

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАКУЛЬТЕТУ № 2

Пропозиції та рекомендації
за результатами проведення Всеукраїнського науково-практичного круглого столу
**«СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ
МВС УКРАЇНИ В РАМКАХ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ
В МВС УКРАЇНИ»**

(15 грудня 2017 року, м. Харків)



Харків
Харківський національний університет внутрішніх справ
2017

ББК 75.17+67.9(4УКР)301.163р
УДК 351.74:[37.016:796](477)
С91

*Рекомендовано Науково-методичною радою
Харківського національного університету внутрішніх справ,
протокол № ____ від _____*

С91 **Сучасні** питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України : пропозиції та рек. за результатами проведення II Всеукр. наук.-практ. кругл. столу (15 груд. 2017 р., м. Харків) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. – Харків : ХНУВС, 2017. – 44 с.

Пропозиції та рекомендації присвячено питанням модернізації фізичної підготовки поліцейських у сучасних умовах. Матеріали будуть корисними для науковців, правоохоронців-практиків, ад'юнктів, аспірантів, курсантів, студентів, викладачів вищих навчальних закладів.

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

ББК 75.17+67.9(4УКР)301.163р
УДК 351.74:[37.016:796](477)

ЗМІСТ

Вітальне слово ректора Харківського національного університету внутрішніх справ, доктора юридичних наук, доцента, генерала поліції третього рангу В.В. Сокурєнка	4
Вітальне слово першого проректора Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидата педагогічних наук, підполковника поліції Д.В. Швеця	6
Вступ	8
Пропозиції щодо модернізації системи фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів та студентів ВНЗ зі специфічними умовами навчання	9
Пропозиції щодо вдосконалення фізичної підготовки працівників Національної поліції України	11
Рекомендації з тактики самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України (підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації інструкторів з особистої безпеки)	14
Додаток А	16
Додаток Б	17
Список бібліографічних посилань	40
Колектив авторів-укладачів	41

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
РЕКТОРА ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ, ДОКТОРА ЮРИДИЧНИХ НАУК, ДОЦЕНТА,
ГЕНЕРАЛА ПОЛІЦІЇ ТРЕТЬОГО РАНГУ
В.В. СОКУРЕНКА

Питання, що будуть розглядатися сьогодні є надзвичайно актуальними не тільки для системи МВС України, але й для всієї держави.

Про це свідчить, зокрема й те, що у 2016 році Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42 була затверджена Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». Завданнями цього документу, зокрема визначено:

1) розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення;

2) формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності;

3) збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян;

4) залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення;

5) модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя;

6) посилення відповідальності керівників навчальних закладів за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності.

Зазначені завдання є визначальними й для повсякденної діяльності вищих навчальних закладів системи МВС України, які здійснюють підготовку курсантів, а також підвищення кваліфікації працівників Національної поліції, зокрема з напрямів удосконалення загальної фізичної підготовленості, а також застосування навичок спеціальної фізичної підготовки під час несення служби.

Питання фізичної підготовки також були предметом обговорення міжвідомчої семінар-наради «Актуальні питання реалізації Концепції

реформування освіти в Міністерстві внутрішніх справ України», що проводилася з керівниками вищих навчальних закладів МВС 28 вересня 2017 року на базі нашого університету. Учасники семінару наради наголосили на тім, що оптимізація фізичної підготовки, удосконалення форм та методів її викладання є важливими в контексті реформування освіти в системі МВС України, приведення її у відповідність до вимог практичної діяльності, **оскільки на сьогодні існує нагальна потреба** у розвитку та удосконаленні наступних навичок та вмінь поліцейських:

1) рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;

2) витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод;

3) навичку самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ;

4) практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Більше того, рівень фізичної підготовки є однією із тих складових, що підлягає оцінці при прийнятті громадян на службу до поліції та на навчання до вищих навчальних закладів МВС України. Зокрема майбутні курсанти денної форми навчання мали подавати до приймальної комісії результати проходження у встановленому порядку медичних обстежень, обстеження на предмет виявлення алкогольної, наркотичної та токсичної залежності, психофізіологічного обстеження, а також **перевірки рівня фізичної підготовленості**.

Впевнений, що напрацювання сьогоdnішнього наукового заходу дадуть змогу підвищити якість фізичної підготовки поліцейських та курсантів до їх головній місії – служити людям та захищати їх.

**ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
ПЕРШОГО ПРОРЕКТОРА
ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ,
КАНДИДАТА ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК, ПІДПОЛКОВНИКА ПОЛІЦІЇ
Д. В. ШВЕЦЯ**

Реформування правоохоронної системи України визначає необхідність формування ефективної підготовки кадрів для Національної поліції, невід'ємною складовою якої є система фізичної підготовки майбутніх працівників.

Повсякденна службова діяльність поліцейського пов'язана із постійною необхідністю бути готовим реагувати на нестандартні ситуації; саме належна фізична підготовка правоохоронців забезпечує здатність поліцейського правильно та доцільно діяти у подібних обставинах та є запорукою не лише ефективного виконання покладених на нього завдань, але й забезпечення його особистої безпеки.

Сучасний етап розвитку правоохоронної системи України ставить нові виклики у сфері фізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Так, слід констатувати, що протягом останніх років рівень фізичної підготовки абітурієнтів знижується, що обумовлюється зниженням кількості годин, відведених на фізичне виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, та відносно низьким рівнем відповідного матеріально-технічного забезпечення. У зв'язку з цим, суттєвого значення набуває адаптація першокурсників до фізичних навантажень, які очікуються як в межах проходження ними служби в лавах Національної поліції, так і в процесі навчання. Це, у свою чергу, обумовлює необхідність проведення ґрунтовних досліджень у цій сфері з метою виявлення методик фізичного навчання, що дозволять ефективно вирішувати цю задачу.

Іншим суттєвим викликом у сфері фізичної підготовки майбутніх правоохоронців є зміна самої моделі підготовки поліцейських, яку передбачається впровадити.

Так, на сучасному етапі, передбачається суттєве скорочення періоду навчання у вищих навчальних закладах із специфічними умовами навчання, що потребує інтенсифікації курсу спеціальної фізичної підготовки. Зокрема, достатньо цінним у цьому аспекті є досвід підготовки вищими навчальними закладами із специфічними умовами навчання (у тому числі, Харківським

національним університетом внутрішніх справ) працівників для патрульної поліції, включно і з недоліками, виявленими за результатами їх роботи.

Суттєвою вимогою фізичної підготовки курсантів у навчальних закладах із специфічними умовами навчання є її максимальний зв'язок з практикою.

Завдання курсу фізичної підготовки полягають передусім у формуванні рухових умінь та навичок майбутнього правоохоронця, розвитку його фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності поліцейського. У зв'язку з цим, за умов інтенсифікації курсу спеціальної фізичної підготовки, важливим є опрацювання ситуацій, що відтворюють умови, наближені до тих, що можуть виникнути під час виконання службових обов'язків, передусім – пов'язаних із дією стресоутворюючих факторів (несприятливі умови оточуючого середовища, обмежений час на виконання поставлених завдань тощо). У зв'язку із цим, важливим напрямом фізичної підготовки у навчальних закладах із специфічними умовами навчання є запровадження імітаційних засобів навчання, які дозволяють відтворити реальні сценарії розвитку подій, з якими можуть стикнутися правоохоронці при виконанні обов'язків, з метою вироблення належних навичок реагування на нестандартні ситуації. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність як у належному методичному, так і належному матеріально-технічному забезпеченні занять із спеціальної фізичної підготовки.

Підсумовуючи, слід наголосити, що у Харківському національному університеті внутрішніх справ ведеться активна робота за всіма переліченими напрямами. І сьогоднішній круглий стіл є прекрасною нагодою обговорити здобутий досвід та перспективи подальшої роботи у сфері фізичної підготовки правоохоронців із нашими колегами з усієї України.

ВСТУП

Конституція України, як основний закон нашої держави закріплює її основним обов'язком збереження генофонду Українського народу, охорону та захист здоров'я громадян України. В той же час державна політика у сфері фізичної культури і спорту нації вимагає особливих підходів до фізичної підготовленості деяких категорій державних службовців, чільне місце серед яких посідають працівники Національної поліції України.

Організація фізичної підготовки поліцейських усіх категорій є найбільш актуальним питанням формування якісного складу правоохоронної системи. Умови сьогодення вимагають застосування нових (інноваційних) підходів та методик при організації фізичної підготовки майбутніх працівників поліції. Така теза обумовлена необхідністю формування в них стійких вмінь та навичок, які вони будуть застосовувати здійснюючі практичні заходи із забезпечення публічної безпеки та громадського порядку.

Існуюча система організації фізичної підготовки у правоохоронних органах не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності особового складу до виконання службових обов'язків, не достатньо сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу підготовки курсантів та слухачів ВНЗ та ефективності управління процесом фізичного вдосконалення особового складу.

На підставі вищевикладеного, з урахуванням напрацювань висловлених під час виступів та дискусій, вважаємо за доцільне сформулювати пропозиції та рекомендації за наступними напрямками - модернізація системи фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів та студентів ВНЗ зі специфічними умовами навчання; вдосконалення фізичної підготовки працівників Національної поліції України; тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України (підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації інструкторів з особистої безпеки).

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

1. Дотримуючись принципу прагматизму, який скеровано на досягнення мети реформування освіти в МВС України, а саме, що навчальні програми підготовки майбутніх працівників Національної поліції мають відповідати запитам практичної діяльності, вважаємо за необхідне впровадження у всіх ВНЗ МВС дисципліни «Фізична підготовка» (згідно з **Законом України «Про фізичну культуру і спорт», наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»**) в блок «Обов'язкова компонента» з однаковою кількістю навчальних годин за всіма спеціальностями.

2. З метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у ВНЗ МВС та ВНЗ всіх форм власності є необхідним проведення дисципліни «Фізичне виховання» протягом всього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень, враховуючи, що заняття з фізичного виховання мають відновлювальне та рекреаційне значення (з урахуванням існуючих моделей) – секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна. (**Постанова Верховної Ради України про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади (відомості верховної ради (ввр), 2016, № 47, ст. 804) (25.09.2015 № 1/9-454 Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах)**).

1. Обов'язкове проведення тестування рівня фізичної готовності абітурієнтів на базі ВНЗ МВС України, або з залученням працівників кафедр ВНЗ МВС.

2. Проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи викладача та обліковуватись відповідно до норм навчальної роботи (**25.09.2015 № 1/9-454 Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах**).

3. З метою пропаганди здорового способу життя та якісного проведення професійно-орієнтаційної роботи, пропонувати міським та обласним органам виконавчої влади спортивну базу ВНЗ для проведення спортивних заходів міста та області.

4. Створення спортивної інфраструктури при гуртожитках вищих навчальних закладів з метою залучення курсантів та студентів до систематичних занять спортом (**Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (відомості Верховної Ради (ввр), 2016, № 47, ст. 804).**

5. Залучення до співпраці національних федерацій з олімпійських, не олімпійських та національних видів спорту та створення на базі ВНЗ МВС спортивних секцій з відповідних видів спорту з урахуванням професійної діяльності майбутніх працівників Національної поліції України, з залученням учнівської та студентської молоді міста та області.

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

1. На виконання наказу Міністерства освіти і науки України від 07 серпня 2002 року № 450 «Про затвердження норм часу для планування і обліку навчальної роботи та переліків основних видів методичної, наукової й організаційної роботи педагогічних і науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів» та з метою оптимізації навчального навантаження науково-педагогічних працівників, внести зміни до розділу планування видів навчальної роботи з встановленими нормами часу дисципліни «Фізична підготовка» з працівниками ВНЗ МВС які мають спеціальні звання поліції.

2. Згідно положення внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти Харківського національного університету внутрішніх справ від 18.11.2016 №800, пункту 5.2. щодо забезпечення підвищення кваліфікації та стажування науково-педагогічних працівників, на базі ВНЗ МВС України кафедрами спеціальної фізичної підготовки проводити постійно діючі курси підвищення кваліфікації (з встановленим навчальним навантаженням) для керівного складу відповідно до навчальних програм з дисципліни «Фізична підготовка».

3. Внести до Державного стандарту професійно-технічної освіти на основі компетентнісного підходу за робітничої професією поліцейський у розділ Типовий навчальний план з напряму професійно-практичної підготовки навчальний предмет «Фізична підготовка».

З визначенням спеціальних професійних компетентностей, відповідно вимог нормативно-правових актів МВС України, до яких належать:

– здатність застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою);

– здатність діяти в умовах застосування фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї;

– здатність визначати алгоритм дій у різних типових та екстремальних ситуаціях професійної діяльності.

Зміст загально професійних компетентностей:

Знати: вимоги нормативно-правових документів що регулює організацію фізичної підготовки; засоби регулювання фізичного навантаження на організм під час виконання фізичних вправ; зміст фізичної підготовки (загально-фізичної та спеціально фізичної підготовки (тактики

самозахисту)); вплив фізичної та спеціально-фізичної підготовки на підвищення рівня готовності для виконання службових завдань в різних умовах; правові основи та порядок застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів; зміст лікувальної фізичної культури після перенесених травм, поранень та перенесених захворювань; заходи попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та самоконтролю за функціональним станом.

Вміти: виконувати вправи та нормативи з фізичної та спеціально-фізичної (тактики самозахисту) підготовки; застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб; постійно підтримувати достатній рівень загальної фізичної підготовки (згідно з визначеними критеріями); застосовувати навички самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ.

4. Згідно з Концепцією реформування в МВС України щодо організаційно-структурного напрямку, який направлено на визначення вимог до кандидатів на навчання фізичної готовності, з **наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»** вважаємо обов'язковими розробку та впровадження в навчальний план первинної професійної підготовки працівників Національної поліції навчальної дисципліни «Фізична підготовка».

5. На виконання Закону України «Про вищу освіту» та з метою якісної підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації пропонуємо запровадження на базі факультетів ВНЗ МВС постійно діючих сертифікованих освітніх програм за обраною тематикою серед курсантів, студентів, викладачів, правоохоронців-практиків, ад'юнктів, викладачів ВНЗ та ін. Щорічне проведення науково-технічних заходів з проблем фізичної підготовленості працівників Національної поліції України.

6. Запровадити на законодавчому рівні окрему програму для вступників у ряди Національної поліції з більш вимогливими фізичними нормативами та зазначеним часом на їх виконання. Розробити вправи, які дійсно будуть показувати фізичний рівень кожного кандидата. Як приклад поліцейська смуга перешкод, що направлена на тестування основних фізичних якостей (може розташуватися в закритих приміщеннях, не потребує значних фінансових затрат).

7.3 метою підвищення професійного рівня особового складу та збереження фахового рівня працівників, для поліцейських з недостатнім рівнем фізичної підготовленості, але з високими показниками професійної діяльності, необхідно створювати відповідні умови для індивідуальних занять та консультацій.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТАКТИКИ САМОЗАХИСТУ ТА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ (ПІДГОТОВКА, ПЕРЕПІДГОТОВКА ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ІНСТРУКТОРІВ З ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ)

З метою оптимізації процесу підготовки курсантів і працівників силових структур та практичної реалізації результатів навчання рекомендуємо наступне:

1) навчальні програми з самозахисту повинні базуватися на сучасній системі рукопашного бою, яка об'єднує в собі найбільш ефективні прийоми і методики з інших видів єдиноборств та засвоєння алгоритму поведінки при виникненні конфліктної ситуації (здатність до адекватної реакції на подразники, для протистояння або запобігання реальної загрози).

2) кадрове забезпечення навчального процесу (рівень кваліфікації та морально-ділові якості викладача (інструктора) повинні відповідати цілям та поставленим завданням. З метою якісної підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації інструкторів з особистої безпеки пропонуємо запровадження на базі ВНЗ МВС постійно діючих курсів підготовки даної категорії працівників;

3) на 3-4 курсах навчання основний акцент робити на професійно-орієнтовану, професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП), де процес навчання і виховання спрямований безпосередньо на практичні показники, вирішення питань комплексного підходу під час підготовки курсантів (співробітників), проведення занять у різних, у тому числі нестандартних умовах, з метою виявлення реального рівня підготовленості тих, хто навчається, їх рівня психологічної стійкості та надійності;

4) розробка та внесення до навчальних планів та робочих навчальних програм по фізичній підготовці більш ефективних професійно-орієнтованих вправ направлених на комплексне формування фізичної та психологічної готовності випускників ВНЗ МВС України до реальних умов несення служби;

5) впровадження інституту наставництва, забезпечення контролю рівня підготовленості та апробації результатів навчання для виявлення здатності майбутнього співробітника вирішувати практичні завдання. Відображення результатів практики і наставництво повинно супроводжувати розробку програм по оцінці рівня компетентності;

6) для визначення рівня компетентності слід спостерігати за стажерами в реальних життєвих ситуаціях з урахуванням перспективи і прогнозування кінцевого результату;

7) дотримуватися дидактичних принципів навчання з метою надбання навичок самозахисту, які забезпечували би реальний захист від нападу, у тому числі і раптового;

8) під час затримання правопорушника (якщо прийнято таке рішення) слід діяти як можна швидше (це дозволить уникнути скупчення натовпу, яке може призвести до масових зворушень або інших небажаних наслідків);

9) з метою уникнення професійної деформації працівників слід регулярно залучати їх до занять (спеціальної підготовки), проводити курси підвищення кваліфікації та тестування інтегрального рівня їх підготовленості;

10) впровадження в навчальний процес підготовки поліцейських та систему службової підготовки тему «Поняття, умови та принципи моделі застосування сили (МЗС)» (Додаток А);

11) з метою покращення рівня самостійної підготовки запровадити в усіх структурних підрозділах Національної поліції навчально-тренувальні плани з загально фізичної підготовки (Додаток Б).

ДОДАТОК Б

ЧОТИРИТИЖНЕВИЙ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПЛАН (ЦИКЛ)

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 ударів на хвилину (уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс спеціальних бігових вправ (СБВ) (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 рази по 100 м; 1 рази по 150 м	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 70-80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Підймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями – до 1 хв.	Вправу виконувати в повільному темпі протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується в середньому або швидкому темпі залежно від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу
	Комплекс вправ для розвитку м'язів задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 3 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої частини м'язів живота, зміцнення косих м'язів
	3) Махи прямою ногою назад з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправи № 3-4 виконувати протягом 40 с (на кожному ногу). Повторити вправи	Розвиток задньої частини стегон, великих сідничних м'язів та м'язів попереку
4) Махи прямою ногою в сторону з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.		Зміцнення косих, поперечних та прямих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць	
5) Махи прямою ногою в	Відпочинок між	Вправу № 5 виконувати протягом 30 с (на кожному	Зміцнення всіх м'язів живота, м'язів попереку,	

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	горизонтальній площині з упору стоячи на колінах (с. 29);	повтореннями – до 2 хв.	ногу). Повторити вправу	стегон та сідниць
	б) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Приклад вправи № 6: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
	7) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 7 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 8 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 20-25 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком в бік (с. 39);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправи № 10–11 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили грудних м'язів і трицепсів. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце
	11) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43)	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.		Зміцнення м'язів грудей, рук, верхньої частини спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	5 хв.	Темп бігу повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.	Вправи № 1–3 виконувати в повільному темпі, відстань 20 м з переходом на швидкий біг 5-7 м	
	1) Ходьба випадами вперед (с. 73);			Розвиток сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	2) Ходьба випадами спиною вперед (с. 74);			Розвиток координації, зміцнення сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	3) Ходьба випадами в бік у повному присіді (с. 75);		Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток координації, сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів. Акцент на внутрішню сторону стегон
	4) Стрибки з приземленням у повний присід почергово на кожен ногу (с. 76);	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Вправу № 4 виконувати в середньому темпі 3 рази по 15 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг та координації роботи м'язів рук і тулуба
	5) Вистрибування з просуванням вперед із положення присівши (с. 77)	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Вправу № 5 виконувати в середньому темпі 2 рази по 15 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток сили м'язів ніг
	Тренування з бігу: 5 разів по 30 м 3 рази по 60 м		Біг виконувати у швидкому темпі на 95 % сили від максимальних можливостей. Відпочинок між відрізками – до 1-2 хв.	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:		Відпочинок між вправами – до 3 хв.	
	1) Підняття прямих ніг до вертикалі з положення лежачи на спині (с. 31);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Розвиток сили нижньої частини м'язів живота
	2) Вертикальна розніжка (с. 32);		Вправу № 2 виконувати протягом 30 с. Відпочинок –	Зміцнення нижньої частини м'язів живота та

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
			до 2 хв. Повторити вправу	м'язів задньої частини стегна
	3) Горизонтальна розніжка (с. 32);		Вправу № 3 виконувати протягом 20 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота, м'язів внутрішньої частини стегон
	4) Підіймання тулуба з положення лежачи руки над головою прямі (с. 25);		Вправи № 4–6 виконувати протягом 40 с	Розвиток верхньої частини м'язів живота
	5) Підіймання прямої ноги, лежачи на боці (с. 26);			Зміцнення косих м'язів живота та м'язів передньої частини стегна
	6) Підіймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);			Зміцнення м'язів попереку, сідничних та двоголових м'язів стегон
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);		Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с	Зміцнення м'язів грудей, плечового пояса
	8) Різноміснн згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40);			Розвиток сили грудних м'язів і м'язів рук
	9) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправи № 9, 10 виконувати протягом 40 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);			Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	11) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)		Вправу № 11 виконувати протягом 30 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	5 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 рази по 100 м; 1 рази по 200 м	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.		
3-й день	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);		Вправи № 2–3 виконувати протягом 30 с	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);			Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	4) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток всіх м'язів живота та м'язів плечей
	5) Одночасне підймання прямих рук та ніг з положення лежачи на спині (с. 34);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота
	6) Утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччях («Планка») (с. 34);	. Відпочинок між повтореннями до 3 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів живота, кора та плечей
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);		Вправу № 7 виконувати протягом 20 с	Зміцнення зв'язок кисті
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 8, 9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в			Розвиток м'язів грудей, передніх пучків

Сучасні питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України. Харків, 2017

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	упорі лежачи «з нирком» (с. 43)			дельтовидних м'язів, трицепсів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	5 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 разів по 150 м		Біг виконувати у швидкому темпі на 75-80 % сили від максимальних можливостей. Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Підіймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконати в повільному темпі 3 рази по 30 с	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується у середньому, або швидкому темпі в залежності від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 3 хв.		
	1) Класичне підіймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 30с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Підняття рук до різнойменних ніг з положення лежачи на спині, ноги перпендикулярні килиму (с. 35);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 3, 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота. Акцент на косі м'язи живота
	4) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);			Зміцнення всіх м'язів живота
	5) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);		Приклад вправи № 5: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
6) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправи № 6, 7 виконувати протягом 30 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправи	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу	

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);			Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);		Вправу № 8 виконувати протягом 20 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком в бік (с. 39);		Вправи № 9–11 виконувати протягом 40 с. Відпочинок – до 1 хв. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів грудей та рук
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43);			Зміцнення м'язів грудей, рук та верхньої частини спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	6 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження.	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження.
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу.
	СБВ: Біг із високим підйоманням стегон (с. 67)	Відпочинок між відрізками – до 2 хв	Вправу виконувати у швидкому темпі (85 % сили від максимальних можливостей) 3 рази по 30 м	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.	Вправи № 1–4 виконувати в середньому темпі на відстань 15 м, з переходом на швидкий біг на 5-7 м	
	1) Стрибки в повному присіді, руки за головою (с. 78);			Розвиток сили м'язів ніг. Зміцнення м'язів зв'язок та сухожиль стегон, гомілок та стоп
	2) Стрибки в повному присіді спиною вперед, руки за головою (с. 79);			Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стегон, гомілок та стоп
	3) Стрибки в повному присіді лівим або правим боком, руки за головою (с. 81);		Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стегон та гомілок. Акцент на м'язи, зв'язки та сухожилля стоп
	4) Стрибки в повному присіді з боку в бік, руки за головою (с. 80);			Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стегон та гомілок. Акцент на м'язи, зв'язки та сухожилля стоп
	5) Стрибки на одній нозі вперед з виносом стегна штовхової ноги (с. 82);	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати у швидкому темпі 3 рази по 20 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг, координації роботи м'язів рук і тулуба та швидкості м'язових скорочень
	6) Біг в упорі у перешкоду з виносом стегна (с. 86)	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 6 виконувати у швидкому темпі (90 % сили від максимальних можливостей) 2 рази по 30 с	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості
Тренування з бігу: 5 разів по 30 м; 5 разів по 60 м 2 раз по 100 м	Відпочинок між відрізками – до 2 хв. Відпочинок	Біг виконувати у швидкому темпі на 95 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи	

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
		між вправами – до 3 хв.		серця
	Комплексу вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.		
	1) Підіймання прямої ноги, лежачи на боці (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 1–2 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Зміцнення косих м'язів живота та м'язів передньої частини стегна
	2) Підіймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);			Зміцнення м'язів попереку, сідничних та двоголових м'язів стегон
	3) Сід на правий (лівий) бік з положення стоячи на колінах (с. 30);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 3, 4 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Зміцнення косих м'язів живота
	4) Підіймання прямих ніг з положення лежачи на спині до торкання поверхні за головою (с. 33);			Зміцнення м'язів живота, спини, шиї та м'язів ніг
	5) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	6) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);		Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с	Зміцнення м'язів грудей, рук та плечового пояса
	8) Різноміснні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40)			Змінний акцент на м'язи грудей та рук
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	6 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 60 м; 100 м; 150 м; 100 м; 60 м	Відпочинок між відрізками до 2 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 80-85 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
3-й день	1) Підймання тулуба з положення лежачи руки за головою прями (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 1–2 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток верхньої частини м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.		Зміцнення косих м'язів живота
	3) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Тренування всіх м'язів живота
	4) Відкидання ніг назад з положення упору присівши (с. 35);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів пресу, спини, рук та ніг
	5) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	6) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Зміцнення зв'язок кисті
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 7–9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком у бік (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.		Розвиток сили м'язів рук та грудей. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце
	9) Згинання та розгинання рук в	Відпочинок між		Зміцнення м'язів грудей, рук та верхньої частини

Сучасні питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України. Харків, 2017

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43)	повтореннями до 1 хв.		спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	6 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 2 рази по 400 м	Відпочинок між відрізками до 5-6 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 75-80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Стрибки з прямих ніг за допомогою стоп (с. 72);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконувати в середньому темпі на відстань 20 м з переходом на біг на 5-7 м. Повторити вправу	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується у середньому, або швидкому темпі в залежності від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 50 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 40с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Махи прямою ногою назад із упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 3, 4 виконувати протягом 50 с (окремо на кожен ногу). Повторити вправи	Розвиток задньої частини стегон, великих сідничних м'язів та м'язів попереку
	4) Махи прямою ногою в сторону з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення косих, поперечних та прямих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	5) Махи прямою ногою в горизонтальній площині з упору стоячи на колінах (с. 29);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 40 с (окремо на кожен ногу). Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
6) Підймання зігнутої ноги в бік із упору стоячи на колінах (с. 30);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 30 с (окремо на кожен ногу). Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць	

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	7) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком у бік (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 10-12 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів грудей та рук. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце
	11) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення м'язів грудей, рук та верхньої частини спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами до 2 хв.	Вправи № 1–3 виконувати в повільному темпі на відстань 20 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м. Повторити вправи	
	1) Ходьба випадами вперед (с. 73);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	2) Ходьба випадами спиною вперед (с. 74);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток координації, зміцнення сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	3) Ходьба випадами в бік у повному присіді (с. 75);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток координації та сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів. Акцент на внутрішню сторону стегон
	4) Стрибки з приземленням у повний присід почергово на кожен ногу (с. 76);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправа № 4 виконувати в середньому темпі 3 рази по 20 м. з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг та координації роботи м'язів рук і тулуба
	5) Стрибки на місці на одній нозі з положення повного присіду (с. 84)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправа № 5 виконувати в середньому темпі 2 рази по 20 м. з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг, швидкості м'язових скорочень
	Тренування з бігу: 10 разів по 30 м; 2 разів по 60 м	Відпочинок між відрізками до 1 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 95-100 % сили	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 3 хв.		
1) Підняття прямих ніг до вертикалі з положення лежачи на спині (с. 31);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 50 с. Повторити вправу	Розвиток сили нижньої частини м'язів живота	

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	2) Вертикальна розніжка (с. 22);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота та м'язів задньої частини стегна
	3) Горизонтальна розніжка (с. 22);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота, м'язів внутрішньої частини стегон
	4) Підймання тулуба з положення лежачи руки за головою прями (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 4–6 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток верхньої частини м'язів живота
	5) Підймання прямої ноги, лежачи на боці (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення косих м'язів живота та м'язів передньої частини стегна
	6) Підймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення м'язів попереку, сідничних та двоголових м'язів стегон
	7) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 10, 11 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Зміцнення м'язів грудей, рук та плечового пояса
	11) Різномірні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40)	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Змінний акцент на грудні м'язи і м'язи рук
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 5 разів по 200 м	Відпочинок між відрізками до 3-5 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 85-90 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 2 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Розвиток всіх м'язів живота та м'язів плечей
	4) Одночасне підймання прямих рук та ніг із положення лежачи на спині (с. 34);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота
	5) утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччяї («Планка») (с. 34);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 60 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів живота, кора та плечей
	6) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Приклад вправи № 6: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9. Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);			Розвиток м'язів грудей рук, передніх пучків дельтовидних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);			Зміцнення зв'язок кисті
9) Згинання та	Відпочинок	Вправу № 9 виконувати	Розвиток сили м'язів	

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	між повтореннями до 1 хв.	протягом 40 с. Повторити вправу	живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 10, 11 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	11) Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на долонях (з опорою п'ят на стіну) (с. 46)			Підвищення навантаження на м'язи рук та грудей (головним чином опрацьовуються м'язи середньої дельти)
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
4-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Фартлек (с. 21)		Вправа складається з шістьох частин, виконувати безперервно: 1) 200 м біг у швидкому темпі 80 % сили; 2) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %); 3) 200 м – швидкий темп (90 %); 4) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %); 5) 200 м – швидкий темп (100 %); 6) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %)	Розвиток швидкісної витривалості та здатності організму працювати в анаеробному режимі
	СБВ: Підіймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконати в повільному темпі 3 рази по 30 с	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожилля стопи
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 1 хв.		
	1) Класичне підіймання тулуба з положення лежачи (с. 24);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);		Вправу № 2 виконувати протягом 30 с	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Сід на правий (лівий) бік із положення стоячи на колінах (с. 30);		Вправи № 3, 4 виконувати протягом 30 с	Зміцнення косих м'язів живота
	4) Підіймання прямих ніг із положення лежачи на спині до торкання поверхні над головою (с. 33);			Зміцнення м'язів живота, спини, шиї та м'язів ніг
5) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправи № 5, 6 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу	

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	6) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);			Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);		Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с	Зміцнення м'язів грудей, плечового пояса та рук
	8) Різноманітні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40)			Змінний акцент на м'язи грудей та рук
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
4-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження.	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 2 рази на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м. Відпочинок між вправами до 1 хв.	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	СБВ: Біг із викиданням гомілок перед собою (с. 69)	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Вправу виконувати у швидкому темпі (85 % сили від максимальних можливостей) 3 рази по 30 м	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості та правильній постановці стоп на доріжку
	Техніка і прийоми виконання:	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	1) низького старту (с. 56);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вивчення техніки низького старту. Практичне виконання – 8-10 разів вибігання з положення низького старту з максимальною швидкістю, відстань – 10-15 м	Дозволяє навчитись швидше «виходити зі старту» і розвивати максимальну швидкість на короткому відрізку
	2) високого старту (с. 59);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вивчення техніки високого старту. Практичне виконання – 5-7 разів вибігання з положення високого старту з максимальною швидкістю, відстань – 8-10 м	Дозволяє знайти зручне та стійке положення для старту в бігу на середні та довгі дистанції
	Вправи на розвиток реакції та уваги при виконанні старту:		Вправи № 1–3 виконувати по 5 разів на відстань 15-20 м	Розвитку реакції та уваги при виконанні низького або високого старту
	1) Старт із положення стоячи спиною до лінії старту (с. 61);	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	2) Старт із положення упору присівши спиною до лінії старту (с. 62);	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	3) Старт із положення упору лежачи обличчям до лінії старту (с. 63)	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	Тренування з бігу: 5 рази по 60 м 3 рази по 100 м	Відпочинок між відрізками до 3 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 95-100 % сили.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 1 хв.	Відпочинок між	
1) Підймання прямої		Вправи № 1–2 виконувати	Зміцнення косих м'язів	

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	ноги, лежачи на боці (с. 26);		протягом 40 с	живота та м'язів передньої частини стегна
	2) Підіймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);			Зміцнення м'язів поперек, сідничних та двоголових м'язів стегон
	3) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправу № 3 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	4) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)		Вправу № 4 виконувати протягом 20 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
4-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 2 рази на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м. Відпочинок між вправами до 1 хв.	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Контрольний біг: 1000м (засікти час)		Біг виконувати в максимально швидкому темпі (100 % сили)	Підготовка організму до відрізка 1000 м
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);		Вправу № 1 виконувати протягом 30 с	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);		Вправу № 2 виконувати протягом 20 с	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправу № 3 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
4) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)		Вправу № 4 виконувати протягом 20 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів	
Заминка – біг, вправи на відновлення дихання		7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

СПИСОК БІБЛІОГРАФІЧНИХ ПОСИЛАНЬ

- 1.** Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Калюжний М. Г., Лозовий Є. А.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т № 2, Каф. спец. фіз. підготовки ; за заг. ред.. В. В. Сокурєнка. – Харків : ХНУВС, 2017. – 124 с. : іл.
- 2.** Закон України «Про Національну поліцію». Київ : Вид. Паливода А. В., 2015. 104 с.
- 3.** Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю : метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Ярещенко О. А.] МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. – Харків : ХНУВС, 2017. – 28 с.
- 4.** 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.
- 5.** Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. матеріалів І між нар. Наук. – практ. конф., м. Харків, 20 трав. 2016р. / МВС України, Департамент патрул. поліції України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2016. – 175.
- 6.** Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. праць / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. – Харків : ХНУВС, 2017. – 376 с.
- 7.** Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Артем'єв В. О., Хомко І. Г.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. – Харків : ХНУВС, 2017. – 110 с. : іл.

Колектив авторів-укладачів:

- Сокурєнко В. В.** ректор Харківського національного університету внутрішніх справ
Швець Д. В. перший проректор Харківського національного університету внутрішніх справ
- Бортник С. М.** декан факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Рябченко О. О.** заступник начальника відділу професійного навчання Управління кадровим забезпеченням ГУНП в Харківській області
- Гур'єв В. М.** заступник голови Харківської обласної організації фізкультурно-спортивного товариства «Динамо» України
- Моргунов О. А.** завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Артем'єв В. О.** професор кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Мердов С. П.** викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького юридичного інституту МВС України (м. Кривий Ріг)
- Комісаров О. Г.** професор кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
- Бугайчук К. Л.** завідувач НДЛ з проблем протидії злочинності Харківського національного університету внутрішніх справ
- Ярещенко О. А.** доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Хомко І. Г.** старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Ємчук О. І.** доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки Національної академії внутрішніх справ
- Мунтян В. С.** доцент кафедри фізичного виховання № 1 Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
- Кийко А. С.** старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Василько І. В.** доцент кафедри правового забезпечення господарської діяльності факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук
- Горпинич Г. Ф.** викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Горошочек О. В.** начальник Циклу вогневої, тактичної та фізичної підготовки Державної установи «Академія патрульної поліції»
- Власенко Є. О.** курсант 2 курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Донецького юридичного інституту МВС України, рядовий поліції
- Цуркан О. П.** викладач кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання факультету підготовки фахівців для підрозділів національної поліції Донецького юридичного інституту МВС України
- Ковальов І. М.** старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук
- Сагайдак С. М.** викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Корнієнко Д. М.** начальник Київського факультету Національної академії НГУ, кандидат юридичних наук

- Логачев М.Г.** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Миронов Ю.О.** старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту МВС України (м. Кривий Ріг)
- Кантур А.А.** викладач кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту МВС України (м. Кривий Ріг)
- Рижаківа Д.О.** курсант 2 курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Донецького юридичного інституту МВС України
- Цуркан О.П.** викладач кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання факультету підготовки фахівців для підрозділів національної поліції Донецького юридичного інституту МВС України
- Соколов О.А.** старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ
- Боровик М.О.** викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ

Сучасні питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України. Харків, 2017

Наукове видання

*Пропозиції та рекомендації
за результатами проведення Всеукраїнського науково-практичного круглого столу*

**«Сучасні питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України
в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України»**
(15 грудня 2017 року, м. Харків)

Відповідальний за випуск: О.А. Моргунов, І.Г. Хомко
Коригування: І.Г. Хомко
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. № 2017-34.

Видавець і виготовлювач –
Харківський національний університет внутрішніх справ,
просп. Льва Ландау, 27, м. Харків, 61080.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3087 від 22.01.2008.