах, якщо інші учасники гри одягнені у кеди чи кросівки.

3. Використовувати для гри необхідно м'ячі, які мають визначений тиск повітря.

4. Для захисту від пошкоджень передньої частини гомілки, рекомендується вдягати спеціальні футбольні щитки.

5. Забороняється:

- наносити удар або робити спробу нанести удар супернику ногою;
- стрибати на суперника;
- штовхати суперника ззаду;

- затримувати суперника руками;
- штовхати суперника руками;
- атакувати суперника виставленою вперед прямою ногою;
- робити „накладку” під час виконання суперником удару по м'ячу;
- не володіючи м'ячем блокувати суперника;
- робити підкати ззаду;
- під час боротьби за м'яч, який знаходиться високо у повітрі, підсідати під суперника або штовхати його руками;
- наносити удару по м'ячу ногою, коли суперник наносить удар головою;
- грати головою на середньому та низькому рівні, коли суперник наносить удар по м'ячу ногою;
- наносити удари м'ячем максимальної сили, у разі коли суперник не захищений і існує висока імовірність отримання ним травми (при влученні м'ячем у голову, нирки, статеві та інші життєво важливі органи).
- робити будь-які інші небезпечні дії, що можуть привести до травмування суперника;
- повертатися спиною до м'яча при виконання суперником штрафного удару.

Слухачі та курсанти повинні пам'ятати про «особливо небезпечні маневри головою» та уникати подібних маневрів.

Результати проведених досліджень травм голови, отриманих у футболі, дозволяють запропонувати наступні запобіжні заходи:

- маса м'яча повинна бути постійною;
- не грати головою у випадку, якщо м'яч летить дуже швидко;
- не використовувати важкий м'яч.

При грі у волейбол та баскетбол:

1. Упевнитись у тому, що волейбольні та баскетбольні стійки, баскетбольні щити та волейбольна сітка надійно закріплені, стійки не мають гострих кутів, на майданчику для гри відсутні сторонні небезпечні предмети.

2. Використовувати для гри необхідно м'ячі, які мають визначений тиск повітря.

3. Перед початком гри особливо слід ретельно розминати м'язи плечового поясу та кистей рук.

4. З метою попередження розтягувань зв'язок колінного та гомілкостопного суглобів бути максимально обережним при приземленні після виконання стрибків. У момент приземлення необхідно використовувати амортизаційні властивості стопи і не вдарятися п'ятками об опору.

5. З метою попередження забиття тулуба ретельно відпрацьовувати техніку падіння.

6. З метою попередження травм пальців і кистей, зривів нігтів, вивихів суглобів пальців та переломів пальців рук при прийомі м'яча, при виконанні блоків та різких передач необхідно розвивати силу та пружність кистей, відпрацьовувати правильну ігрову стійку.

7. Під час гри у волейбол та баскетбол слід знімати з пальців обручки, браслети та інші предмети, якими можна зачепитися за волейбольну сітку або нанести травму супернику.

При проведення занять з обважнюваннями та на силових тренажерах:

1. Проводити тренування в залі атлетичної гімнастики (тренажерному залі) тільки у присутності викладача чи досвідченого партнера.

2. Перед силовим тренуванням необхідно ретельно розім'ятися і зберігати тепло в організмі протягом всього тренування.

3. Перед початком виконання силової вправи необхідно впевнитися у справності інвентарю та силового тренажера, міцності закріплення обважнювання.

4. При виявленні недоліків, пошкоджень спортивного інвентарю чи обладнання негайно доповідати черговому викладачу кафедри спеціальної та фізичної підготовки або начальнику спорткомплексу.

5. Категорично забороняється використовувати пошкоджене чи зіпсоване обладнання.

6. Вправи з граничною (1 повторний максимум) або майже граничною вагою (2-3 повторних максимуми) виконувати зі страховкою партнера чи викладача.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Травмування опорно-рухового апарату та порушення у роботі функціональних систем організму трапляються, перш за все, внаслідок організаційних недоліків і методичних помилок на заняттях фізичними вправами.

Методичні помилки більш пов'язані з тим, яка фізична якість розвивається у конкретному занятті або системі занять.

Попередження травм на заняттях силовими вправами

1. Величину обважнювання і загальний обсяг силового навантаження необхідно підбирати у відповідності до рівня фізичної підготовленості, збільшувати їх поступово, особливо на початкових етапах занять силовими вправами.

2. Необхідно обережно визначати величину обважнювання у кожній новій вправі. Спочатку слід добре засвоїти її техніку з малими і помірними обважнюваннями.

3. Необхідно гармонійно розвивати усі м'язи, особливо на початкових етапах силової підготовки. Для цього використовуються різнобічні силові вправи з різних вихідних положень.

4. Не потрібно затримувати дихання при виконанні силових вправ з вагою, яка не є граничною (можна знепритомніти і одержати під час падіння серйозну травму).

5. Робити вдих необхідно, коли обважнювання опускається, і видих, коли воно піднімається.

6. Не слід робити перед виконання силових вправ максимальних вдих, тому що це призведе до підвищення внутрішньо грудного тиску і посилить ті зрушення, які виникають при напружуванні.

7. Для уникнення шокowego стану внаслідок перетинання сонних артерій м'язами шиї при жимах штанги не можна опускати підборіддя вниз. Голову необхідно тримати прямо не нахиляючи її вниз.

8. Щоб уникнути надмірного навантаження на хребет, слід використовувати спеціальний важкоатлетичний пояс. У інтервалах відпочинку між силовими вправами слід розвантажувати хребет, виконуючи висипи на перекладині, гімнастичних кільцях, гімнастичній стінці.

10. Необхідно систематично укріплювати м'язи живота і тулуба, з метою попередження травм хребта.

11. При виконанні всіх вправ, які навантажують хребет, його слід утримувати по можливості прямим. У цьому положенні він найміцніший.

12. Необхідно систематично укріплювати підшвенні м'язи за допомогою вправ локального впливу. Це сприяє зростанню пружності стопи і допомагає уникнути значної кількості травм опорно-рухового апарату.

13. Щоб не травмувати руки, необхідно у вправах з предметами застосовувати різні хвати.

14. При виконанні присідів з обважнюваннями підбирається таке вихідне положення ступенів, яке забезпечує найбільшу рухомість у колінних суглобах.

15. Не слід зловживати глибокими присідами з великими обважнюваннями з метою запобігання травм колінних суглобів. Розвивати силу м'язів ніг можливо у положенні сидячи і лежачи на спеціальних тренажерах.

16. Вправи з граничними і майже граничними обважнюваннями слід використовувати тільки на жорсткій підлозі і тільки у взутті, яке міцно фіксує гомілкоstopний суглоб.

17. Не слід робити глибокий вдих, щоб не перенапружувати серцево-судинну систему. Оптимальним буде напіввдих або 60-70% глибокого вдиху.

18. Слід уникати тривалих натужувань.

19. При максимальній напрузі з натужуванням слід закрити очі, щоб не пошкодити ніжні судини очей.

20. Перед максимальним напруженням з натужуванням слід напружити сфінктери ануса, щоб попередити появу геморою.

21. Вправи на розтягування, в інтервалах відпочинку між силовими вправами, не слід виконувати з великим напруженням. Амплітуда рухів повинна бути на 10-20% менш максимальної у відповідному суглобі.

22. При відчутті болю або поколювання у м'язах, зв'язках, сухожиллях або суглобах терміново закінчити виконання відповідної вправи.

Попередження травм опорно-рухового апарату та перенапруги функціональних систем організму при розвитку витривалості

Найуразливішою ланкою опорно-рухового апарату, при виконанні великого навантаження, є стопа. Зв'язки і м'язи стопи перенапружуються, втрачають свої функціональні властивості і, як наслідок, виникає плоскостопіє. Щоб попередити це негативне явище, необхідно, по-перше, поступово

підвищувати обсяг та інтенсивність тренувального навантаження, по-друге, систематично включати у заняття вправи для локального розвитку м'язів стопи.

Вправи для розвитку витривалості найефективніше впливають на удосконалення роботи вегетативних систем організму і зміцнення здоров'я. Але якщо тренувальні навантаження не відповідають індивідуальним можливостям людини, то вони спроможні привести до функціональних порушень у роботі деяких органів і навіть патологічних змін у них. Найуразливішою ланкою є серцево-судинна система.

Для того, щоб попередити негативні явища, необхідно спочатку виконувати вправи помірної інтенсивності (ЧСС у межах 120-150 уд/хв.) методом безперервної стандартизованої вправи.

Тривала робота помірної інтенсивності сприятиме зростанню потужності та економічності роботи серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. При цьому значно покращуються функціональні можливості серця, значно знижується вірогідність дистрофії міокарду і утворюються сприятливі умови для формування периферійних судинних реакцій і поліпшення кровообігу у м'язах, які виконують основне навантаження. Щоб попередити негативний вплив одноманітного об'ємного навантаження на діяльність центральної нервової системи необхідно використовувати різноманітні вправи, проводити заняття у живописній місцевості, використовувати ігровий метод тренування.

У подальшому переходять до використання безперервного варіативного та інтервального методів тренування.

Попередження травм при розвитку швидкості

Більш 25 % загальної кількості травм на заняттях швидкісними вправами виникає у підготовчій частині заняття. Це, очевидно, свідчить про порушення принципу поступовості підвищення працездатності організму, помилках у виборі засобів розминки і т.д. Перед виконанням швидкісних вправ необхідно ретельно проводити розминку з використанням вправ, які відповідають тренувальним, як по формі, так і по змісту. Інтенсивність виконання підготовчих вправ слід підвищувати поступово. Слід підкреслити, що саме якісна розминка є важливою передумовою профілактики травм і високих досягнень у швидкісних вправах.

Основою дійового попередження травм є різнобічна фізична підготовка, яка спрямована на гармонійний розвиток опорно-рухового апарату. На початкових етапах розвитку швидкісних якостей звертають увагу на зміцнення його слабких ланок.

Не слід виконувати швидкісні вправи на фоні втоми, тому що накопичення у м'язах недоокислених продуктів і порушення координації роботи м'язів може призвести до травм.

При виникненні болю або судоми у м'язах вправи необхідно припинити, оскільки це може бути пов'язане з деструктивними змінами у м'язах і порушеннями їх іннервації. Подальше виконання швидкісних вправ у такому стані може призвести до травми.

Попередження травм при розвитку гнучкості

Однією з головних умов попередження травм при розвитку гнучкості є ретельна розминка рухового-апарату. Перш ніж приступити до виконання вправ у розтягуванні, слід добре розігріти м'язи за допомогою загально розвиваючих вправ і зберігати їх у розігрітому стані протягом всього заняття по розвитку гнучкості. Суб'єктивною ознакою достатності розігрівання організму є поява легкого поту.

Виконання вправ на розвиток рухомості у кожному суглобі варто починати з плавних рухів. Амплітуду рухів збільшують поступово. Темп виконання рухів у першій серії вправ – повільний.

Найбільший тренувальний ефект у розвитку гнучкості досягається шляхом використання вправ з максимальною амплітудою. Але встановити границю у розтягуванні м'язів, зв'язок та сухожилів достатньо складно. Особливо це стосується вправ з примусовим розтягуванням м'язів, махових та різких пружних рухів з додатковим обважнюванням. Суб'єктивною ознакою надмірної амплітуди рухів може слугувати біль у тканинах, які піддаються розтягуванню. Біль свідчить про утворення мікротравм. Тому при виникненні легких больових відчуттів інтенсивність вправ зменшують (амплітуда рухів, величину додаткових обважнювань). При значних больових відчуттях необхідно негайно припинити вправи у розтягуванні і повертатися до них лише після повного відновлення функціональних можливостей тканин. Для прискорення відновлення м'язів доречно робити легкий, але тривалий масаж, теплові процедури, вправи у довільному розслабленні відповідних м'язів.

При виконанні вправ на розтягування з додатковим обважнюванням слід дуже виважено підходити до вибору величини обважнювання. У пасивних вправах оптимальна величина додаткових обважнювань складає від 30% до 40-50% максимальної сили м'язів, які піддаються розтягуванню. У махових та різких пружних рухах додаткове обважнювання повинно складати від 200-300 г до 2-3 кг.

Для підвищення тренувального ефекту вправ на розвиток гнучкості і попередження травм доцільно по чергово виконувати вправи на розтягування і вправи у довільному розслабленні м'язів. Недоцільно виконувати махові і різкі пружні рухи на розтягуванні м'язів на тлі втоми після значних навантажень по розвитку сили і витривалості. Після цих навантажень погіршується міжм'язова координація і еластичність м'язів, що знижує ефект тренування у розвитку гнучкості і може призвести до ушкоджень.

Надто великі інтервали пасивного відпочинку між вправами (більш 8-10 хв.) призводять до значного погіршення еластичності м'язових тканин опорно-рухового апарату, що також може стати причиною їх травмування.

Причиною травм суглобів при розвитку гнучкості може бути недостатній розвиток сили м'язів, які їх оточують, і недостатня міцність зв'язок і суглобних сумок. Тому фізично недостатньо підготовленим курсантам слід сполучати розвиток гнучкості з силовими вправами, які спрямовані на різнобічне зміцнення опорно-рухового апарату.

Попередження травм при розвитку координаційних здібностей

Перед виконанням вправ на розвиток координації необхідно ретельно проводити розминку з використанням вправ, які подібні до тренувальних як за формою, так і за змістом.

Швидкість виконання вправ, їх амплітуду слід збільшувати поступово, як в одному занятті, так і у системі суміжних занять.

При виконанні вправ з додатковими обважнюваннями необхідно узгоджувати їх величину з індивідуальними можливостями тих, хто займається. Неможна виконувати недостатньо засвоєні вправи з високою інтенсивністю, з використанням ігрового та змагального методів, на тлі втоми і т.д.

6. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ, МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЛІТЕРАТУРА, ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕРМІНИ

Тема 1. Фізична підготовка – складова частина професійної підготовки працівників ОВС. Правомірність застосування заходів фізичного впливу

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

1. Роль держави в розвитку фізичної культури в Україні.
2. Значення фізичної культури у сучасному суспільному житті.
3. Формування здорового способу життя. Загартовування.
4. Зміст Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України : затв. наказом МВС України 13 квіт. 2012 р. № 318.
5. Мета, спеціальні та загальні завдання фізичної підготовки в органах внутрішніх справ України.
6. Організація фізичної підготовки в органах внутрішніх справ України.
7. Форми занять з фізичної підготовки в органах внутрішніх справ України.
8. Медично-вікові групи та службово-посадові категорії працівників ОВС для занять та складання нормативів з фізичної підготовки.
9. Планування фізичної підготовки в органах внутрішніх справ. Облік та звітність.
10. Мета, зміст, контрольні вправи та нормативи загальної фізичної підготовки працівників ОВС.
11. Мета та зміст спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС.
12. Мета вивчення, зміст та класифікація заходів фізичного впливу.
13. Мета, види та зміст перевірок стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ.
14. Етапи проведення перевірок з фізичної підготовки та медичний допуск до складання нормативів.
15. Визначення індивідуальної оцінки із загальної та спеціальної фізичної підготовки у літній та зимовий період. Індивідуальна оцінка фізичної підготовки працівника ОВС.
16. Критерії оцінювання техніки виконання заходів фізичного впливу та індивідуальна оцінка за володіння ними.
17. Загальна оцінка службі, органу внутрішніх справ з фізичної підготовки.
18. Фактори, які визначають особливості застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності працівників міліції.
19. Правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками органів внутрішніх справ. Відповідальність за їх незаконне застосування (ст.12,

13, 14 Закону України про міліцію» зі змінами та доповненнями, ст. 36 „Необхідна оборона” Кримінального Кодексу України).

20. Загальна характеристика ударів руками, ногами, головою.

21. Розташування уразливих точок на тілі людини. Їх характеристика та наслідки пошкодження.

22. Загальна характеристика захисних дій від ударів руками, ногами, головою.

23. Загальна характеристика больових та задушливих прийомів.

24. Загальна характеристика кидків.

25. Загальна характеристика способів звільнення від захоплень і обхоплень.

26. Загальна характеристика захисних та контратакуючих дій при загрозі холодною зброєю.

27. Загальна характеристика захисних та контратакуючих дій при загрозі вогнепальною зброєю.

28. Правомірність дій працівника міліції при силовому затриманні правопорушника.

29. Загальна характеристика дій працівника міліції при силовому затриманні правопорушника. Конституційні права затриманого громадянина.

30. Особливості взаємодії працівників міліції при затриманні правопорушника.

31. Гарантії особистої безпеки працівника міліції при затриманні правопорушника.

32. Загальна характеристика дій працівника міліції при доставлянні (конвоювання) затриманого до органу внутрішніх справ (пішим порядком, на транспорті, при вчиненні опору).

33. Загальна характеристика та правила проведення зовнішнього огляду затриманого.

34. Загальна характеристика та правила проведення надягання наручників.

35. Особливості взаємодії працівників міліції при проведенні зовнішнього огляду та надяганні наручників.

36. Заходи безпеки працівника міліції при проведенні зовнішнього огляду та надяганні наручників.

37. Візуальна оцінка правопорушника і вибір можливих прийомів фізичного впливу та тактики їх застосування.

38. Використання підручних засобів для захисту, нападу та затримання правопорушника.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Конспектування основних положень з питань загальної характеристики фізичної підготовки в органах внутрішніх справ України, нормативно-правового забезпечення, історії розвитку та сучасного стану фізичної підготовки в органах внутрішніх справ України, організації, змісту та форм

фізичної підготовки, перевірки й оцінки фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України.

Конспектування статей 12, 13, 14 Закон України "Про міліцію" та коментарів до Закону України «Про міліцію».

Підготовка і написання рефератів, доповідей:

- роль і місце фізичної підготовки у професійній діяльності працівників ОВС;
- система фізичної підготовки працівників ОВС;
- зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС;
- правомірність застосування заходів фізичного впливу у штатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

Література:

1. *Ануфрієв М.І.* Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ: Навч.-метод. посібник. – К.: РВВ МВС України, 2003.- 440 с.

2. *Закон України "Про міліцію"* від 20 грудня 1990 року (Стаття 12. Умови і межі застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї, Стаття 13 Застосування заходів фізичного впливу, Стаття 14. Застосування спеціальних засобів. Стаття).

3. *Закон України "Про фізичну культуру і спорт"* від 24 грудня 1993 року № 3808-XI. в редакції від 1 січня 2011 року.

4. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорт* затверджена Указом Президента України 28 вересня 2004 року №1148/2004.

5. *Положення про організацію професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України:* затв. наказом МВС України від 13.04.2012 року № 318.

6. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник /Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. - 108 с.

7. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом: Фондова лекція / І.П. Закорко, О.В. Журавель, Ю.В. Логвіненко та інші. – К.: Знання України, 2010. – 27 с.

Основні поняття та терміни:

Професійна підготовка – це вид навчання, який охоплює систему підвищення професіоналізму працівників органів внутрішніх справ шляхом

удосконалення спеціальних навичок з метою успішного виконання оперативно-службових завдань і функціональних обов'язків.

Фізична підготовка особового складу органів внутрішніх справ України – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними професійними фізичними характеристиками.

Фізична підготовка в органах внутрішніх справ спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Система фізичної підготовки працівників правоохоронних органів – упорядкована у відповідності з вимогами оперативно-службової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають *концептуальні основи, процес фізичного вдосконалення працівників органів внутрішніх справ і управління цим процесом (Рис.1).*

Головним системоутворюючим фактором, який визначає систему фізичної підготовки, є вимоги оперативно-службової діяльності до фізичного стану правоохоронців.

Концептуальна основа системи фізичної підготовки – це суб'єктивне відображення вимог оперативно-службової діяльності до фізичного стану особового складу, а також реальних можливостей та шляхів забезпечення фізичної готовності правоохоронців до професійної діяльності. Вони складаються з мети, завдань та принципів фізичної підготовки.

Процес фізичного удосконалення правоохоронців (засоби, методи, форми) займає головне місце у системі фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ і включає: *загальну фізичну підготовку* (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш кидки, лижна та інші види підготовки) та *спеціальну фізичну підготовку* (оволодіння прийомами фізичного впливу, навичками подолання окремих штучних та природних перешкод, спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ).

Загальна фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я; підвищення рівня загальної працездатності, оптимізацію фізичного та психічного стану; загартування організму; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень; усунення недоліків у фізичній підготовленості і цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей; корекцію особливостей будови тіла (обсягу м'язів, ваги тіла, осанки тощо). Вона виступає засобом залучення працівників до регулярних занять спортом, удосконалення спортивної майстерності, активного відпочинку та змістовного дозвілля.

Спеціальна фізична підготовка, як складова частина професійної підготовки сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника органів внутрішніх справ до успішної професійної діяльності з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я і спрямована на:

- формування спеціальних знань, вмінь та навичок використання заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у

реальних обставинах оперативно-службової діяльності, у тому числі умовах значних фізичних і психічних навантажень;

- формування навичок долаття природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;
- формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);
- формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності імовірного прогнозування тощо);
- забезпечення професійної працездатності і надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);
- підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, в умовах високогір'я, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні машини, літака, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту, при роботі з представниками специфічного середовища – правопорушниками, злочинцями тощо);
- формування професійних рис характеру, у першу чергу сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо.

Фізична підготовка у вузькому розумінні – це процес спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей людини. Вона поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка у вузькому розумінні – це процес спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних фізичних якостей працівників органів внутрішніх справ, спеціальна фізична підготовка – на розвиток їх фізичних якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою професійної діяльності.

Управління процесом фізичного удосконалення працівників органів внутрішніх справ являє собою підсистему фізичної підготовки, яке забезпечує оптимальне функціонування фізичної підготовки у відповідності до встановлених вимог. За своєю сутністю управління - це сукупність впливів на процес фізичного вдосконалення особового складу з метою приведення його в потрібний стан.

У системі управління процесом фізичної підготовки і спорту виділяються функціональні елементи: *керівництво, організація, забезпечення і проведення*.

Тема 2. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки. Заходи безпеки під час занять, запобігання травматизму

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

1. Поняття про адаптацію до фізичних навантажень. Види адаптації.
2. Характер, величина та спрямованість фізичного навантаження. Зовнішній та внутрішній бік фізичного навантаження.
3. Компоненти фізичного навантаження. Регулювання зовнішнього боку фізичного навантаження шляхом зміни його компонентів.
4. Вплив фізичних вправ на організм людини.
5. Засоби фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори, природні фактори зовнішнього середовища.
6. Гігієна занять з фізичної підготовки.
7. Основні правила занять фізичними вправами (методичні принципи тренування).
8. Методика самостійних занять фізичними вправами.
9. Прийоми самоконтролю за станом організму під час занять фізичними вправами.
10. Поняття про фізичні якості. Основи методики розвитку фізичних якостей.
11. Поняття швидкості. Форми прояву, засоби та методи розвитку.
12. Поняття сили. Види силових якостей, засоби та методи розвитку.
13. Поняття витривалості. Загальна та спеціальна витривалість. Засоби та методи розвитку.
14. Поняття гнучкості. Види гнучкості, засоби та методи розвитку.
15. Поняття спритності. Форми прояву, засоби та методи її розвитку.
16. Структура практичного заняття з фізичної підготовки.
17. Форми організації практичного заняття з фізичної підготовки (індивідуальна, групова, фронтальна).
18. Мета та методика ознайомлення з прийомом фізичного впливу.
19. Мета та методика розучування прийомів фізичного впливу. Методи розучування прийому по частинах та в цілому.
20. Мета та методика вдосконалення прийому фізичного впливу.
21. Запобігання травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Конспектування основних положень з питань адаптації та фізичного навантаження, впливу фізичних вправ на організм людини, методичних принципів, видів, засобів та методів фізичної підготовки, методики розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу, структури практичного заняття, організації і методики проведення окремих його частин, попередження травматизму, самоконтролю під час занять

фізичними вправами, планування фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, обліку і звітності.

Підготовка і написання рефератів, доповідей:

- професійно-прикладні види спорту у фізичній підготовці міліціонера;
- самостійні заняття фізичними вправами – основа здорового способу життя;
- методи самоконтролю фізичного стану організму;
- методика розвитку окремих фізичних якостей людини.

Література:

1. *Акопов А.А., Вашурин К.М.* Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.
2. *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М.* Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України: Навч. Посібник / Заг. ред. Я.Ю.. Кондратьєва та Є.М.Моїсєєва. – К.: НАВСУ, 2003. – 338 с.
3. *Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М.* Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки // Посібник – К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 48 с.
4. *Бутов С.Є.* (у співавторстві). Методичні рекомендації про дії органів і підрозділів внутрішніх справ та внутрішніх військ МВС України щодо розшуку і затримання озброєних та інших злочинців, які становлять суспільну небезпеку та щодо готовності співробітників міліції і військовослужбовців внутрішніх військ до дій в екстремальних ситуаціях. Методичні рекомендації. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
5. *Загальна фізична підготовка:* Метод. рекомендації /Укладачі: В.Г.Бабенко, О.В. Попов, І.В. Янко. — К.: РВВ МВС, 2002. — 22 с.
6. *Заходи фізичного впливу:* Метод. рекомендації / Укладачі: В.Г.Бабенко, О.В.Попов, І.В. Янко. — К.: РВВ МВС, 2001. — 24 с.
7. *Криволапчук В.О, Кримська М.С., Решко С.М, Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсєєва та проф. О.Ф. Долженкова.* Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 209 с.
8. *Платонов В.М., Булатова М.М.* Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — 320 с.
9. *Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України:* Навчальний посібник /Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. . – Донецьк: МВС України, Донецький інститут внутрішніх справ, 2001. – 240 с.
10. *Рукопашный бой.* Учебно-методическое пособие /Подгот. В.П. Старченко. – М.: Воениздат, 1985. –120 с.
11. *Синяков А.Ф.* Самоконтроль физкультурника. — М.: Знание, 1987. — 96 с.

12. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник /Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. - 108 с.

13. Спеціальна фізична підготовка: Матеріали для підготовки до держ. іспиту / Н.О. Андрєєва, І.П. Закорко, О.В. Журавель та інші. – К.: Знання України, 2011, - 43 с.

14. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом: Фондова лекція / І.П. Закорко, О.В. Журавель, Ю.В. Логвіненко та інші. – К.: Знання України, 2010. – 27 с.

15. *Суббот А.І.* Рукопашний бій. – К.:»МП Леся», 2001. – 215 с.

Основні поняття та терміни:

Адаптація – здатність організму людини доцільно змінювати свою діяльність (приспосовуватись) відповідно до характеру і сили зовнішніх впливів або відповідно до змін, що відбуваються у самому організмі.

Термінова адаптація – це пристосувальні зміни, що безперервно відбуваються в організмі людини і виникають як відповідь на постійну зміну умов зовнішнього середовища.

Довгострокова адаптація – це пристосувальні зміни, пов'язані зі стійким підвищенням функціональних можливостей регуляторних, робочих і обслуговуючих систем організму, які виникають під впливом подразників, що повторюються досить часто.

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стан здоров'я. У здорових та практично здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем.

Фізична працездатність – комплексне поняття. Воно визначається значним числом факторів: морфофункціональним станом органів і систем, психічним статусом, мотивацією та іншими факторами.

Фізична підготовленість – рівень, який досягнуто у розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у наслідку спеціалізованого процесу

фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість курсантів, міліціонерів, спортсменів і т.д.)

Фізичні вправи – специфічні засоби фізичної підготовки, що ґрунтуються на доцільно спрямованій руховій активності.

Змістом фізичних вправ є дії, що в них входять, та ті основні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи, визначаючи її вплив на тих, хто їх виконує.

Методичні принципи – загальні правила, якими необхідно керуватись при плануванні і проведенні занять з фізичної підготовки.

Методи фізичної підготовки – способи роботи викладача, інструктора фізичної підготовки та працівника міліції, за допомогою яких відбувається оволодіння знаннями, вміннями і навичками, а також розвиток фізичних якостей.

Заходи фізичною впливу – дії працівника міліції, що виявляються у застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів та вогнепальної зброї, щоб припинити правопорушення, затримати порушника та відвести небезпеку, що загрожує життю та здоров'ю громадян.

Заходи фізичного впливу включають: рукопашний бій, самбо (самозахист без зброї), дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види бойових єдиноборств.

Фізичне навантаження – рухова активність людини, яка супроводжується підвищеним, відносно спокою, рівнем функціонування організму. Виконання будь-якої вправи пов'язане з переходом енергозабезпечення життєдіяльності людини на більш високий, ніж у стані спокою, рівень (фізичне навантаження).

Величина навантаження може бути охарактеризована як із зовнішнього, так і внутрішнього боку. Зовнішній бік навантаження може бути виражений показниками сумарного обсягу виконаної роботи: загальний обсяг тренування у годинах, кілометрах, кількість навчальних та тренувальних занять і змагань та показниками його інтенсивності: темп руху, швидкість виконання вправ, час подолання відрізків та дистанцій, величина об'єктивних тощо.

Найповніше навантаження характеризується з внутрішнього боку, тобто з огляду на реакцію організму відносно виконаної роботи. Про величину навантаження при цьому можна судити не лише за різними фізіологічними та біохімічними показниками, що свідчать про ступінь активності функціональних систем організму: частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання, показники вентиляції легенів, обсяг кровообігу за хвилину, споживання кисню тощо, але й за такими відносно простими, проте досить об'єктивними, як колір шкіри, зосередженість і загальне самопочуття того, хто тренується.

Величина навантаження, спрямованого на вирішення завдань фізичної підготовки, регулюється:

- 1) інтенсивністю роботи при її виконанні;
- 2) тривалістю виконання вправи;
- 3) кількістю повторень вправи;

4)тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами.

Співвідношення цих компонентів визначає величину і спрямованість впливу навантаження на організм людини.

Інтервали відпочинку між окремими фізичними навантаженнями або їх серіями є складовою методів вправ.

При плануванні тривалості відпочинку за показниками працездатності слід розрізняти такі інтервали:

1) повні — тривалість пауз гарантує відновлення працездатності до початку виконання чергової вправи (використовують для розвитку швидкісних можливостей та при засвоєнні нових технічних прийомів);

2) неповні — повторне виконання вправ здійснюється у момент, коли працездатність, хоча ще і не відновилась, але близька до того рівня, який був перед початком виконання попередньої вправи; неповні інтервали складають приблизно 60—70% часу, необхідного для відновлення працездатності (використовують для одночасного розвитку витривалості та швидкісних можливостей, а також при вдосконаленні технічних прийомів в умовах максимально наближених до реальних обставин оперативно-службової діяльності);

3) скорочені — повторне виконання вправи проводиться у фазі значного зниження працездатності (використовують для розвитку спеціальної витривалості, а також для вдосконалення технічних прийомів в умовах значної втоми);

4) подовжені — вправи повторюються через проміжок часу, що в 1,5—2 рази перевищує тривалість відновлення працездатності (використовують для розвитку швидкісних можливостей та при засвоєнні нових технічних прийомів).

Самоконтроль – прості прийоми, які використовують для самостійного нагляду за змінами у стані власного здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами.

Тема 3. Розвиток фізичних якостей

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

■ Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обваженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах, вправи з особистою вагою на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі та спортивні ігри. Біг на 100м, біг на 1000м, човниковий біг 10х10м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для розвитку швидкості та підготовки до виконання контрольної вправи з бігу на 100 використовуються спеціально-підготовчі вправи (біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг підтюпцем, біг стрибками тощо) та фізичні вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю (їх називають швидкісними вправами):

1) прискорений, спринтерський біг на короткі дистанції 20—60 м з граничною швидкістю прямою та кривою, із різних стартових положень, з місця, ходу, біг підйомом, спуском з різними кутами, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції й навпаки;

2) біг зі старту з різних вихідних положень, у тому числі сидячи, лежачи обличчям вниз чи вверху, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежний від напрямку бігу бік;

3) човниковий біг;

4) рухливі і спортивні ігри;

5) естафети.

Вправи необхідно виконувати з максимальною швидкістю в кожному повторенні. Тривалість вправи має запобігати падінню швидкості рухів через втому. Інтервали відпочинку при повторенні вправи мають забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дозволяє виконувати рухи з тими ж швидкісними параметрами, що в попередній спробі. Наприклад, щоб повторно пробігти 30 м з максимальною швидкістю, необхідно відпочивати 4—5 хв., 60 м — 8—12 хв., 100 м — 12—15 хв. Повторення вправ швидкісної спрямованості звичайно проводиться при зниженні ЧСС до 120—130 уд/хв;

Техніка швидкісної вправи повинна бути добре засвоєна, щоб основну увагу і вольові зусилля приділяти не техніці, а швидкості її виконання;

Відпочинок між повтореннями має бути активним (ходьба, повільний біг, вправи на гнучкість, повільне, розслаблене й плавне виконання імітаційних вправ, ударів у повільному темпі, різних зв'язувань чи формальних комплексів).

Для розвитку сили та підготовки до виконання контрольних вправ з підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, комплексної силової вправи рекомендується виконання фізичних вправ, що

характеризуються підвищеним м'язовим навантаженням. Такі вправи можуть бути статичними та динамічними.

Виконання **статичних вправ** передбачає створення ізометричної напруги у вигляді тяги закріплених предметів чи підняття ваги, що перевищує можливості того, хто займається (упори та утримання на певній висоті чи під певним кутом).

Динамічні вправи — а) вправи з подоланням ваги власного тіла (підтягування, віджимання, стрибки тощо); б) вправи із зовнішнім опором, для створення якого використовують вагу предметів (штанги, гантелі); протидію партнера; метання та штовхання снарядів; опір пружних предметів (гумові амортизатори і джгути, експандери); опір зовнішнього середовища (наприклад, біг по глибокому снігу); тренажерні пристрої.

Загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

2. З вихідного положення в упорі лежачи, ноги поставити якомога ширше, прогнутися в попереку, опустивши таз якнайнижче. Не згинаючи прямих ніг і рук, ривком зігнутися в тазостегнових суглобах до максимуму, після чого повернутися у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою, згинання тіла в положенні сидячи кутом. При згинанні торкнутися піднятих пальців ніг пальцями рук, після чого повернутися у вихідне положення.

4. Те саме але поперемінно повертаючи тулуб вліво і вправо.

5. З вихідного положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою, підняти ноги вверх та опустити їх за голову, торкнувшись носками підлоги.

6. З вихідного положення лежачи на спині, кисті рук у замку на потилиці, ноги ледве зігнуті в колінах (можуть бути закріплені), підняти тулуб і нахилитися вперед, потім повернутися у вихідне положення. Цю вправу можна виконувати з гантеллю чи диском від штанги, тримаючи їх у руках (за головою).

7. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Можна віджиматися, прогнувшись у попереку, чи зігнувшись, з підтягнутими до грудей колінами, захопивши руками бруси хватом зсередини. Якщо відчувається легкість у віджиманні понад 15 разів, то можна підвісити до пояса додаткове обважнювання.

8. Підтягування на перекладині середнім, вузьким чи широким хватом руками зверху й знизу.

9. Підйоми силою та переворотом на перекладині.

10. Підйоми прямих ніг до перекладини.

11. Стрибки на одній нозі з підніманням другої, зігнутої в коліні, до грудей чи через сторону до плеча.

12. Стрибки на двох ногах з підняттям колін до грудей.

13. Стрибки з розведенням прямих ніг у сторони, дістаючи пальцями рук пальців ніг.

14. Стрибки в присіді поперемінно на лівій і правій нозі, протилежна нога одночасно з підскоком рвучко випрямляється вперед.

15. Стрибки з одночасним розведенням прямих ніг у шпагат.

16. Стрибки на узвишшя.

17. Зістрибування з узвишшя висотою 70—100 см з подальшим миттєвим підстрибуванням уверх.

18. Багаторазові стрибки через перешкоду (гімнастичні лави, повалені дерева) прямо, боком, назад, з поворотами на 90, 180 і 360°.

Вправи із зовнішнім опором

Метання та штовхання снарядів (набивних м'ячів, ядер, важких каменів) виконується обома руками вперед із-за голови, назад через голову, вперед знизу, збоку, від грудей, однією чи двома руками тощо.

Вправи з використанням опору пружних предметів, для яких є характерним зростання напруження в кінці руху. Якщо поставлено завдання розвинути силу, яка виявляється однаково протягом усього руху, то необхідно використовувати тугу гуму чи довгий експандер. Якщо поставлено завдання сконцентрувати зусилля в кінці руху, слід обирати податливу, але коротку гуму.

Вправи з обважнюваннями та вправи на тренажерних пристроях зручні своєю універсальністю: за допомогою їх є можливість впливати як на малі, так і на великі групи м'язів. Ці вправи легко дозувати.

Для розвитку силових якостей з використанням обважнювання використовують ізометричні та ізотонічні методи.

Ізометричний метод передбачає напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба з відносно невеликою кількістю повторів (до 10—15), тривалістю від 5—6 до 10—12 с при розвитку максимальної сили і від 10—15 до 30—40 с при розвитку силовій витривалості. Відпочинок після кожного напруження 30—60 с.

Техніка дихання: глибокий вдих перед вправою, затримання дихання на кілька секунд під час вправи, повільний видих у заключній частині вправи.

Ізотонічні методи (повторних, максимальних, динамічних зусиль) передбачають виконання динамічних вправ при постійній величині обважнювання й поєднанні роботи переборюючого й уступаючого характеру:

метод повторних зусиль — фізичні вправи з вагою нижче граничної (30—70% від рекордної) до вираженої втоми (“до відмови”);

метод максимальних зусиль — фізичні вправи з максимально великою вагою (90—100%) і піднімання її один-три рази;

метод динамічних зусиль — фізичні вправи з вагою нижче граничної (до 30% від рекордної) і піднімання її з якомога більшою швидкістю.

Для підвищення витривалості та підготовки до виконання контрольної вправи з бігу на 1000 м використовують безперервний та інтервальний методи. Роботу виконують як у рівному, так і перемінному режимах.

Безперервний метод тренування сприяє вдосконаленню практично всіх основних властивостей організму, що забезпечують надходження, транспорт і утилізацію кисню. Безперервна робота здійснюється при ЧСС від 145 до 175 на хв., тривалістю від 10 до 60—90 хвилин.

Для розвитку загальної витривалості використовують циклічні вправи, які виконуються до появи вираженої втоми. Найпоширенішими серед вправ цієї групи є такі: безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг пересіченою місцевістю, твердим, м'яким, слизьким ґрунтом, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, біг на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри. У багатьох видах спорту для розвитку витривалості використовується "фартлек" — кросовий біг, що проводиться переважно в лісі. Під час "фартлеку" рівномірний біг чергується (залежно від самопочуття) з прискореннями на відрізках з різною довільною довжиною та швидкістю.

Підмогою в розвитку загальної витривалості є систематична ранкова фізична зарядка, змістом якої є 20-хвилинний біг, що чергується з подальшим 10-хвилинним виконанням найпростіших силових вправ: віджимання в упорі лежачи, підтягування на жердині, присідання з обважнюванням, робота з гантелями, гириями тощо. Займатися фізичною зарядкою за такою схемою можна в будь-який час року, підбираючи одяг згідно з погодними умовами.

Залежно від підготовленості, можна також рекомендувати щоденний або дво-, триразовий на тиждень біг від двох-трьох до п'яти-шести кілометрів у рівномірному темпі зі швидкістю від 6 до 4,5 хв. на один кілометр. Природно, чим вищий рівень загальної витривалості, тим більшою може бути й швидкість бігу. Один раз на два-три тижні, найкраще у вихідний день, можна пробігти і довшу дистанцію — до 10—15 км у рівномірному темпі. Періодично можна пробігати дистанцію з більшою швидкістю (1 км за 3—4 хв.). Раз на місяць слід проводити марш-кидки на 6—10 км з повною викладкою. Бігове тренування можна доповнювати плаванням у басейні чи у відкритому водоймищі, тривалістю до 30 хв., а в зимовий період — бігом на лижах до 1—2 годин.

При інтервальному методі підвищення рівня загальної витривалості (аеробних можливостей) необхідно керуватися такими принципами: тривалість окремих вправ не повинна перевищувати 1—2 хв.; інтервали відпочинку мають тривати 45—90 с; інтенсивність роботи — при частоті пульсу 170—190 уд/хв до кінця роботи і 120—130 уд/хв. до кінця паузи відпочинку. Інтервальне тренування спрямоване в основному на підвищення функціональних можливостей серця, які значною мірою лімітують рівень аеробної продуктивності.

Для розвитку гнучкості рекомендується виконувати вправи з підвищеною амплітудою рухів (вправи на розтягування):

- 1) розтягуючі — махові, пружинисті, плавні рухи, пасивні статичні вправи, вправи з примусовим розтягуванням;
- 2) силові — динамічні у долаючому та уступаючому режимах, активні статичні вправи;
- 3) змішані — плавні рухи з прийняттям статичних поз у крайніх точках руху, пружинисті рухи з примусовим розтягуванням.

Махові рухи виконуються з великою амплітудою, за рахунок напруження м'язів у першій частині руху та їх розслаблення наприкінці його, за рахунок сили інерції (наприклад, махи ногою, спираючись на стіну).

Пружинисті рухи — виконання серії рухів з неповною й повною амплітудою (наприклад, на рахунок “раз-два-три” — пружинисті нахили вперед, на рахунок “чотири” випрямлення).

Плавні рухи (відведення рук чи ніг у різні боки, нахили тощо) виконуються з відносно меншою амплітудою, ніж махові чи пружинисті, але вони мають триваліший вплив на м’язи та зв’язки (наприклад, на рахунок “раз” — нахил уперед, на рахунок “два” — випрямитися).

Статичні вправи передбачають збереження нерухомого положення тіла в умовах максимальної амплітуди. При виконанні пасивних статичних вправ поза людини у певному положенні зберігається за рахунок зовнішніх сил, наприклад, утримання ноги партнером, при виконанні активних статичних вправ — за рахунок сили м’язів, що розміщені навколо суглоба.

Вправи з примусовим розтягуванням м’язів і зв’язок дозволяють досягти найбільшої амплітуди рухів. Для цього використовуються обважнювання, примусове розтягування м’язів за допомогою партнера чи з використанням самозахоплень, наприклад, при нахилі вперед руками обох стоп з подальшим притисканням тулуба до випрямлених ніг.

Для розвитку гнучкості в різних суглобах рекомендується виконувати на окремому занятті таку кількість рухів: хребет — 90—100; тазостегновий — 60—70; плечовий — 50—60; променевоzap’ястковий — 30—35; колінний — 20—25; гомілковостопний — 20—25.

Ця кількість досягається виконанням серії підходів по 10-12 активних рухів. Амплітуду рухів збільшують від серії до серії. При виконанні статичних вправ тривалість роботи в підході — 6—12 с, махових рухів — 10—15 с, пасивних вправ — 10—20 с.

Інтервали відпочинку між окремими вправами мають забезпечувати повне відновлення працездатності (як правило, від 10—15 с до 2—3 хв.).

На занятті вправи виконують до появи слабкого больового відчуття, що є сигналом до припинення роботи над розвитком гнучкості.

Для розвитку спритності та підготовки до виконання контрольної вправи з човникового бігу 10x10 м рекомендується виконувати складні, нетрадиційні вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи з введенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості та темпу рухів, із дзеркальним виконанням, зі зміною стандартного виконання, з ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, із комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, в яких виконується дія, з використанням природних і штучних умов оточуючого середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Методичні рекомендації:

1. Розвиток фізичних якостей здійснювати згідно основних принципів фізичного виховання: доступності навантаження; поступового підвищення обсягу та інтенсивності навантаження; регулярності занять.

2. Виконанню вправ для розвитку витривалості, швидкісних і силових якостей має передувати спеціальна розминка.

3. Спортивні ігри проводяться тільки на спеціально обладнаних майданчиках за спрощеними правилами.

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.*

2. *Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять). - Київ, МВС України, 2002. - 22 с.*

3. *Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — 320 с.*

Основні поняття та терміни:

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість і успішність виконання нею визначеної рухової діяльності.

Приклади: для подолання великого зовнішнього опору необхідна сила, для подолання короткої відстані за найменший час – швидкість, для тривалого та ефективного виконання якоїсь роботи – витривалість, для виконання рухів з великою амплітудою – гнучкість, для раціональної перебудови рухової діяльності у відповідності до змін у зовнішньому середовищі – спритність.

Фізична якість це ті сторони моторики людини, які:

1) проявляються у однакових параметрах руху і вимірюються тотожними способами – мають одне і теж вимірювання (наприклад, максимальну швидкість)

2) мають споріднені фізіологічні і біомеханічні механізми і потребують прояву подібних властивостей психіки.

Як наслідок методика розвитку фізичної якості має загальні риси незалежно від конкретного виду руху.

Розвиток фізичних якостей, також як і формування рухових навичок, багато у чому залежить від утворення умовнорефлекторних відносин у

центральної нервової системі. Для фізичних якостей велике значення має біохімічна та морфологічна перебудова в організмі у цілому.

Сила – здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Витривалість – здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому.

Швидкісні якості – комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімально короткий час.

Гнучкість – морфологічні і функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різних рухів.

Спритність і координаційні здібності – здатність швидко, точно, цілеспрямовано, економно і винахідливо, інакше кажучи, найбільш досконало вирішувати рухові завдання (особливо складні і такі, що виникають раптово).

Тема 4. Прийоми самостраховки

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Прийоми самостраховки при падінні вперед, назад, на бік.

Прийоми самостраховки при подоланні перешкод,

Прийоми самостраховки при виконанні прийомів фізичного впливу.

Взаємодія та страховка партнера при виконанні прийомів фізичного впливу.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Виконувати перекиди вперед, вперед через праву та ліву руку, після стрибка, з місця та з розгону через партнера (партнерів) або різні перешкоди, а також перекиди назад.

2. Виконувати переكاتи на спині, падіння на спину з присіду, падіння з напівприсіду, падіння з положення стоячи, падіння через партнера, який стоїть навколiшки.

3. Виконувати падіння на бік з положення сидячи, руки вперед, з упору присівши, присіду, з положення стоячи на одному коліні, стоячи.

4. Виконувати падіння на бік через партнера.

5. Виконувати переكاتи з живота на груди у положенні лежачи.

6. Виконувати падіння вперед з колін з перекатом з живота на груди.

7. Виконувати падіння вперед з колін.

8. Виконувати падіння вперед з положення стоячи з перекатом з живота на груди.

9. Виконувати падіння вперед з положення стоячи.

10. Виконувати падіння в усіх напрямках із самострахуванням з поступовим ускладненням вихідного положення (“повний присід” – “напівприсід” – “стійка очікування” – “бойова стійка” – у русі) – по 10-12 разів

кожний варіант. Спочатку вправи виконувати на спеціальному покритті (борцівський килим), потім поступово переходити до більш жорстких поверхонь (земля, дерев'яна підлога тощо).

11. Виконувати перекиди в усіх напрямках з поступовим ускладненням вихідного положення (“повний присід” – “напівприсід” – “стійка очікування” – “бойова стійка” – у русі) та умов вправ (збільшення довжини перекидів, додання перешкод при перекидах тощо) – по 10-12 разів кожний варіант. Спочатку вправи виконувати на спеціальному покритті (борцівський килим), потім поступово переходити до більш жорстких поверхонь (земля, дерев'яна підлога тощо).

Методичні рекомендації:

1. Прийоми самостраховки вивчати тільки під керівництвом викладача.
2. При падінні слід, по можливості скрутитися, попереджаючи цим удар тілом.
3. Намагатися розподілити силу удару об землю на більшу площу контакту з землею і, переважно, лише у м'які тканини тіла.
4. По можливості, змінювати поступальний рух падіння в обертальний за рахунок скручування тілом навколо будь-якої осі обертання (хребет, плечі тощо).
5. У момент удару об землю робити видих.
6. Запобігати падінню на плече, лікоть, голову.
7. При падінні на спину чи бік вчасно згруппуватися.

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.*
2. *Акопов А.А., Вашурин К.М. Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.*
3. *Методична розробка з рукопашного бою: Страховка та самостраховка / Укл. Хасанов М.Х. – К.: УАВС, 1994. – 13 с.*
4. *Методична розробка з рукопашного бою: Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для рукопашного бою / Укл.: Дідковський В.А. – К.: УАВС, 1993. – 8 с.*

Основні поняття та терміни:

Страховка партнера – комплекс заходів безпеки і правил поведінки, які забезпечують попередження травм і пошкоджень партнера при відпрацюванні прийомів фізичного впливу (прийомів рукопашного бою, самбо, дзюдо та інших видів єдиноборств).

Самостраховка при відпрацюванні та застосуванні прийомів фізичного впливу передбачає правильну підготовку та формування ударних поверхонь – кулака, ребра долоні, ступні, своєчасне напруження м'язів, збереження рівноваги, безпечне падіння, миттєву подачу сигналу у разі надмірного больового відчуття (голосом „Є!”, хлопом долоні по партнеру або килиму), своєчасний вихід з небезпечної ситуації.

Групування – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захоплення руками за гомілки).

Переكات – обертальний рух тіла з послідовним дотиком до опори частин тіла без перевертання через голову. Виконується вперед, назад, з боку на бік, у групуванні, зігнувшись та прогнувшись.

Перекид – обертальний рух тіла з послідовним дотиком до опори частин тіла з перевертанням через голову. Виконується вперед, назад, вбік; у групуванні, зігнувшись, прогнувшись. Перекиди вперед можуть виконуватися з польотом після поштовху ногами.

При падіннях на спину, на бік, вперед відсутній елемент перекаату.

При падінні назад та на бік виконується групування, напружуються м'язи, підборіддя притискається до грудей і робиться хлопок (удар) руками (рукою) об килим.

При падінні вперед голова відвертається вбік, згинаються руки, амортизуючи удар об килим.

Тема 5. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна.

Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією.

Бойова дистанція.

Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням та зміною напрямку атаки.

Комбінації ударів руками.

Захист від ударів руками. Рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя.

Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч.

Пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад.

Комбінований захист.

Удари ногами. Прямий удар уперед, у бік. Бокові удари. Удари знизу, назад.

Удари коліном.

Комбінації ударів ногами.

Захист від ударів ногами. Підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею. Відбивом передпліччям, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом.

Комбінований захист.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Приймати окремі стійки із довільного вихідного положення з повільною швидкістю – виконувати по 10-12 разів для кожної стійки.

2. Приймати окремі стійки із довільного вихідного положення з максимальною швидкістю – виконувати по 10-12 разів для кожної стійки.

3. Тривалий час перебувати у стійці з напруженням усіх м'язів тіла.

4. Тривалий час перебувати у стійці, поперемінно (з короткими інтервалами) напружуючи і розслаблюючи всі м'язи.

5. Переходити із однієї стійки в іншу на місці і в русі.

6. Виконувати пересування у бойовій стійці з обов'язковою зміною способів, напрямку пересування та поворотами на 90 і 180 градусів ("бій з тінню") – виконувати раунди, тривалість яких поступово збільшувати від 1 до 2-3 хвилин; кількість раундів за заняття – 4-6.

7. Вправи з партнером для відпрацювання техніки пересувань:

а) партнери перебувають в однойменній бойовій стійці, обличчям один до одного, дистанція — дальня, на кожен рахунок один виконує пересування кроком вперед, другий — зберігає дистанцію, пересуваючись кроком назад (10—20 разів). Те саме виконується на середній дистанції;

б) партнери перебувають в однойменній бойовій стійці, обличчям один до одного, дистанція — середня. На кожен рахунок один пересувається ліворуч, другий зберігає дистанцію, пересуваючись випадом або підскоком у той самий бік. Вправа виконується 10—20 разів.

8. Вправи для відпрацювання прямих ударів рукою:

а) різко, одночасно повернути обидві витягнуті вперед руки (кулаки стиснуті, пальці повернуті вниз) у положення на рівні поясу пальцями вверху.

б) почергово приводити руки з кінцевого у вихідне положення для удару. Різко привести праву руку у вихідне положення, можливо з поворотом тулуба на 15°—30° у напрямку руху руки, повільно повернути її у кінцеве положення при виконанні удару. Повторити вправу лівою рукою.

в) повільно, напружено виконувати удар, при цьому чітко контролювати форму руху, злитність і синхронність роботи всіх частин тіла. Вправа виконується у фазі видиху.

г) повільно, напружено виконати першу фазу удару (до зустрічі кулаків) і різко акцентовано його закінчити.

д) швидко, розслаблено виконати удар з акцентом у кінцевій фазі.

9. Вправи для відпрацювання ударів ногами:

а) Піднімати коліно вперед і вгору (виконання прямих ударів).

б) Піднімати коліно дугою, спрямовуючи його вперед вгору з поворотом гомілки у горизонтальне положення і дообертанням на опорній нозі (бокові удари).

в) Виконувати удари сидячи, опершись руками ззаду (прямі удари).

г) Виконувати удари лежачи на боці, опершись на лікоть (бокові удари, удари у бік).

д) Виконувати удари лежачи на спині (удари вперед дугою).

е) Виконувати удари сидячи: одну ногу витягнути вперед, другу, що виконує удар, зігнути у коліні і відвести у бік назад (бокові удари).

ж) Виконувати удари з положення стоячи на одному коліні.

з) Виконувати удари повільно, напружено.

и) Виконувати удари повільно, розслаблено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.

к) Виконувати удари швидко, напружено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.

л) Виконувати удари швидко, розслаблено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.

м) Виконувати удари у бойовому темпі.

н) Виконувати удари з різних стійок ногою, що знаходиться попереду, та ногою, що знаходиться позаду.

о) Виконувати удари із різних стійок у поєднанні з пересуваннями.

п) Наносити удари у ціль через 40—50-сантиметрову перешкоду.

10. Виконувати удари ногами, спираючись на гімнастичну драбину:

а) на чотири рахунки: 1 — підняти коліно; 2 — розігнути ногу та зафіксувати її; 3 — зігнути ногу у колінному суглобі та повернути її у положення 1; 4 — повернутися у вихідне положення;

б) на три рахунки: 1 — підняти коліно; 2 — виконати хльосткий удар з поверненням стопи; 3 — повернутися у вихідне положення.

11. Відпрацювати удари руками та ногами “у повітря” у поєднанні з пересуваннями та захисними діями (можна перед дзеркалом). Вправи доцільно виконувати у такій послідовності: поодинокі удари; комбінації ударів на місці; комбінації ударів з пересуваннями; комбінації ударів з пересуваннями у поєднанні з захисними діями.

12. Відпрацювати удари на спеціальному знарядді (боксерський мішок, боксерська груша, настінна подушка, на “лапах” тощо) у поєднанні з пересуваннями та захисними діями.

Увага! Самостійне проведення навчально-тренувальних поєдинків суворо забороняється. Можливі лише індивідуальні заняття під керівництвом викладача або у відповідній спортивній секції.

Методичні рекомендації:

1. При вивченні стійок виключити зайве напруження м'язів; вагу тіла розподіляти рівномірно на обидві ноги.
2. При вивченні пересувань намагатись досягти збалансованого положення тулубу, раціонального дихання, розслаблення м'язів верхніх кінцівок, шиї та обличчя.
3. Вивчення ударів проводити одночасно з відпрацюванням стійок і пересувань.
4. Слідкувати за збереженням стійкої рівноваги і твердої опори у момент удару.
5. Дотримуватись послідовного включення у рух великих м'язових груп і максимальної концентрації зусиль у момент удару.
6. Супроводжувати удар активним видихом.
7. Слідкувати за узгодженістю дій рук і ніг.
6. При роботі з партнером удари необхідно лише „відмічати”, а для тренування сили і швидкості використовувати боксерські лапи, мішки та інше допоміжне знаряддя.
7. Самостійне відпрацювання прийомів допускається тільки на спеціальному знарядді.

Література:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
2. Методична розробка з рукопашного бою: Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для рукопашного бою / Укл.: Дідковський В.А. – К.: УАВС, 1993. – 8 с.
3. Методична розробка з рукопашного бою: Стійки, дистанції, пересування / Укл. Дідковський В.А. – К.: УАВС, 1993.– 15 с.
4. Методична розробка з рукопашного бою: Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками / Укл. Запорожанов О.В. – К.: УАВС, 1994.– 41 с.
5. Методика проведення навчально-тренувальних поєдинків / Укл. Запорожанов В.А., Дідковський В.А.– К.: УАВС, 1996.– 11 с.

Основні поняття та терміни:

Стійка — це оптимальне положення частини тіла працівника міліції, при якому він може ефективно атакувати і захищатися (бойові стійки, стійки очікування) під час фізичної сутички з правопорушником чи відпрацьовувати техніку прийомів фізичного впливу, навички самозахисту у процесі навчання (навчальні стійки).

Стійка включає положення тулуба, рук, ніг, голови та розподіл частин тіла людини щодо його центру тяжіння і площі опори при виконанні вправ та прийомів.

Залежно від положення ніг стійка може бути *фронтальною, лівосторонньою, правосторонньою*, а залежно від положення центру тяжіння тілі – *високою, середньою, низькою*.

Фронтальна рівномірна стійка – стійка при якій вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, що стоять на одній лінії.

Фронтальна бокова стійка – стійка при якій вага тіла перенесена на одну ногу.

Лівостороння (правостороння) передня стійка – стійка при якій вага тілі переноситься на ногу, що стоїть попереду.

Лівостороння (правостороння) задня стійка – стійка при якій вага тілі переноситься на ногу, що стоїть ззаду.

Лівостороння (правостороння) рівномірна стійка – стійка при якій вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Пересування – тактично доцільна зміна положення тіла працівника у просторі під час фізичної сутички з правопорушником з метою проведення захисних та атакуючих дій.

Пересування здійснюється *приставними кроками, короткими ковзними стрибками на передніх частинах стоп, з поворотами на 360°, 180°, 90°, а також випадами, перебіжками обличчям вперед, лівим (правим) боком, спиною вперед, стрибками, стрибками з подоланням перешкод, перекидами та перекатами*.

Атакуючі дії (прийоми нападу) – прийоми фізичного впливу (техніко-тактичні дії), що спрямовані враження чи силове затримання правопорушника.

Удар – миттєва силова дія, що впливає на ту чи іншу частину тіла людини, у результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також ушкодження м'язів, кісток, кровоносних судин.

З тактичною доцільністю розрізняють атакуючі удари, зустрічні удари, відповідні удари, випереджаючі удари

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

Зустрічний удар - виконується безпосередньо під час атаки супротивника.

Випереджаючий удар - виконується у момент, який передуює атаці супротивника.

Відповідний (контратакуючий) удар - що виконується у відповідь на атаку супротивника, після виконання захисних дій.

Найефективнішими при фізичному протистоянні з правопорушником є подвійні удари та серії ударів.

Подвійний удар - два швидко нанесені один за одним односторонні чи двосторонні удари.

Односторонні подвійні удари - наносяться однією рукою чи ногою або двома однойменними кінцівками.

Двосторонні подвійні удари виконуються двома різнойменними кінцівками (руками, ногами або рукою і ногою).

Серії ударів передбачають послідовне нанесення декількох ударів у різних поєднаннях і з різних вихідних положень.

Вразливе місце – частина тіла людини, удар чи натиск на яку викликає ушкодження, гострий біль або значний розлад життєдіяльності. Найуразливіше місця на тілі людини там, де нерви, судини і кістки менш захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, де вони найближче розміщені до поверхні тіла людини.

Захисні дії (прийоми захисту) – прийоми фізичного впливу (техніко-тактичні дії), які використовують з метою уникнення враження від дій супротивника.

Захисти від ударів проводять різними способами пересування: кроком чи стрибком назад, вправо чи вліво; рухами тулуба: ухилами, відхиленнями назад, „пірнаннями”, розвертаннями; кінцівками: нанесенням зустрічних чи випереджаючих ударів, підставками, відбивами, накладками.

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

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

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

Комбіновані захисти поєднують різні способи захисту.

Проти “непрофесійних” ударів виконують комбінований захист за такою схемою: захист кінцівкою (відбив, підставка) – захоплення кінцівки, що наносить удар і нанесення відповідного (контратакуючого) удару – больовий прийом або кидок з переходом на затримання (больовий контроль) супротивника.

Тема 6. Кидки, прийоми боротьби лежачи

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Кидки через стегно, плече.

Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду.

Підніжки та підсічки: спереду, ззаду, збоку.

Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми.

Прийоми боротьби лежачи: утримання збоку, верхи, збоку голови та звільнення від них.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Виконувати кидки повільно, із статичного положення і без опору партнера, потім при незначному опорі партнера, коли він рухається вперед або назад.
2. Виконувати кидки під крок рухаючись різними напрямками з незначним опором партнера.
3. Виконувати кидки після перекидів, падінь, після визволення від захоплень, захисту від ударів рукою, ногою, ножем тощо.
4. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації:

1. Обов'язковою підготовкою до виконання кидка є нанесення відволікаючих ударів та виведення супротивника з рівноваги.
2. Після виконання будь якого кидка необхідно перейти на затримання та конвоювання партнера.

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є.* та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
2. *Акопов А.А., Вашурин К.М.* Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.
3. *Методична розробка з рукопашного бою: Кидки / В.О. Дементьєв.* – К.: УАВС, 1993.– 16 с.
4. *Бутов С.Є., Кидки: Методична розробка для проведення практичних занять / Бутов С.Є., Кринець О.І* –К.: НАВСУ, 2005.- 26 с.

Основні поняття та терміни:

Стіяка – положення борця, у якому він стоїть на ногах.

Партер – положення борця, у якому він стоїть на колінах, спираючись руками на килим.

Захват – дія працівника руками або ногами, при виконанні якої він може утримувати яку-небудь частину тілі або одяг супротивника з метою виконання захисних чи атакуючих дій.

Однoйменний захват – дія працівника, при виконанні якої він захоплює правою рукою праву руку (ногу) супротивника або лівою рукою ліву руку (ногу).

Різноманітний захват – дія працівника, при виконанні якої він захоплює правою рукою ліву руку (ногу) або лівою рукою праву руку (ногу) супротивника.

Комбінований захват – дії працівника руками чи ногами, при виконанні яких він тримає у різних сполученнях руки, шию тулуб, ноги супротивника.

Способи підготовки до проведення кидка – тактичне використання працівником різних дій з метою створення благо приємних умов для проведення кидка (виведення з рівноваги, облудні дії, маневрування, сковування).

Виведення з рівноваги – дія працівника у стійці або у партері, при виконанні якої він, здійснюючи фізичний вплив на супротивника у різних напрямках (вперед, назад, убік, вниз), примушує його перемістити центр тяжіння за площину опори і внаслідок цього втратити рівновагу.

Ривок – дія працівника, при виконанні якої він, захопивши супротивника за яку-небудь частину тіла або одяг, різким рухом на себе або убік змінює його положення.

Поштовх – дія працівника, при виконанні якої він, спираючись у яку-небудь частину тіла або одяг супротивника, різким рухом від себе змінює його положення.

Облудна дія – дія працівника, при виконанні якої він виконує різні рухи руками, тулубом, ногами, навмисне не доводить прийом до кінця, примушуючи цим супротивник використовувати визначений захист або починати виконувати прийом, і тим самим створює благо приємні умови для виконання задуманої технічної дії.

Маневрування – пересування працівника у різних напрямках з метою вибору моменту для виконання технічної дії, зближення з супротивником і відходу від нього.

Сковування – утримання руками, ногами окремих частин тіла супротивника з метою обмеження його дій, фізичного, психічного стомлення і відвертання уваги від технічної дії, що готується.

Кидки – група прийомів фізичного впливу у партері чи стійці з відривом супротивника від підлоги, за допомогою яких його переводять у положення лежачи. Використовуються при фізичному протистоянні на близькій дистанції, переважно за відсутності чисельної переваги супротивників.

Кидки з поворотом спиною (кидок через спину, кидок через стегно, кидок через плече) – група прийомів у стійці, при виконанні яких працівник повертаючись спиною до супротивника, перекидає його через себе.

Підніжка – елемент прийому, при виконанні якого супротивник падає через підставлену ногу.

Передня підніжка – дія працівника у стійці, при виконанні якої він підставляє ногу похило до ніг супротивника спереду таким чином щоб, задня частина гомілки дотикалася однієї чи обох його ніг.

Задня підніжка – теж що і передня підніжка, але нога ставиться позаду ніг супротивника.

Підсікання – елемент прийому, що передбачає підбивання ноги супротивника підошовною частиною стопи (спереду, ззаду, збоку, ззовні).

Утримання – дії працівника спрямовані на обмеження дій супротивника у положенні лежачи на спині.

Тема 7. Больові та задушливі прийоми

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Больові прийоми в стійці: загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті.

Больові прийоми при боротьбі лежачи: важіль ліктя, вузол руки, заціплення ахіллесового сухожилля, заціплення литкового м'яза, важіль коліна.

Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий та за допомогою одягу.

Використання больових та задушливих прийомів при затриманні правопорушників.

Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів.

Взаємодія працівників міліції при затриманні правопорушника.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Виконувати *больові та задушливі прийоми* за розподілами: а) захват з відволікаючим ударом; б) больовий вплив (задушливий вплив); в) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій. Всі дії виконувати у повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки.

2. Виконувати прийоми у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки.

3. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки.

4. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 180⁰, перекиду, долання перешкоди тощо): по 3-4 рази з кожної руки.

5. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації:

1. При виконанні прийомів намагатись досягти повного контролю над партнером за рахунок больового впливу.

2. Больовий вплив має бути суворо дозований, для запобігання травм – за першим сигналом партнера больовий вплив необхідно негайно послабити.

3. Чим більше плече важеля, тим менше витрачається фізичних зусиль для його виконання.

4. Полегшує виконання больового прийому захоплення кінцівки супротивника обома руками.

5. Швидкість виконання больового прийому, силу ривка можна збільшити за рахунок кількох рухів у одному напрямку, тобто включанням у роботу більшого числа своїх м'язів.

6. Вивчення задушливих прийомів необхідно поєднувати з вивченням способів надання першої медичної допомоги при удушенні.

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутів С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.*

2. *Акопов А.А., Вашурин К.М. Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.*

3. *Арутюнов А.М. Больові та задушливі прийоми: Методична розробка для проведення практичних занять. – К.: НАВСУ, 2005.- 43 с.*

4. *Добржияловски Ян, Шмыгин Игорь, Шаповалов Борис. Быть неуязвимым: Пособие по проф. подготовке сотрудников правоохранит. органов/ Под ред. Упр. проф. подгот. ГУРЛС МВД Украины, Ч.1.– К.:ХЭДА плюс, 1998.– 200с.– (Сер. "Войскам спецназа").*

5. *Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34 с.*

6. *Методична розробка з рукопашного бою: Прийоми затримання порушника / Укл. Демент'єв В.О. – К.: УАВС, 1993.– 14 с.*

Основні поняття та терміни:

Больові прийоми – це дії, які викликають больові відчуття у супротивника або його травмування внаслідок активного впливу на сухожилля, м'язи, суглоби та інші життєво важливі органи і частини тіла.

Больові відчуття викликають за рахунок виконання важелів, дотисків, вузлів в області одного або одночасно декількох суглобних зчленувань, натискань та стискань.

Важіль - дія, 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.

Натискання – це механічний вплив сили, що прикладається в одній точці людського тіла.

Стискання – це механічний вплив сили рук, при спрямуванні їх з двох сторін на різні частини тіла, м'язи, зв'язки, сухожилля, внутрішні органи і кровоносні судини.

Задушливі прийоми – стискання сонних артерій, що призводить до затримки доступу крові у мозок або перетискання гортані, що спричиняє уповільнення доступу повітря у легені (вилогами одягу чи натисканням передпліччям або пальцями).

Силове затримання – комплекс дій, пов'язаних з використанням больових та задушливих прийомів, кидків, прийомів надягання наручників, первинного зовнішнього огляду, а також прийомів доставляння (конвоювання) відносно особи за таких підстав (згідно ст.106 КПК України; ст. 236, 237 Статуту ППСМ України):

особу застали при вчиненні злочину або безпосередньо після його вчинення;

коли очевидці, в тому числі й потерпілі, прямо вказують на дану особу, що саме вона вчинила злочин;

коли на підозрюваному або його одягу, при ньому або в його житлі виявлені явні сліди злочину.

За наявності інших, неперевіраних даних, що дають підстави для підозрювати особи у вчиненні крадіжки, її може бути затримано оперативним працівником лише в тому разі, коли ця особа намагалася втекти, або виявила непокору законній вимозі працівника міліції. Враховуючи викладене, перед прийняттям рішення про затримання осіб, підозрюваних у вчиненні злочину, необхідно чітко осмислити правомірність своїх дій.

Правомірними затримання буде тоді, коли насильницькі дії, спрямовані на обмеження волі злочинця, з метою доставляння його у відповідні органи влади, були вимушено викликані необхідністю затримання і відповідають небезпечності вчиненого посягання та обстановці затримання злочинця.

Силове затримання застосовується до фізично сильного об'єкта затримання, який активно чинить опір, або готового активно чинити опір.

Доставляння (конвоювання) – способи та прийоми доставляння затриманого до спеціального автотранспорту або до органу внутрішніх справ.

Доставляння до органу внутрішніх справ особи, яку підозрюють у вчиненні злочину, здійснюється пішим порядком і на транспорті. При цьому доставляння проводять, як правило, один, двоє або більше працівників міліції пішим порядком або транспортом.

Якщо затриманий чинить опір, то доставляння здійснюється за допомогою спеціальних прийомів конвоювання – больових прийомів на суглоби рук у стійці. Для підвищення надійності конвоювання використовуються прийоми натиснення на очі або горло. Це є необхідним, коли затримання виконує один працівник.

Тема 8. Звільнення від захоплень та охоплень

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби.

Звільнення від охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту.

Звільнення від захоплень і охоплень з переходом на затримання правопорушника.

Взаємодія працівників міліції при звільненні від захоплень та охоплень.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Виконувати *прийоми звільнення від різних варіантів захватів та обхватів* за розподілами, де це можливо: а) відволікаючий вплив; б) розрив захвату або обхвату; в) больовий вплив або кидок; г) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій). Всі дії виконувати у повільному темпі (де це можливо), концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки.

2. Виконувати прийоми у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки.

3. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки.

4. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 180°, перекиду, додання перешкоди тощо): по 10-12 разів з кожної руки.

5. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації:

1. Проведення прийомів звільнення необхідно починати з відволікаючого удару.

2. Після виконання будь якого прийому необхідно перейти на затримання та конвоювання партнера.

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутів С.Є.* та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. *Акопов А.А., Вашурин К.М.* Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.

3. Методична розробка з рукопашного бою: Звільнення від захватів та обхватів/ *Хасанов М.Х.* – К.: УАВС, 1994.– 12 с.

Основні поняття та терміни:

Прийоми звільнення від захоплень та обхоплень – прийоми самозахисту, які застосовуються працівником для звільнення та подальшого затримання правопорушника.

Для звільнення від захоплень та обхоплень використовують:

- враження супротивника ударами рукою, ногою чи головою;
- викидання та скручування захоплених частин тіла;
- больові та задушливі прийоми;
- кидки.

Тема 9. Захисні дії при загрозі холодною зброєю

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Удари ножом: зверху, знизу, збоку, навідріг, тичком.

Захист від ударів ножом, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця.

Захист від ударів ножом обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.

Захист при загрозі ножом впритул спереду зі спини.

Взаємодія працівників міліції при захисних діях від загрози холодною зброєю.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Виконувати за розподілами захист й обеззброєння при різних варіантах нападу з холодною зброєю: а) захисна дія; б) захват з відволікаючим ударом; в) больовий вплив та звалювання (якщо доцільно); г) фіксація партнера. Всі дії виконувати в повільному темпі по 8-10 разів з кожної руки.

2. Виконувати ці дії в цілому в повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки.

3. Виконувати ці дії в цілому в швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки.

4. Виконувати ці дії в цілому в швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту, долання перешкоди тощо): по 10-12 разів.

5. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації:

1. При застосуванні прийомів захисту необхідно відступити з умовної лінії руху руки супротивника.

2. При захопленні руки супротивника зі зброєю необхідно міцно затискати його кисть, щоб не дати можливості повернути її та лезом нанести поранення своєї руки.

3. Захист і обеззброєння необхідно виконувати таким чином, щоб уникнути торкання лезом відкритих та уразливих ділянок власного тіла (обличчя, шия, зап'ястя, пах).

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.*

2. *Акопов А.А., Вашурин К.М. Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.*

3. *Бутов С.Є. (у співавторстві). Методичні рекомендації про дії органів і підрозділів внутрішніх справ та внутрішніх військ МВС України щодо розшуку і затримання озброєних та інших злочинців, які становлять суспільну небезпеку та щодо готовності співробітників міліції і військовослужбовців внутрішніх військ до дій в екстремальних ситуаціях. Методичні рекомендації. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 104 с.*

4. *Плиско В.И. Защитные действия при нападении преступника вооруженного ножом. – К.: МВД, 1989. – 62 с.*

5. *Методична розробка з рукопашного бою: Обеззброєння злочинця нападаючого з ножом / О.В. Кузенков. – К.: УАВС, 1993. – 17 с.*

Основні поняття та терміни:

Збройний опір – це активна протидія будь-якої особи здійсненню працівником міліції своїх службових повноважень, поєднаних із застосуванням чи загрозою застосування холодної, вогнепальної зброї, а також інших речей та предметів зброї.

Збройним вважається також і опір, який здійснюється із застосуванням свідомо непридатної або імітаційної зброї, якщо в обстановці, що склалася, працівник міліції не міг і не повинен був сприймати її як непридатну або імітаційну зброю.

Збройний опір працівникові міліції є самостійною підставою для застосування ним зброї.

Захисні дії при загрозі холодною зброєю – прийоми фізичного впливу, які використовуються працівником міліції з метою самозахисту і запобігання тілесних ушкоджень при загрозі застосування чи застосуванні правопорушником холодної зброї, а також інших речей та предметів зброї.

До предметів, які використовують правопорушники як зброю, якою можна нанести тілесні ушкодження, небезпечні для життя та здоров'я людини, належать: мисливський та кухонний ніж, палиця, пляшка, вила, сокира, лопата, лезо, коса, лом, молоток, шило, велосипедний ланцюг, інші предмети та механізми.

Тема 10. Захисні дії при загрозі вогнепальною зброєю

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків.

Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею.

Способи затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо.

Взаємодія при захисних діях від загрози вогнепальною зброєю.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1 Відпрацювати за розподілами *обеззброєння при різних варіантах погрози вогнепальною зброєю*: а) відхід з лінії вогню із захватом руки (зброї), або вибивання зброї; б) відволікаючий удар, де доцільно; в) больовий вплив; г) фіксація партнера з больовим контролем. Всі дії виконувати в повільному темпі, увага – на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки.

2 Виконувати ці дії в цілому в повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки.

3 Виконувати ці дії в цілому в швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки.

4 Виконувати ці дії в цілому в швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту, долання перешкоди тощо): по 3-4 рази.

5 Додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 3-4 рази з кожної руки.

Методичні рекомендації:

1. Всі прийоми обеззброєння виконуються лише у разі, коли противник виконує “не професійну” погрозу.
2. При виконанні прийомів обеззброєння обов’язковим є відхід з лінії вогню.
3. Слід завжди контролювати вільну руку супротивника, тому що він може перехопити нею зброю.
4. При відведенні руки з вогнепальною зброєю вона має спрямовуватись вгору або вниз для попередження нещасного випадку з особами, які знаходяться поруч.

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є.* та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
2. *Акопов А.А., Вашурин К.М.* Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.
3. *Бутов С.Є.* (у співавторстві). Методичні рекомендації про дії органів і підрозділів внутрішніх справ та внутрішніх військ МВС України щодо розшуку і затримання озброєних та інших злочинців, які становлять суспільну небезпеку та щодо готовності співробітників міліції і військовослужбовців внутрішніх військ до дій в екстремальних ситуаціях. Методичні рекомендації. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
4. *Плиско В.И.* Поединок с противником вооруженным пистолетом. – К.: МВД, 1989. – 125 с.
5. Методична розробка з рукопашного бою: Обеззброєння від загрози пістолетом / *В.І. Ткаченко.* – К.: УАВС, 1993. – 12 с.
6. Методична розробка з рукопашного бою: Прийоми обеззброєння (при уколі багнетом автомата) / *Гречко В. Ф.* – К.: УАВС, 1994. – 34 с.

Основні поняття та терміни:

Вогнепальна зброя – це будь-яка зброя, вражаючі якості якої обумовлюються дією снаряда, що отримує прискорення силою порохових газів.

Захисні дії при загрозі вогнепальною зброєю – прийоми фізичного впливу, які використовуються працівником міліції з метою самозахисту і запобігання враження при загрозі застосування чи застосуванні правопорушником короткоствольної чи довгоствольної вогнепальної зброї.

Тема 11. Техніка і тактика зовнішнього огляду

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Зовнішній огляд у положенні стоячи - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Зовнішній огляд у положенні лежачі долілиць. - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Зовнішній огляд у положенні стоячи на колінах- під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Зовнішній огляд у положенні стоячи біля стіни - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Зовнішній огляд декількох осіб.

Взаємодія працівників міліції при проведенні зовнішнього огляду.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Відпрацювати за розподілами *прийоми зовнішнього огляду з погрозою застосування вогнепальної зброї* : а) підготовча фаза прийомів; б) зближення з порушником та його фіксація з больовим контролем; в) зовнішній огляд г) перевід затриманого в стійку та супровід. Всі дії виконувати в повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів – по 10-12 разів.

2. Відпрацьовувати прийоми в цілому по 10-12 разів.

3. Відпрацювати за розподілами *прийоми зовнішнього огляду під больовим контролем після застосування прийому фізичного впливу* : а) зближення з порушником, застосування прийому фізичного впливу та його фіксація з больовим контролем; б) зовнішній огляд; в) перевід затриманого в стійку та супровід. Всі дії виконувати в повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів – по 10-12 разів.

4. Відпрацьовувати прийоми в цілому по 10-12 разів.

Методичні рекомендації:

1. При проведенні зовнішнього огляду необхідно створювати ситуацію, яка максимально ускладнює затриманому можливість агресивних дій проти працівника міліції.

2 При проведенні зовнішнього огляду обов'язково здійснювати психологічний пресинг на затриманого (командами або больовим впливом).

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.*

2. *Акопов А.А., Вашурин К.М.* Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.

3. *Добржияловски Ян, Шмыгин Игорь, Шаповалов Борис.* Быть неуязвимым: Пособие по проф. подготовке сотрудников правоохранит. органов/ Под ред. Упр. проф. подгот. ГУРЛС МВД Украины, Ч.1.– К.:ХЭДА плюс, 1998.– 200с.– (Сер. "Войскам спецназа").

Основні поняття та терміни:

Первинний зовнішній огляд – попереджувальний захід для забезпечення особистої безпеки працівника міліції, вилучення у затриманого зброї, предметів, які той може використати як зброю для нападу на працівника та інших громадян, вилучення можливих речових доказів, а також виключення можливості збройного опору.

Тема 12. Техніка і тактика надягання наручників.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Надягання наручників у положенні стоячи - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Надягання наручників у положенні лежачі долілиць. - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Надягання наручників у положенні стоячи на колінах - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Надягання наручників у положенні стоячи біля стіни - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Надягання наручників на декількох осіб.

Взаємодія працівників міліції при надяганні наручників.

Прийоми зв'язування у положенні стоячи, стоячи біля стіни, лежачи долілиць - під впливом больового прийому, під загрозою вогнепальної зброї.

Взаємодія працівників міліції при зв'язуванні.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Відпрацювати за розподілами *прийоми надягання наручників з погрозою застосування вогнепальної зброї* : а) підготовча фаза прийомів; б) приготування наручників, зближення з порушником та його фіксація з больовим контролем; в) вдягання наручників; г) перевід затриманого в стійку та супровід. Всі дії виконувати в повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів – по 10-12 разів.

2. Відпрацювати прийоми в цілому по 10-12 разів.

3. Відпрацювати за розподілами *прийоми надягання наручників під больовим контролем після застосування прийому фізичного впливу* : а)

зближення з порушником, застосування прийому фізичного впливу та його фіксація з больовим контролем; б) приготування наручників, в) надягання наручників; г) перевід затриманого в стійку та супровід. Всі дії виконувати в повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів – по 10-12 разів.

4. Відпрацьовувати прийоми в цілому по 10-12 разів.

Методичні рекомендації:

1. Для чіткого, без затримки надягання наручників необхідно ретельно відпрацьовувати правильний хват.

2. При надяганні наручників та проведенні зовнішнього огляду необхідно створювати ситуацію, яка максимально ускладнює затриманому можливість агресивних дій проти працівника міліції.

3. При надяганні наручників та проведенні зовнішнього огляду обов'язково здійснювати психологічний пресинг на затриманого (командами або больовим впливом).

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутів С.Є.* та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. *Акопов А.А., Вашурин К.М.* Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.

3. *Дідковський В.А.* Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника: метод рек. – К.: КНУВС, 2008. – 28 с.

4. *Добржияловски Ян, Шмыгин Игорь, Шаповалов Борис.* Быть неуязвимым: Пособие по проф. подготовке сотрудников правоохранит. органов/ Под ред. Упр. проф. подгот. ГУРЛС МВД Украины, Ч.1.– К.:ХЭДА плюс, 1998.– 200с.– (Сер. "Войскам спецназа").

Основні поняття та терміни:

Наручники – спеціальний засіб, призначений для обмеження ступеня свободи дій при затриманні та подальшому доставлянні затриманого. Надягання наручників виконується :

а) під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу;

б) під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Тема 13. Захисні та атакуючі дії з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ 02 - тонфа.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Стійки: очікувальні, бойові – захисна й атакуюча.

Удари зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг.

Захисні дії: відбиви, підставки, ухили, нирки, при ударах руками, ногами, холодною зброєю.

Больові прийоми.

Вилучення правопорушника з автотранспорту за допомогою гумового кийка, тонфи.

Комбінації захисних дій і контрударів.

Звільнення від захоплень, охоплень та задушливих прийомів за допомогою гумового кийка.

Взаємодія працівника міліції при застосуванні гумового кийка, тонфи.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Спеціальні вправи для ознайомлення з кінематичними та динамічними властивостями кийка:

а) тримаючи кийок посередині однією рукою, виконувати повороти кистю, рука при цьому спрямовується вперед, уверх та вбік;

б) тримаючи кийок за рукоятку прямим затиском, лікоть притиснути до тулуба, передпліччя горизонтально, виконувати кругові рухи кийком у вертикальній площині вперед та назад;

в) тримаючи кийок прямим затиском, лікоть притиснутий до тулуба, виконувати кругові рухи кийком уперед у вертикальній площині по чергові справа та зліва від себе;

г) така ж вправа, але виконувати кругові рухи кийком назад;

д) така ж вправа, але кийок тримати зворотнім затиском;

е) тримаючи кийком прямим затиском, виконувати рукою рухи, що за траєкторію подібні до «вісімки (перед собою, з обох боків та над головою);

є) махи кийком прямим у горизонтальній та вертикальній площинах з «поверненням» з поверненням її від плеча, тулуба, стегна.

2. Відпрацювання форми ударів стоячи на місці;

3. Відпрацювання швидкості ударів стоячи на місці;

4. Відпрацювання координації рухів при виконанні ударів разом з пересуваннями та поворотами;

5. відпрацювання швидкості ударів у поєднанні з пересуваннями та поворотами;

6. Відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на знарядді (боксерському мішку, маківарі, за допомогою партнера тощо).

7. Відпрацювання форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями);

8. Відпрацювання захисних дій у парах;
9. Відпрацювання комбінацій захисних та контратакуючих дій у парах, з поступовим збільшенням швидкості від повільної до реальної;

Методичні рекомендації:

1. Атакуючі дії з ГК мають виконуватись потужно, з максимальною амплітудою.
2. Захисні дії з ГК мають виконуватись надійно і обов'язково завершуватись контр атакуючими діями.

Література:

1. *Запорожанов О.В., Гречко В.Ф.* Основи ударної техніки гумовим кийком: Навч.-метод. посіб. - Національна академія внутрішніх справ України, 2002. - 32 с.
2. *Сачаво А.Г.* Прийоми захисту та атакуючі дії з гумовим кийком: Навч.-метод. посіб. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 1999. – 44с.
3. *Дідковський В.А.* Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: Навч.-метод посіб. / Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенко О.В.; за заг. ред О.Ф. Гіди – К.: НАВС, 2011. – 94 с.

Основні поняття та терміни:

Гумовий кийок – спеціальний засіб призначений для відбиття нападу правопорушника або припинення його непокори.

Гумові кийки ПР-73 та ПР-73М – призначені для підрозділів зовнішньої служби міліції, ПР-89 – для підрозділів транспортних органів, які діють в обмежених (стиснутих умовах), ПР-90 – для підрозділів спеціального призначення.

Тонфа (КПФ-02) – багатофункціональний спеціальний засіб активної оборони, призначений для самозахисту правоохоронця, додання опору та контролю правопорушника.

Тема 14. Подолання смуги перешкод

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Способи пересування.

Опорні та безопорні стрибки через перешкоди, стрибки з різної висоти, стрибки у глибину та довжину.

Перелізання через перешкоди, підлізання, пролізання.

Пересування по вузький і нестійкий опорі на висоті.

Пересування в особливих умовах.

Подолання окремих штучних і природних перешкод з моделюванням штатних ситуацій службової діяльності.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Долання окремих перешкод у повільному темпі дотримуючись правил безпеки (по 4-8 разів кожно).
2. Долання окремих перешкод у швидкому темпі дотримуючись правил безпеки (по 4-8 разів кожно).
3. Долання окремих ділянок (2—3 перешкоди по 2-3 рази кожне сполучення).
4. Долання усієї смуги перешкод у сполученні з бігом.

Методичні рекомендації

На початку самостійного заняття за цією темою виконуються загальнопідготовчі вправи: ходьба і біг різними способами (прямо, пригнувшись, боком, спиною вперед, з поворотами на 180—360°, з прискореннями, підстрибуваннями, подоланням простих перешкод), вправи на місці та у русі для всіх груп м'язів.

В основній частині самостійного заняття відпрацьовується техніка долаття природних, штучних перешкод та спеціальної смуги перешкод. Вивчення техніки долаття смуг перешкод починається з розучування способів долаття окремих перешкод спочатку у повільному, а потім у швидкому темпі дотримуючись правил безпеки, доведених викладачем (по 4-8 разів кожно). Наприкінці основної частини заняття проводиться подолання окремих ділянок (2—3 перешкоди по 2-3 рази кожне сполучення) або усієї смуги перешкод у сполученні з бігом.

Опорні та без опорні стрибки через перешкоди, стрибки з різної висоти, стрибки у довжину та глибину відпрацьовуються під час проведення кросів та марш-кидків, дотримуючись заходів безпеки.

Техніка перелізання через перешкоди, пересування по вузькій і нестійкій опорі на висоті відпрацьовується з обов'язковою страховкою партнера чи викладача.

При удосконаленні техніки, перешкоди необхідно долати з максимальною швидкістю, дотримуючись заходів безпеки.

Література:

1. *Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України* : затв. наказом МВС України 13 квіт. 2012 р. № 318.
2. *Ануфрієв М.І., Бутів С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред.*

Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

3. *Бондаренко В.В.* Подолання окремих перешкод: Методична розробка для проведення практичних занять. –К.: НАВСУ, 2005.- 18 с.

4. *Бондаренко В.В.* Подолання смуги перешкод: Методична розробка для проведення практичних занять. –К.: НАВСУ, 2005.- 21 с.

Основні поняття та терміни:

Долання перешкод – прикладний розділ фізичної підготовки, який поєднує вправи з долаття різноманітних природних та штучних перешкод, дії на спеціальних комплексах і макетах, сприяє вихованню впевненості у власних силах, сміливості, рішучості, розвиває загальну та швидкісну витривалість, швидкість дій та спритність.

ДОДАТКОВІ ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Тема 1. Супроводження, конвоювання та способи транспортування затриманого

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

1. Конвоювання за допомогою больового прийому “загин руки за спину” з використанням різних варіантів утримання правопорушника другою рукою.
2. Конвоювання за допомогою больового прийому “дотиску кисті в положенні перед груддю”.
3. Конвоювання за допомогою різних варіантів больових прийомів на пальці при дотисках кисті в положенні перед грудьми.
4. Конвоювання за допомогою різних варіантів важелів руки.
5. Конвоювання без опору «правопорушника».
6. Конвоювання з опором «правопорушника» у півсили.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Виконувати *прийоми конвоювання* за розподілами. Всі дії виконувати у повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки.
2. Виконувати *прийоми* у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки.
3. Виконувати *прийоми* у цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки.
4. Виконувати *прийоми* у цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 180°, перекиду, додання перешкоди тощо): по 3-4 рази з кожної руки.
5. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації

При відпрацюванні прийомів супроводження з метою попередження удару ногою в коліно збоку, потрібно перемістити вагу тіла затриманого на ближню до себе ногу та йти не в ногу.

Супроводжувати затриманого потрібно не послаблюючи захват швидко без зупинок.

При доставлянні затриманого загином руки за спину або способом «під ручку» для прискорення руху треба підштовхувати затриманого вперед.

При доставлянні затриманого важелем ліктя через передпліччя треба тягнути захоплену руку вперед, спрямовуючи кисть у бік руху.

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутів С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.*
2. *Акопов А.А., Вашурин К.М. Боевые приемы самбо. Учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. – М.: УУЗ МВД СССР, 1979. – 195 с.*

Основні поняття та терміни:

Доставляння (конвоювання) – способи та прийоми доставляння затриманого до спеціального автотранспорту або до органу внутрішніх справ.

Доставляння до органу внутрішніх справ особи, яку підозрюють у вчиненні злочину, здійснюється пішим порядком і на транспорті. При цьому доставляння проводять, як правило, один, двоє або більше працівників міліції пішим порядком або транспортом.

Якщо затриманий чинить опір, то доставляння здійснюється за допомогою спеціальних прийомів конвоювання – больових прийомів на суглоби рук у стійці. Для підвищення надійності конвоювання використовуються прийоми натиснення на очі або горло. Це є необхідним, коли затримання виконує один працівник.

Тема 2. Взаємодія при застосуванні заходів фізичного впливу

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ:

1. Взаємодія працівників міліції при силовому затриманні правопорушника.
2. Взаємодія працівників міліції при проведенні зовнішнього огляду та надяганні наручників.
3. Взаємодія працівників міліції при перевірці документів у підозрюваного

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Відпрацювати за розподілами *прийоми взаємодії працівників при затриманні правопорушника* : а) зближення та захват з відволікаючим впливом; больова фіксація (у стійці або зі звалюванням); перевід затриманого в положення зручне для подальших дій. Всі дії виконувати у повільному темпі, концентруючи увагу на правильній формі рухів: по 10-12 разів з кожної руки.
2. Виконувати прийоми у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки.

3. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки.

4. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 180⁰, перекиду, долання перешкоди тощо): по 10-12 разів з кожної руки.

5. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом затриманого в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації:

1. Кожен з партнерів повинен чітко знати свої дії при затриманні правопорушника.

2. Необхідно досягти швидкого і синхронного виконання всіх прийомів.

Література:

1. *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.*

2. *Добржияловски Ян, Шмыгин Игорь, Шаповалов Борис. Быть неуязвимым: Пособие по проф. подготовке сотрудников правоохранит. органов/ Под ред. Упр. проф. подгот. ГУРЛС МВД Украины, Ч.1.– К.:ХЭДА плюс, 1998.– 200с.– (Сер. "Войскам спецназа").*

3. *Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34 с.*

Основні поняття та терміни:

Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу - одночасне й узгоджене виконання визначених техніко-тактичних дій із застосуванням фізичної сили, спрямованих на виконання поставленого завдання.

Найбільш типовими ситуаціями, що вимагають застосування фізичної сили у взаємодії, є: затримання осіб, що чинять протидію законним вимогам працівника міліції; при проведенні спеціальних операцій затримання осіб, що вчинили злочин; перенесення осіб, що чинять пасивний опір; роз'єднання захоплень в осіб, що утворюють ланцюг і в інших ситуаціях.

Тема 3. Організація та методика проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Вивчити спеціальну літературу:

- *Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.*

- *Бутов С.Є., Решко С.М., Снівак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки // Посібник – К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 48 с.*

- *Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України: Навч. посіб.– Донецьк: МВС України, Донецький інституту внутрішніх справ, 2001.–240 с.*

- *Криволапчук В.О, Кримська М.С., Решко С.М, Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсєєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 209 с.*

2. Зробити конспекти з таких питань:

- структура заняття з фізичної підготовки;
- основи методика розвитку фізичних якостей;
- основи методики вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу;
- основи самоконтролю за станом організму під час занять фізичними вправами;
- заходи безпеки на заняттях з фізичної підготовки.

3. Скласти план-конспект практичного заняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник /М.І. Ануфрієв, С.Є.Бутов, О.Ф.Гіда, С.М.Решко, за заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
2. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка : метод. рек. / Бабенко В. Г., Попов О. В., Янко І. В. – К. : МВС України, 2002. – 22 с.
3. Безпалий С., Вереньга Ю., Решко С., Бондаренко В. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. Молода спортивна наука України. 2014. Вип. 18. Т. 2. С. 7–13.
4. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножом. Юридична психологія та педагогіка. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
5. Бондаренко В. В. Алгоритм дій майбутнього офіцера міліції в умовах зіткнення зі злочинцем, озброєним холодною зброєю / В. І. Пліско, В. В. Бондаренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2011. – № 2. – С. 101 – 104.
6. 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)»).
7. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику / В. В. Бондаренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2011. – С. 10 – 13.
8. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника озброєного холодною зброєю / В. В. Бондаренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 11 – 13.
9. Бондаренко В. В. Модель якостей працівника міліції, яка надає йому перевагу в умовах несподіваного зіткнення з озброєним супротивником / В. В. Бондаренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 81. – С. 136 – 140.
10. 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)»).

11. Бондаренко В. В. Ситуаційні моделі рухової та мотиваційної поведінки озброєного супротивника. Юридична психологія та педагогіка. Київ. 2013. № 2 (13). С. 217–226.

12. Бондаренко В. В. Специфіка підготовчих дій при нападі супротивника, озброєного ножом / В. В. Бондаренко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – Вип. 69. – С. 41 – 45.

13. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протистояння із супротивником, 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)»).

14. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.

15. Бондаренко В. В. Шляхи вирішення проблеми формування у курсантів спеціальних якостей, необхідних для успішного протистояння нападу озброєного супротивника // В. В. Бондаренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2010. – № 10. – С. 7 – 8.

16. Бондаренко В. В. Шляхи розв'язання проблеми затримання супротивника, озброєного холодною зброєю / В. В. Бондаренко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – Вип. 67. – С. 257 – 260.

17. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Модель готовності майбутнього правоохоронця до діяльності в умовах нападу озброєного супротивника. Молода спортивна наука України. 2013. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.

18. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Особливості протистояння правопорушника й правоохоронця в різних умовах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 20–25.

19. 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»).

20. Бутов С. Є. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : посіб. / Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. – К. : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. – 48 с.

21. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. 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)»).

22. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. 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.

23. 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.

24. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу : навч.-метод. посіб. / Бутов С. Є., Ємчук О. І., Сокурєнко В. В., Соловійов В. В., Соколов А. В. – К. : НАВСУ, 2011. – 45 с.

25. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Кисленко Д. П., Бондаренко В. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.

26. Дідковський В. А. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа): навч.-метод. посіб. / Дідковський В. А., Запорожанов О. В., Кузенко О. В.; за заг. ред. О. Ф. Гіди – К.: НАВС, 2011. – 94 с.

27. Дідковський В. А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника: метод. рек. – К.: КНУВС, 2008. – 28 с.

28. 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.

29. Запорожанов О. В. Прийоми затримання правопорушників : навч.-метод. посіб. / Запорожанов О. В., Дідковський В. А. – Нац. акад. внутр. справ України, 2003. – 34 с.

30. Запорожанов О. В. Навчально-тренувальні поєдинки як засіб спеціальної фізичної підготовки працівників міліції / О. В. Запорожанов, В. А. Дідковський – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. – 4 с.

31. Запорожанов О. В., Гречко В. Ф. Основи ударної техніки гумовим кийком: Навч.-метод. посіб. - Національна академія внутрішніх справ України, 2002. - 32 с.

32. Заярін Г. О. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: Навчальний посібник / Г. О. Заярін, О. М. Несін, Г. Б. Мельников. – Донецьк: МВС України, Донецький ін-т внутрішніх справ, 2002. – 240 с.

33. Інструкція про заходи забезпечення особистої безпеки працівників міліції строєвих підрозділів Державної служби охорони під час виконання службових обов'язків. Укл.: П. О. Федорченко, А. І. Кривенко. – К., 1997. – 61 с.

34. Кисленко Д. П. Анализ нормативов физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел в процессе профессиональной деятельности. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт), 2013. 2 (28), 51–55.

35. Кисленко Д. П. Динаміка рівня сформованості здорового способу життя майбутніх правоохоронців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт), 2013. № 12 (39). с. 63–69.

36. Кисленко Д. П. Пути совершенствования процесса физического воспитания курсанта на этапе начального обучения в высших учебных заведениях. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 2. с. 177–180.

37. Кисленко Д. П. Формування мотивації курсантів вищих навчальних закладів МВС України до систематичних занять із фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013. № 11. 37–42.

38. Константинов С.Ф. Методичні рекомендації про дії органів і підрозділів внутрішніх справ та внутрішніх військ МВС України щодо розшуку і затримання озброєних та інших злочинців, які становлять суспільну небезпеку та щодо готовності співробітників міліції і військовослужбовців внутрішніх військ до дій в екстремальних ситуаціях /С.Ф.Константинов, Д.Й.Никифорчук, Д.О.Александров, М.М. Алексійчук та інш. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

39. Криволапчук В. О. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / Криволапчук В. О., Кримська М. С., Решко С. М. та ін. ; за заг. ред. проф. Є. М. Моїсєєва та проф. О. Ф. Долженкова. – К. : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. – 209 с.

40. Кримінально-правовий захист і відповідальність працівників правоохоронних органів : навч. посіб. / В. І. Осадчий, В. С. Плугатир, А. В. Савченко та ін. – К. : Нац. акад. внутр. справ України, 2001. – 104 с.

41. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская лит., 2003. – 422 с.

42. Методичні рекомендації про визначення дій нарядів міліції охорони при відпрацюванні сигналів по спецлінії «02», виявленні та затриманні правопорушників: Додаток до вказівки ДДСО при МВС України від 15.03.2004 №11/2-1-936/УГ/еп. – К.: ДДСО, 2004. – 12 с.

43. Плisko В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 475 с.

44. Плisko 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.

45. Плisko В. І., Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника / В. В. Бондаренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Т. 2. – Вип. 91. – С. 214 – 217.

46. Пліско В. І., Бутов С. Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : посібник. Київ, 2008. 36 с.

47. Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України : затв. наказом МВС України 13 квіт. 2012 р. № 318.

48. Причини та умови отримання тілесних пошкоджень та загибелі працівників органів внутрішніх справ: Аналітична довідка. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 1998. – Вих. №НА/528м від 13 листопада 1998 р.

49. Про міліцію : Закон України від 20 груд. 1990 р. (зі змінами та допов.).

50. Сачаво А.Г. Прийоми захисту та атакуючі дії з гумовим кийком: Навч.-метод. посіб. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 1999. – 44с.

51. Серебряк В.В., Попов С.В., Колосов З.В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка, тактика, методика навчання: навч.-метод. пос. / МВС України, Луганський державний університет внутрішніх справ ім. Е.О. Дідоренка. – Луганськ: РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2011. – 160 с.

52. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник /Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. - 108 с.

53. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом: Фондова лекція / І.П. Закорко, О.В. Журавель, Ю.В. Логвіненко та інші. – К.: Знання України, 2010. – 27 с.

54. Тактика зупинки та затримання автотранспорту: Посібник / Відповідальний за випуск В.О. Баклаєв. – К.: НДЦ БДР МВС України, 1998. – 15 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ТА МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ	4
2. ВИВЧЕННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ	8
3. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	10
4. САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ	16
5. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ	18
6. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ, МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЛІТЕРАТУРА, ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ Й ТЕРМІНИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

БУТОВ Сергій Євгенович
КИСЛЕНКО Дмитро Петрович
РЕШКО Стефан Михайлович,
ЄМЧУК Олег Ігорович

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА