

Міністерство внутрішніх справ України  
Харківський національний університет внутрішніх справ  
Кафедра спеціальної фізичної підготовки факультету № 2

*Пропозиції та рекомендації*  
*за результатами проведення круглого столу*  
**«ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**  
**ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ»**  
*(16 грудня 2016 року, м. Харків)*



Харків  
Харківський національний університет внутрішніх справ  
2017

УДК 378.635.174+377.5  
ББК 67.9(0)301.163.1р.я43  
О-62

*Рекомендовано Науково-методичною радою  
Харківського національного університету внутрішніх справ,  
протокол № 1 від 19.01.2017*

О-62      **Оптимізація** навчально-методичного забезпечення підготовки поліцейських : пропозиції та рек. за результатами проведення круглого столу (16 груд. 2016 р., м. Харків) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2017. – 16 с.

Пропозиції та рекомендації присвячені питанням оптимізації навчально-методичного забезпечення підготовки поліцейських в сучасних умовах. Матеріали будуть корисними для науковців, правоохоронців-практиків, ад'юнктів, аспірантів, курсантів, студентів, викладачів вищих навчальних закладів.

Матеріали викладені в авторській редакції з незначними коректорськими правками. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ несуть автори.

УДК 378.635.174+377.5  
ББК 67.9(0)301.163.1р.я43

Учасники круглого столу «Оптимізація навчально-методичного забезпечення підготовки поліцейських» розглянувши актуальні питання щодо стану організації та проведення практичної підготовки працівників Національної поліції України, її нормативного, методичного та психологічного забезпечення дійшли висновків, що ця робота потребує подальшої оптимізації та удосконалення.

На підставі вищевикладеного, з урахуванням напрацювань висловлених під час виступів та дискусій, вважаємо за доцільне сформулювати наступні пропозиції та рекомендації за окремими напрямками підготовки особового складу Національної поліції України:

### **1. ЩОДО ДІЙ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ У ТИПОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Аналіз діяльності окремих підрозділів Національної поліції та патрульної поліції, зокрема, виявив ряд проблем зумовлених недостатньою якістю підготовки особового складу. Насамперед, це стосується недостатньої кількості часу, що відводиться на початкову підготовку поліцейського, недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу тощо. У зв'язку із цим та відповідно до Концепції реформування освіти в МВС України від 25.11.2016 пропонуємо:

1) Подовжити термін первинної професійної підготовки працівників Національної поліції до 6 - 8 місяців;

2) Збільшити навчальний час на вивчення таких дисциплін, як «Вогнева підготовка», «Складання матеріалів про адміністративне правопорушення», «Складання матеріалів про ДТП», «Тактична підготовка», приділивши особливу увагу таким напрямкам як:

– навички самооборони працівника поліції;

– дії працівників поліції під час масових заходів та під час групових порушень публічного порядку;

– дії працівників поліції у різноманітних ситуаціях пов'язаних із виконанням професійних обов'язків (вчинення правопорушень неповнолітніми, попередження насильства в сім'ї, врегулювання побутових конфліктів тощо);

– тактика дій патрульних в складі окремих підрозділів при зовнішньому та внутрішньому огляді будівлі (у день, вночі, огляд неосвітлених приміщень);

– моделювання ситуацій із застосуванням заходів поліцейського примусу;

– опрацювання задач та виконання обов'язків поліцейських при проведенні спеціальних операцій (при введенні оперативних планів);

– опрацювання дій та способів захисту поліцейського під час несення служби у надзвичайних ситуаціях природного та антропогенного характеру.

3) Впровадити у навчальний процес дисципліну «Охорона праці в галузі» та передбачити її викладання, окрім первинної професійної підготовки, у навчальному процесі бакалаврів;

4) Розглядати на практичних заняттях з дисципліни «Тактико-спеціальна підготовка» актуальні резонансні ситуації, що відбуваються в практичній діяльності поліцейських підрозділів, з подальшим їх моделюванням та опрацюванням на навчальних заняттях;

5) Використовувати, або включити в зміст занять аналіз (розбір) ситуацій із практичної діяльності пов'язаних із випадками застосування поліцейського примусу, надзвичайних подій, «проблемними ситуаціями» пов'язаних із пораненнями або загибеллю поліцейських. Розглянути питання про запровадження програми первинної професійної підготовки поліцейських, як обов'язкового елементу підготовки бакалаврів у вищих навчальних закладах із специфічними умовами навчання, зокрема:

– розробити та запровадити на старших курсах тематику практичних занять за напрямом «Моделювання ситуацій службової діяльності поліцейського»;

– привести програму складання ДЕК з тактики самозахисту у відповідність до наказу МВС України від 26.01.2016 № 50 (щодо вирішення 3-х ситуативних завдань, як форми складання іспиту).

б) Під час проведення практичних занять з дисципліни «Тактико-спеціальна та спеціально-фізична підготовка» впровадити практику використання пейнтбольного та страйкбольного обладнання.

## **2. ЩОДО НАДАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ НЕВІДКЛАДНОЇ, ЗОКРЕМА ДОМЕДИЧНОЇ І МЕДИЧНОЇ, ДОПОМОГИ ОСОБАМ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ПРАВОПОРУШЕНЬ, НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ, А ТАКОЖ ОСОБАМ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В БЕЗПОРАДНОМУ СТАНІ**

1) Здійснити підготовку, схвалення та впровадження в навчальний процес оновлених програм з навчальних дисциплін «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», в яких окремим модулем передбачити тематику проведення занять з основ медичної допомоги та оволодіння практичними вміннями і навичками, необхідними для надання домедичної допомоги особам, які її потребують згідно з протоколами ТССС, ТЕСС.

2) Запровадити систему професійної підготовки та перепідготовки інструкторів з тактичної медицини для вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання із отриманням ними сертифікатів державного зразка.

3) Розробити зміни до відповідних нормативно-правових актів щодо оптимізації процесу підготовки з тактичної медицини курсантів й слухачів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання, в т.ч. передбачити визначення норм кадрового та матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

## **3. ЩОДО МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПРИ ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Більшість повсякденних ситуацій, з якими за родом діяльності доводиться стикатись поліцейським, пов'язані з підвищеним ризиком.

Разом з тим, через нерегулярність виникнення ситуацій, які можуть нести загрозу життю поліцейського, рівень уваги та готовність до активних дій, в т.ч. пов'язаних із застосуванням чи використанням вогнепальної зброї, у багатьох співробітників може знижуватися. Уникнути такого стану можна виховуючи у поліцейських впевненість у своїх діях, постійну психологічну готовність до активного застосування чи використання вогнепальної зброї та прищеплюючи їм стійкі навички взаємодії з напарником під час вогневого контакту.

На підставі вищевикладеного вважаємо доцільним:

1) У рамках службової підготовки поліцейських постійно напрацьовувати алгоритм заходів та дій, які необхідно застосовувати під час виникнення неординарних ситуацій, що стрімко розвиваються, тим самим надавши їм додаткову перевагу перед небезпекою;

2) Під час відпрацювання навичок самооборони використовувати реалістичні макети холодної та вогнепальної зброї.

3) Розробити перелік екстремальних ситуацій по службам та підрозділам з урахуванням ступеню ризику для життя та психологічного впливу на поліцейського.

4) Моделювати екстремальні ситуації, що виникають під час несення служби, з використанням світло-шумових, димоутворюючих сльозогінних спеціальних засобів та страйкбольної зброї. З цією метою слід забезпечити інструкторів з тактичної підготовки необхідною кількістю страйкбольної зброї та боєприпасів до неї, спеціальними засобами, засобами захисту рук, очей та органів дихання.

5) Створити робочу групу для розробки пропозицій про внесення змін до чинних нормативних актів щодо розширення повноважень працівників поліції при застосуванні фізичної сили, спеціальних засобів, вогнепальної зброї та забезпечення особистої безпеки працівників поліції при виконанні службових обов'язків.

#### **4. ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

1) Впровадити до програми психологічної підготовки поліцейського вивчення прикладної кримінальної психології.

Її актуальність зумовлена тим, що вона вивчає психологічні механізми правопорушень і психологію правопорушників, проблеми структури, функціонування і розпаду злочинних груп. Відповідно, формування такої компетенції є галузевою компонентою відомчої освіти загалом, і професійної підготовки поліцейських, зокрема. Подібні знання, уміння та навички з прикладної кримінальної психології мають набуватися та відпрацьовуватися під час спільних занять з тактико-спеціальної, вогневої та спеціальної фізичної підготовки відповідно до положень передбачених наказом МВС України «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» від 26.01.2016 № 50

2) При вивченні прикладної кримінальної психології використовувати відповідні матеріали, тренінги та дидактичні методи, які дозволяють за мімікою обличчя особи визначати психоемоційний стан особи та прогнозувати її подальшу поведінку.

#### **5. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ:**

1) Впровадити курс дисциплін початкової підготовки «Поліцейський» в підготовку курсантів 2 курсу вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання.

2) Організувати розробку та впровадження у підготовку працівників Національної поліції дистанційних курсів за окремими напрямками службової діяльності. Залучити до цієї роботи фахівців з навчальних закладів зі специфічними умовами навчання та працівників відділів професійного навчання регіональних управлінь Національної поліції.

3) Для створення дистанційних курсів використовувати Модульне об'єктно-орієнтоване динамічне освітнє середовище (MOODLE) з формуванням відповідного контенту.

4) Здійснювати систематичне наповнення та оновлення зазначених курсів наступними видами навчального контенту:

- тематичні плани з усіх видів підготовки;
- методичні рекомендації до вивчення тем курсу і роботи з контентом сайту дистанційного навчання;
- лекції;
- відеоматеріали;
- гіперпосилання на нормативно-правові акти, судову практику навчальну та наукову літературу тощо;
- тести;

- практичні завдання;
- термінологічний словник тощо.

5) Забезпечити індивідуальну ідентифікацію працівників поліції на сайтах дистанційного навчання шляхом видачі особистого логіну та паролю, з метою здійснення належного контролю за опануванням навчального матеріалу та надання необхідних консультацій.

6) Розглянути питання впровадження Комплексної програми ступеневого (багаторівневого) набуття компетентностей за професією «Поліцейський» під час вивчення навчальних дисциплін тактико-спеціальної, вогневої та спеціально фізичної підготовки.

7) Здійснювати підготовку поліцейських в умовах наближених до реальних. Прикладом застосування такої методики є проведення занять на тактичному полігоні, де слухачі можуть відпрацьовувати практичні навички затримання та огляду злочинців, огляду місця події, виявлення та вилучення доказів тощо. Підтвердженням результативності даного навчання є функціонування Хоган Тауну в Академії ФБР США (тактичне містечко).

8) Після закінчення програми працівників патрульної поліції повинен деякий час виконувати обов'язки під керівництвом наставника, задля належної адаптації для роботи у органах та підрозділах Національної поліції.

9) Перед початком несення служби проводити підготовку особового складу сил охорони правопорядку з відпрацюванням кожного типового сценарію розвитку кризових ситуацій за масовою участю населення в районі виконання службово-бойових завдань.

10) Під час підготовки поліцейських системно впроваджувати принцип наочності, який дозволяє обробляти на 50% більше інформації у порівнянні із традиційною лекцією. Зазначений принцип має бути втілений у розробку навчальних презентацій, відеофільмів, використання схем, фізичних моделей певних об'єктів, діючого поліцейського обладнання тощо;

11) Під час проведення навчального процесу враховувати педагогічні принципи андрагогіки (навчання дорослої людини), шляхом практичного спрямування навчального процесу та приведення його у відповідність до реальних професійних ситуацій, що виникають під час службової діяльності поліцейського.

12) З метою якісного кадрового забезпечення навчального процесу поліцейських організувати постійно діючі курси підготовки та підвищення кваліфікації для інструкторів, викладачів з тактичної підготовки та здійснити їх належне методичне забезпечення:

- розробити програму курсів підготовки та підвищення кваліфікації для інструкторів, викладачів з тактичної підготовки;
- впровадити проведення комплексних занять кафедрами тактичної, спеціально-фізичної та вогневої підготовки;
- провести курси перепідготовки всіх фахівців з тактичної та фізичної підготовки, які задіяні на всіх рівнях підготовки поліцейських відповідно до програми відомчої освіти;
- допускати до проведення занять з тактичної підготовки інструкторів, викладачів після успішного проходження ними відповідних курсів.

13) У наказ № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» розділ XVII «Порядок оцінювання фізичної підготовки» додати до третьої категорії курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання та передбачити складання Контрольних нормативів із фізичної підготовки серед курсантів (чоловіків та жінок) 1-4 курсів навчання (Додаток А).

14) Використання розробленої програми Варіативний модуль «Панкратіон з елементами рукопашного бою» у навчальному процесі з фізичного виховання ліцеїв МВС України у адаптованому вигляді до даної сфери.

15) Продовжити практику залучення працівників практичних підрозділів Національної поліції до проведення навчальних занять з курсантами та слухачами курсів підвищення кваліфікації у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання.

## **6. ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІДРОЗДІЛУ «КОРД»**

1) У зв'язку з тим, що в системі МВС не має підрозділів які готують кадри для спецпідрозділів Національної поліції, зокрема, КОРД, вважаємо доцільним розглянути питання, щодо створення на базі ХНУВС груп з посиленням вивченням спеціальної фізичної, тактико-спеціальної та вогневої підготовки, з перспективою комплектування спеціальних підрозділів Національної поліції випускниками цих груп.

2) На підставі ретельного аналізу критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейських передових підрозділів спецназу, адміністрації США з питань боротьби з наркотиками, спецназу прикордонного патруля США та групи спеціального призначення дивізіону «Техаські рейнджери», під час відбору кандидатів на службу до підрозділу «КОРД» запровадити перевірку рівня фізичної підготовленості поліцейських за оновленими вправами та нормативами (Додаток Б).

3) Вправи з фізичної підготовки для поліцейських та нормативи за ними передбачені Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затвердженого наказом МВС України від 26.01.2016 року № 50. Відповідно до його змісту поліцейських підрозділу поліції особливого призначення віднесено до першої категорії. Разом з тим, зазначене Положення не передбачає виконання описаних вище вправ, а наявні не відповідають критеріям оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейських підрозділу «КОРД», які безпосередньо задіюються до виконання силової фази спеціальних операцій. На підставі вищевикладеного доцільним є виділення поліцейських відділів проведення та супроводження спеціальних операцій в окрему підкатегорію, із закріпленням за ними спеціальних вправ і нормативів з фізичної підготовки (Додаток В).

4) Аналізом Курсу стрільб для поліцейських, який затверджено наказом Національної поліції України від 20.09.2016 № 900 та вивченням вітчизняного і закордонного досвіду проведення спеціальних операцій, встановлено, що передбачені ним вправи для третьої категорії поліцейських не в повній мірі відповідають вимогам вогневої підготовки поліцейських поліції особливого призначення «КОРД». У зв'язку з цим слід змінити порядок виконання тридцять четвертої вправи Курсу стрільб для поліцейських підрозділів поліції особливого призначення, метою якої є відпрацювання навичок ведення швидкісної стрільби у русі з коротких дистанцій за умови раптового виникнення загрози вогневого контакту (Додаток Г).

Додаток А

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ  
4-РІЧНОГО ТЕРМІНУ НАВЧАННЯ (ЧОЛОВІКИ)

№№	Показники фізичної підготовленості	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		„ 5“	„ 4“	„ 3“	„ 5“	„ 4“	„ 3“	„ 5“	„ 4“	„ 3“	„ 5“	„ 4“	„ 3“
	Підтягування на перекладині (разів)	15	13	11	16	14	12	17	15	13	17	15	13
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	55	50	40	60	55	45	65	60	55	65	60	55
	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)	60	50	40	65	60	50	70	60	50	70	60	50
	Біг 100 м (с)	13.3	13.9	14.4	13.2	13.8	14.3	13.1	13.7	14.2	13.0	13.5	14.0
	Біг 1000 м (хв. с)	3.20	3.30	3.40	3.20	3.30	3.40	3.15	3.25	3.30	3.10	3.20	3.30
	Біг 2000 м (хв. с)	12.00	12.30	13.00	11.45	12.00	12.30	11.30	11.45	12.10	11.30	11.45	12.10
	Стрибок у довжину з місця (см)	245	235	220	250	240	230	255	245	235	260	250	240
	«Човниковий біг» 10 x 10 метрів (с)	27.0	28.0	29.0	26.0	27.0	28.0	25.0	26.0	27.0	25.0	26.0	27.0
	Плавання 100 м (хв. с)	1.50	2.1	2.30	1.45	2.15	2.25	1.42	1.57	2.22	1.40	1.55	2.20
	Біг на лижах 5 км (хв. с)	25.30	26.30	27.30	24.30	25.30	26.30	23.30	24.30	25.30	23.30	24.30	25.30
	Підйом переворотом на перекладині (разів)	6	5	3	7	6	4	8	7	5	9	8	6
	Піднімання тулуба із положення лежачи (разів за 1 хв)	55	50	45	60	55	50	65	60	55	65	60	55
	Марш-кидок у складі підрозділу на: 6 км або На 10 км.	31.00	32.00	33.00	30.00	31.00	32.00	29.00	30.00	31.00	29.00	30.00	31.00
	Загальна смуга перешкод (хв. с)	56.00	58.00	60.00	54.00	56.00	58.00	52.00	54.00	56.00	52.00	54.00	56.00
	Спеціальна смуга перешкод	1.00	1.03	1.07	0.55	0.58	1.03	0.52	0.55	1.00	0.50	0.53	0.58
		1.25	1.30	1.35	1.20	1.25	1.35	1.18	1.23	1.28	1.15	1.20	1.25



КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ  
4-РІЧНОГО ТЕРМІНУ НАВЧАННЯ (ЖІНКИ)

№№	Показники фізичної підготовленості	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		„5“	„4“	„3“	„5“	„4“	„3“	„5“	„4“	„3“	„5“	„4“	„3“
1.	Підтягування на перекладині (разів)	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	23	18	14	25	20	18	27	23	20	27	23	20
	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)	40	35	26	42	38	28	44	40	30	42	38	30
	Біг 100 м (с)	15.0	15.7	16.4	15.0	15.7	16.4	14.9	15.6	16.2	15.0	15.5	16.0
	Біг 1000 м (хв. с)	3.40	4.00	4.30	3.40	4.00	4.30	3.40	4.00	4.20	3.40	4.00	4.20
	Біг 2000 м (хв. с)	10.00	10.30	11.10	9.00	9.30	10.00	8.00	8.30	9.00	8.00	8.30	9.00
	Стрибок у довжину з міся (см)	190	180	170	195	185	175	200	190	185	200	195	180
	«Човниковий біг» 10 х 10 метрів (с)	30	31.0	32.0	29.5	30.5	31.5	29.0	30.0	31.0	29.0	30.0	31.0
	Плавання 100 м (хв. с)	2.15	2.30	2.45	2.10	2.25	2.40	2.10	2.25	2.40	2.10	2.20	2.35
	Біг на лижах 5 км (хв. с)	35.00	37.00	40.00	34.00	36.00	39.00	33.00	35.00	38.00	33.00	35.00	38.0
	Піднімання тулуба із положення лежачи (разів за 1 хв)	45	40	35	50	45	40	55	50	45	50	45	40

## ВПРАВИ ТА НОРМАТИВИ ПЕРЕВІРКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

<b>Біг Купера</b>	Під час його виконання оцінюється стан фізичної підготовленості людини на основі визначення подоланої відстані за 12 хвилин. Вправа вважається виконаною, якщо кандидат на службу до підрозділу «КОРД» подолав відстань не меншу, ніж 2800 метрів
<b>Підтягування на перекладині</b>	Вправа вважається виконаною, якщо поліцейський виконав не менше 18 підтягувань
<b>Комплекс силових вправ (тест Купера)</b>	Поліцейський послідовно виконує вправи: упор присід – упор лежачи, одночасне піднімання тулуба і ніг із положення лежачи на спині, вистрибування вгору із присяду. Результатом виконання комплексу є час, за який виконано по черзі вправи без відпочинку по 10 разів у 4 підходи. Вправа вважається виконаною за час 3 хвилини 30 секунд

## ПОРІВНЯЛЬНА ТАБЛИЦЯ

<b>Пункт 4 розділу X Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затвердженого наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50</b>	<b>Пропозиції щодо внесення змін</b>
<p>Вправи з бігу на дистанції 100 метрів, 1000 метрів та 3000 метрів</p> <p>Обладнання: секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець (стартовий пістолет).</p> <p>Ці вправи виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для безпечного виконання вправ і дозволяє об'єктивно визначити результати. Біг на 100 метрів проводиться виключно на біговій доріжці, яка розділена на окремі смуги.</p> <p>Вихідне положення – високий чи низький старт.</p> <p>Вправа з бігу на 100 метрів. За командою «На старт!» поліцейський стає за стартову лінію і стоїть нерухомо. За сигналом стартера «Руш!» поліцейський повинен якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.</p> <p>Вправи з бігу на 1000, 3000 метрів. За командою «На старт!» поліцейський стає за стартову лінію і стоїть нерухомо. За сигналом стартера «Руш!» він починає біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.</p> <p>Результатом виконання вправ з бігу є час із точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди – на 1000 та 3000 метрів.</p>	<p><b>Вправи з бігу на дистанції 100 метрів, 1000, 3000 метрів та на час 12 хвилин (біг Купера).</b></p> <p>Обладнання: секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець (стартовий пістолет).</p> <p>Ці вправи виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для безпечного виконання вправ і дозволяє об'єктивно визначити результати. Біг на 100 метрів проводиться виключно на біговій доріжці, яка розділена на окремі смуги.</p> <p>Вихідне положення – високий чи низький старт.</p> <p>Вправа з бігу на 100 метрів. За командою «На старт!» поліцейський стає за стартову лінію і стоїть нерухомо. За сигналом стартера «Руш!» поліцейський повинен якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.</p> <p>Вправи з бігу на 1000, 3000 метрів та на час 12 хвилин (біг Купера). За командою «На старт!» поліцейський стає за стартову лінію і стоїть нерухомо. За сигналом стартера «Руш!» він починає біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.</p> <p><b>Результатом виконання вправ з бігу є час із точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди – на 1000, 3000 метрів та</b></p>

	<p>відстань з точністю до метра при виконанні вправи на час 12 хвилин (бігу Купера).</p>
	<p>Розділ X доповнити пунктом 6 наступного змісту:</p> <p>«6. Комплекс силових вправ (тест Купера). Обладнання: секундомір, рівний майданчик.</p> <p>За командою «Вправу починай!» поліцейський виконує вправу згинання та розгинання рук в упорі лежачи з вихідного положення лежачи в упорі.</p> <p>Після закінчення виконується вправа упор присід – упор лежачи. Із упору лежачи, відштовхуючись ногами та підтягуючи до тулуба коліна, перейти в упор присяду, так, щоб коліна опинилися на лінії розміщення ліктів. Після цього, не затримуючись, повернутися у вихідне положення.</p> <p>Не дозволяється під час виконання переходу із упору лежачи в упор присяду піднімати таз угору та підводити ноги не до лінії розміщення ліктів (виконувати вправу не з повною амплітудою).</p> <p>Після цього поліцейський виконує вправу одночасне піднімання тулуба і ніг із положення лежачи на спині. Вихідне положення – лежачи на спині, ноги прямі, п'яти зведені разом, руки витягнуті вздовж тіла. Підняти тулуб і ноги (зустрічними рухами) та виконати хлопок долонями, заведеними за коліна. Дозволяється незначне згинання ніг у колінах.</p> <p>Поліцейський завершує виконувати комплекс силових вправ вправою вистрибування вгору із присяду. Вихідне положення – присісти та прийняти положення «розніжка» – ліву (праву) ногу поставити на повну стопу дещо вперед, праву (ліву) ногу зігнути в коліні так, щоб коліно торкалося підлоги біля стопи виставленої вперед ноги. Спину тримати прямою, руки за головою. Виконати вистрибування вгору, утримуючи руки за головою, до випрямлення ніг із відривом від підлоги. Під час вистрибування змінити положення ніг та приземлитися у «розніжку» з протилежним розміщенням ніг. Не дозволяється згинати спину, прибирати руки із-за голови, виконувати вистрибування не з повною амплітудою.</p> <p>Результатом виконання комплексу є час, за який виконано по черзі вправи без відпочинку по 10 разів у 4 підходи.»</p>
	<p>Розділ X доповнити абзацем наступного змісту:</p> <p>«Під час перевірки рівня фізичної підготовленості поліцейські першої категорії послідовно виконують: біг на час 12 хвилин (біг Купера), комплекс силових вправ (тест Купера) та підтягування на перекладині. Після виконання кожної вправи поліцейським надається відпочинок 10 хвилин.»</p>

### ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ЗІ СТРІЛЬБИ З ПІСТОЛЕТА У РУСІ

*Ціль* – грудна фігура з колами (мішень № 4), встановлюється на висоті не вище 125 см від нижнього краю мішені, нерухома.

*Відстань до мішені* – 10-15 м.

*Кількість патронів* - 14 шт. (2 магазини по 7 патронів в кожному).

*Час виконання вправи* – необмежений.

*Вихідне положення* – позиція готовності.

*Положення для стрільби* – у безперервному русі, з двох рук.

#### ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ:

1. За командою керівника стрільб «**Заряджай!**», стрілець на рубежі відкриття вогню приводить вогнепальну зброю у готовність, приймає вихідне положення та доповідає голосом «**Готовий!**».

2. Керівник стрільб, перевіrivши готовність стрільця до стрільби, подає команду голосом «**Рух!**», за якою стрілець, дублюючи команду керівника стрільби, починає рух у напрямку мішені.

3. Керівник стрільб голосом або звуковим сигналом подає команду «**Вогонь!**», за якою стрілець доповідає про ідентифікацію мішені голосом «**Ціль!**». Не припиняючи рух, виносить зброю на лінію прицілювання та здійснює потрійний постріл в мішень, проводить візуальний контроль зброї та продовжує рух.

4. За командою керівника стрільб, вправа повторюється до закінчення патронів у магазині. Після закінчення патронів, стрілець подає команду «**Проблема!**», продовжує рух в напрямку мішені з одночасною бойовою заміною магазину, приводить зброю в готовність, ідентифікує мішень голосом «**Ціль!**», виносить зброю на лінію прицілювання (в напрямку мішені), здійснює потрійний постріл в мішень, проводить візуальний контроль зброї та продовжує рух.

5. За командою керівника стрільб «**Затримка!**», стрілець, дублюючи команду керівника стрільби, приймає вихідне положення (позицію готовності).

6. За командою керівника стрільб «**Відхід!**», стрілець, дублюючи команду керівника стрільби, розпочинає рух у зворотньому напрямку, з одночасним візуальним контролем мішені.

7. Керівник стрільб голосом або звуковим сигналом подає команду «**Вогонь!**», за якою стрілець доповідає про ідентифікацію мішені голосом «**Ціль!**». Не припиняючи рух, виносить зброю на лінію прицілювання та здійснює потрійний постріл в мішень, проводить візуальний контроль зброї та продовжує рух.

8. За командою керівника стрільб, вправа повторюється до закінчення патронів у магазині. Після закінчення патронів, стрілець подає команду «**Проблема!**» з одночасним опусканням на праве/ліве коліно та з візуальною перевіркою зброї (затвор у задньому положенні), виймає пустий магазин з основи рукоятки пістолета з одночасною демонстрацією вогнепальної зброї (що стоїть на затворній затримці в напрямку мішені) та пустого магазину. Подає голосову команду «**Пустий!**».

**Колектив авторів-укладачів:**

- Сокуренко В. В.** ректор Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Швець Д. В.** перший проректор Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Ковбаса Ю. В.** начальник відділу Департаменту поліції охорони, управління кадрового забезпечення, відділ організації професійного навчання  
**Панов С. О.** начальник відділу професійного навчання УКЗ ГУНП в Харківській області  
**Присяжний М. В.** начальник методичного відділу Департаменту організації діяльності КОРД  
**Гончаренко Я. В.** начальник відділу професійної підготовки та проведення спеціальних операцій КОРД  
**Бортник С. М.** декан факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Моргунов О. А.** завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Федоров В. В.** завідувач кафедри вогневої підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Прокopenко О. Ю.** завідувач кафедри тактичної та тактико-спеціальної підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Артем'єв В. О.** професор кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Бондаренко Я. Г.** старший викладач кафедри тактичної та тактико-спеціальної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Власенко І. В.** старшого викладача кафедри тактичної та тактико-спеціальної підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ  
**Мердова О. М.** т.в.о. завідувача кафедри спеціальних дисциплін та адміністративної діяльності Донецького юридичного інституту МВС України (м. Кривий Ріг)  
**Мердов С. П.** викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького юридичного інституту МВС України (м. Кривий Ріг)  
**Змисля О. М.** начальник циклу Державної установи «Сумський навчальний центр підготовки поліцейських»  
**Мицишин І. Б.** старший інспектор УКЗ ГУНП в Сумській області  
**Шелест І. М.** старший інспектор з ОД УКЗ ГУНП в Сумській області  
**Гоц С. В.** т.в.о. начальника відділення Вінницького вищого професійного училища  
**Комісаров О. Г.** професор кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
**Герасимчук Ю. В.** викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
**Поливанюк В. Д.** старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
**Біліченко В. В.** старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
**Покайчук В. Я.** доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
**Томенко О. А.** віце-президент Федерації Панкратіону України  
**Степаненко В. В.** начальник Тренінгового центру ГУНП в Херсонській області

- Рубан К. П.** інспектор Тренінгового центру ГУНП в Херсонській області
- Сандецький С. О.** провідний фахівець Тренінгового центру ГУНП в Херсонській області
- Луценко І. С.** старший викладач кафедри вогневої підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Івлєв О. М.** доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького юридичного інституту МВС України (м. Кривий Ріг)
- Бальва А. Ф.** старший викладач кафедри вогневої підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Бугайчук К. Л.** завідувач НДЛ з проблем протидії злочинності Харківського національного університету внутрішніх справ
- Моргунова І. Я.** інспектор Центру післядипломної освіти Харківського національного університету внутрішніх справ
- Забора А. В.** доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Колісніченко В. В.** доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Яреценко О. А.** доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Малолєпшиї С. Б.** старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Хомко І. Г.** викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ



Наукове видання

*Пропозиції та рекомендації  
за результатами проведення круглого столу  
«Оптимізація навчально-методичного забезпечення підготовки поліцейських»  
(16 грудня 2016 року, м. Харків)*

Відповідальний за випуск: О. А. Моргунов, І. Г. Хомко  
Коригування: П. О. Білоус  
Комп'ютерне верстання: І. Г. Хомко

Українською мовою

Формат 60x84/16. Ум.-друк. арк. 29,6. Обл.-вид. арк. 26,0.  
Тираж 50 пр. Зам. № 2016-14.

Адреса редакції, видавця та виготовлювача:  
Харківський національний університет внутрішніх справ,  
просп. Льва Ландау, 27, м. Харків, 61080.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3087 від 22.01.2008.