

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з дисциплін
“МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ”
“МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ”
(для спеціалістів)

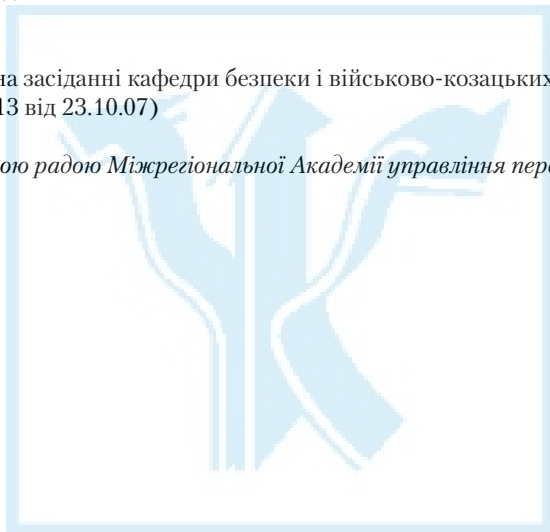
МАУП

Київ 2008

Підготовлено доцентом кафедри безпеки військово-козацьких дисциплін
М. О. Левченком

Затверджено на засіданні кафедри безпеки і військово-козацьких дисциплін
(протокол № 13 від 23.10.07)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом



Левченко М. О. Навчальна програма з дисциплін “Методика спеціальної фізичної підготовки до професійної діяльності” та “Методика спеціальної фізичної підготовки” (для спеціалістів). — К.: МАУП, 2008. — 35 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план, зміст дисципліни “Методика спеціальної фізичної підготовки до професійної діяльності” та “Методика спеціальної фізичної підготовки”, методику спеціальної фізичної підготовки до професійної діяльності, питання для самоконтролю, додатки, а також список літератури.

© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП), 2008

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Згідно з Практичними рекомендаціями для самостійного вивчення (*Флоке Алан. Самозащита: Практическое руководство для самостоятельного изучения. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998*) як спеціальна фізична підготовка працівника служби безпеки, яку організують викладачі, так і спеціальна фізична підготовка працівника служби охорони, яку організують і забезпечують працівники (спеціалісти) охоронних структур або викладачі є окремими елементами державної системи фізичного виховання, між якими існує конкретний зв'язок. Отже, кожен фахівець спеціальної фізичної підготовки повинен бути компетентним у питаннях державних нормативів із спеціальної фізичної підготовки працівника як служби безпеки, так і працівника охоронних структур.

Добра фізична підготовленість працівників є першочерговою умовою швидкої адаптації працівників і подальшого успішного виконання службових обов'язків. А для цього вони повинні мати необхідний рівень фізичної і психологічної підготовленості, бути здатними за короткий час опанувати навчальну програму із спеціальної фізичної підготовки.

Фізичну підготовку організують і забезпечують не тільки викладачі, які мають певний досвід, а й спеціалісти-одноборці, які сприяють фізичному розвитку і загартуванню, підвищенню психологічної стійкості, формуванню моральних якостей, впевненості у своїх силах і розширенню світогляду працівників служби безпеки та охоронних структур.

Системою спеціальної фізичної підготовки студентів — майбутніх працівників служби безпеки та охоронних структур передбачено забезпечити:

- 1) загальну фізичну підготовку за програмою “Основи здоров'я і фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів протягом усього періоду навчання;
- 2) спеціальну фізичну підготовку за навчальною програмою для студентів спеціальності “Менеджмент організацій” спеціалізації “Менеджмент безпеки” та правоохоронної діяльності.

Комплекс навчальних і виховних завдань у системі фізичної підготовки потребує від працівників даних структур виконувати вправи

різної складності не тільки на спортивних снарядах, долаття різних перешкод, володіння широким арсеналом рухових навичок, а також оволодіння різними бойовими мистецтвами, необхідними у безпечній та охоронній діяльності працівника, що сприяють формуванню високих морально-бойових (сміливість, витримку, наполегливість, кмітливість та ін.) і фізичних якостей (силу, витривалість, швидкість, здатність виносити перенавантаження та ін.).

У процесі навчання зі спеціальної фізичної підготовки створюються додаткові можливості удосконалювати:

- **фізичну підготовленість** — підвищити основні фізичні рухові якості, збагатити загальну рухову базу, руховий досвід працівника служби безпеки та охоронних структур, навчити його вільно володіти своїм тілом, бути фізично загартованим і не залежати від життєвих і службових труднощів;
- **психологічну підготовленість** — створити і зміцнити систему моральних цінностей, переконань, ідейну стійкість, патріотизм, стійкість духу тощо;
- **рукопашний бій** — розучування і тренування підготовчих прийомів (самострахування, підготовка до бою); розучування і тренування основних прийомів (задня підніжка; зв'язування противника; захист від ударів рукою; ногою, звільнення від захвату противника; захист від удару рукою: згори, збоку, знизу, прямо; обеззброювання противника під час спроби дістати пістолет, при загрозі пістолетом впритул, спереду, ззаду).

Спеціальна фізична підготовка у навчально-виховних закладах здійснюється у двох напрямках:

1. У формі занять з фізичного виховання за державними програмами для навчальних закладів з обов'язковою участю у змаганнях під час проведення спортивно-масової роботи.
2. У формі занять зі спеціальної фізичної підготовки за темами, передбаченими навчальною програмою з дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”.

Водночас з вивченням елементів окремих видів спеціальної фізичної підготовки у процесі занять удосконалюються уміння і навички, набуті студентами на попередніх заняттях з фізичної підготовки.

Логічним сполучним елементом між загальною фізичною підготовкою і спеціальною фізичною підготовкою студентів є держав-

ні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів до професійної діяльності як працівника служби безпеки та охоронних структур.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
дисциплін
“МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ”
“МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ”

№ пор.	Назва змістового модуля і теми
1	2
	Змістовий модуль I. Основи рукопашного бою
1	Наукові основи рукопашного бою
2	Техніка страховки і само страховки
3	Розвиток спеціальних якостей
4	Стійки і пересування
5	Техніка захисту
6	Основи ударної техніки
7	Удари кулаком
8	Удари долонею
9	Удари ліктем
10	Удари ногами
11	Больові прийоми
12	Задушливі захоплення
13	Кидки
14	Комбінаційна техніка
	Змістовий модуль II. Прийоми силового затримання
15	Правові засади затримання
16	Супровід без больового впливу
17	Заламування руки за спину
18	Важіль ліктя вниз
19	Важіль ліктя вгору
20	Дожим кисті
21	Затримання з використанням больових дій на пальці
22	Затримання з використанням задушливих захоплень
23	Застосування спеціальних засобів
24	Зв'язування

1	2
25	Затримання в спеціальних ситуаціях
26	Затримання двома співробітниками охорони
	Змістовий модуль III. Техніка самооборони
27	Захист від ударів руками
28	Захист від ударів ногами
29	Захист від захоплень за кінцівки
30	Захист від захоплень за корпус і голову
31	Захист від захоплень і ударів у положенні лежачи
	Змістовий модуль IV. Техніка і тактика самооборони в особливо небезпечних ситуаціях
32	Основи тактики
33	Використання оточення і підручних засобів
34	Захист від нападу з ударною зброєю
35	Захист від нападу з ножем
36	Захист при погрозі вогнепальною зброєю
Разом годин: 108	

ЗМІСТ

дисциплін

“МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ”,

“МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ”

Змістовий модуль I. Основи рукопашного бою

Тема 1. Наукові основи рукопашного бою

1. Значення спеціальної фізичної підготовки, володіння навичками рукопашного бою і персонального захисту в службовій діяльності і забезпеченні особистої безпеки.
2. Наукові основи техніки рукопашного бою.
3. Зв'язок теорії і практики рукопашного бою з бойовою культурою українського народу.
4. Правові й етичні аспекти застосування прийомів самооборони.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 2. Техніка страховки і самостраховки

1. Техніка безпеки при проведенні занять із спеціальної фізичної підготовки.
2. Самостраховка при падінні. Розминкові комплекси.

Література: основна [2; 8; 23; 41; 45];

додаткова [3; 4; 6]

Тема 3. Розвиток спеціальних якостей

1. Методи розвитку гнучкості, спритності, витривалості, швидко-кісно-силових якостей.
2. Психологічні і психофізичні методи виховання сміливості, рішучості, психоемоційної стійкості.
3. Елементи аутотренінгу й ідеомоторного тренування, що застосовуються на заняттях із спецпідготовки.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];

додаткова [3–6]

Тема 4. Стійки і пересування

1. Стійка чекання.
2. Фронтальна стійка.
3. Передня стійка.
4. Задня стійка.
5. Індивідуальна бойова стійка.
6. Замасковані бойові стійки. Пересування і розвороти.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];

додаткова [3–6]

Тема 5. Техніка захисту

Відходи з лінії атаки. Ухили. Нирки. Жорсткі блоки передпліччями і ребром долоні. М'які блоки долонею. Блоки стопою і плечем. Стоп-удари по кінцівках.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];

додаткова [3–6]

Тема 6. Основи ударної техніки

Ударні поверхні людського тіла. Уразливі точки тіла і наслідки впливу на них з різною інтенсивністю. Основні принципи виконання ударів руками і ногами. Відмінність ударної техніки самооборони від техніки спортивно-бойових одноборств.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 45];

додаткова [3–6]

Тема 7. Удари кулаком

Прямі і кругові (збоку, знизу) удари кулаком. Удари основою кулака зверху і навідмаш. Удари тильним боком кулака.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 8. Удари долонею

Хльосткий удар тильним боком кисті. Удари основою долоні. Удари зовнішнім ребром долоні. Удари внутрішнім ребром долоні.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 9. Удари ліктем

Удари ліктем збоку, знизу, убік, зверху вниз, назад. Значення ударів ліктями для самооборони у ближньому бою. Сполучення ударів з технічними елементами захисту.

Література: основна [2; 8; 23; 45];
додаткова [4; 6]

Тема 10. Удари ногами

Прямий проникний удар ногою вперед. Прямий підбивальний удар підйомом стопи/носком. Проникний удар ногою назад. Круговий удар ногою збоку. Удари коліном.

Література: основна [2; 23; 41; 45];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 11. Больові прийоми

Заламування руки за спину. Важіль ліктя вниз. Важіль ліктя вгору через передпліччя. Важіль ліктя вгору на плечі. Вузол руки. Важіль кисті назовні. Важіль кисті усередину. Особливості виконання больових прийомів у положенні лежачи.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 12. Задушливі захоплення

Удушення пальцями попереду. Удушення передпліччям позаду. Удушення плечем і передпліччям. Удушення передпліччям при за-

хопленні голови під пахву. Удушення за допомогою одягу. Задушливі захоплення в положенні лежачи.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 13. Кидки

Кидок захопленням двох ніг попереду. Кидок захопленням двох ніг позаду. Задня підніжка/ обхват із захопленням ноги. Передня підніжка. Кидок через спину. Звалювання на спину з підсіканням колінного згину позаду. Кидок сторчака.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 14. Комбінаційна техніка

Принципи комбінювання бойових елементів рукопашного бою. Зв'язки і комбінації. Спеціальні навчальні комплекси захисних, ударних і кидкових бойових елементів.

Література: основна [2; 23; 36; 45];
додаткова [3; 5]

Змістовий модуль II. Прийоми силового затримання

Тема 15. Правові засади затримання

Правові засади затримання. Тактика підходу до затриманого поодинокі й у складі наряду. Правила безпеки при перевірці документів. Проведення зовнішнього огляду.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 16. Супровід без больового впливу

Супровід без больового впливу. Способи супроводу затриманого без застосування больових дій. Техніка безпеки при розучуванні і тренуванні больових прийомів затримання і конвоювання.

Література: основна [2; 8; 36; 45];
додаткова [4–6]

Тема 17. Заламування руки за спину

Затримка і конвоювання за допомогою заламування руки за спину ривком, замком, нирком, подбивом ліктя знизу. Заламування руки за

спину при підході ззаду. Способи відволікання уваги, приголомшення, посилення впливу.

Література: основна [2; 8; 36; 41];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 18. Важіль ліктя вниз

Перехід на заламування руки за спину від важеля ліктя. Звалювання затримованого важелем кисті назовні і перехід на заламування руки за спину. Заламування руки за спину лежачому ниць супротивнику.

Література: основна [2; 8; 23; 41; 45];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 19. Важіль ліктя вгору

Важіль ліктя вгору через передпліччя (“полицейський”). Способи відволікання уваги, посилення і завершення прийому. Конвоювання із застосуванням важеля вгору на передпліччя.

Література: основна [2; 8; 23; 41];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 20. Дожим кисті

Дожим кисті. Техніка виконання затримання дожимом кисті при підході спереду, збоку, позаду. Комбінація больових дій на кисті із заламуванням руки за спину.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 21. Затримання з використанням больових дій на пальці

Прийоми затримки з використанням больових дій на пальці. Комбінації больових впливів на пальці з іншими больовими прийомами.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 22. Затримання з використанням задушливих захоплень

Способи затримки з використанням задушливих захоплень. Затиск плеча і шиї. Удушення передпліччям позаду і збоку. Удушення

плечем і передпліччям. Застосування задушливих захоплень для відриву затримуваного від предметів довкілля.

Література: основна [2; 23; 36; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 23. Застосування спеціальних засобів

Правові підстави для надягання наручників. Надягання наручників за допомогою натиску на вісь обертання. Керування болем шляхом повороту браслета. Способи укладання кистей при накладенні наручників. Різні способи надягання наручників злочинцю, який чинить опір.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 24. Зв'язування

Сковування дій затримуваного за допомогою його ж одягу. Зв'язування затриманого. Способи зв'язування за допомогою мотузки, шнура, поясного ремня, ниток.

Література: основна [2; 23; 36; 41];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 25. Затримання в спеціальних ситуаціях

Способи примусового переведення супротивника, який чинить опір, з положення лежачи. Способи посадки затриманого в автомобіль. Витяг затримуваного з кабіни автомобіля за допомогою важеля кисти назовні.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3; 6]

Тема 26. Затримання двома співробітниками охорони

Супровід затриманого співробітниками охорони без застосування больових дій. Способи затримання супротивника, який чинить опір, двома співробітниками охорони з застосуванням больових прийомів.

Література: основна [2; 8; 23; 41; 45];
додаткова [3–6]

Змістовий модуль III. Техніка самооборони

Тема 27. Захист від ударів руками

Захист від ударів відходами, ухилами, стоп-ударами. Захисно-атакуючі комбінації із застосуванням ударів, кидкової техніки, задушливих і больових прийомів.

Література: основна [2; 23; 45];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 28. Захист від ударів ногами

Захист від високих і низьких ударів ногами переміщеннями тіла, блокуванням стоп-ударами. Захисно-атакуючі комбінації

Література: основна [2; 36; 41; 45];
додаткова [4; 6]

Тема 29. Захист від захоплень за кінцівки

Звільнення від захоплень розривом, збиванням, больовим впливом. Захисно-атакуючі комбінації із застосуванням кидків і больових прийомів. Захист із застосуванням ударів в особливо небезпечних ситуаціях.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 30. Захист від захоплень за корпус і голову

Захисно-атакуючі комбінації при нападі захопленнями за волосся, шию, обхватами корпусу попереду і позаду.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 46]

Тема 31. Захист від захоплень і ударів у положенні лежачи

Особливості проведення ударів, больових і задушливих прийомів у положенні лежачи. Переведення супротивника з положення лежачи в положення стоячи і конвоювання за допомогою больових прийомів.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Змістовий модуль IV. Техніка і тактика самооборони в особливо небезпечних ситуаціях

Тема 32. Основи тактики

Правила безпечного поведіння. Оцінка ситуації з погляду ймовірної загрози. Способи впливу на ситуацію. Оцінка супротивника. Етапи двобою. Техніка виходу з бою. Значення психологічної підготовки.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 33. Використання оточення і підручних засобів

Тактика бою в різних ситуаціях. Групові напади. Бій з озброєним супротивником. Використання навколишнього оточення і підручних засобів. Зброя самозахисту. Правові засади особистої самооборони.

Література: основна [2; 23; 41];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 34. Захист від нападу з ударною зброєю

Види ударної зброї і способи її застосування. Захисно-атакуючі комбінації із застосуванням ударів, кидків, больових і задушливих прийомів.

Література: основна [2; 8; 45];
додаткова [3; 6]

Тема 35. Захист від нападу з ножем

Удари ножем і захист від них. Захисно-атакуючі комбінації із застосуванням ударів, кидків, больових і задушливих прийомів при погрозі ножем, різноманітних ударах.

Література: основна [2; 8; 23; 45];
додаткова [3; 6]

Тема 36. Захист при погрозі вогнепальною зброєю

Відходи з лінії прицілювання. Способи пересування в низьких положеннях. Основи оперативно-тактичної стрілянини. Прийоми обеззброювання із застосуванням техніки ударів і больових елементів.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 6]

МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Початкова фізична підготовка (ПФП) регламентує також спеціальну фізичну підготовку правоохоронців, до якої належить опанування спеціальних навичок та здібностей.

Заходи фізичного впливу. Вивчення способів фізичного впливу проводиться з метою формування навичок самозахисту, обеззброювання і затримання осіб, які порушують громадський порядок, загрожують особистій безпеці громадян і правоохоронців. Вони спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи, впевненості у своїх силах.

Заходи фізичного впливу — це рукопашний бій, самбо (самозахист без зброї), дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види бойових єдиноборств. Виконання будь-якого прийому завершується затримкою “порушників”, одяганням наручників або зв’язуванням, обшуком і конвоюванням.

Заняття проводяться в залі зі спеціальним покриттям (килим для боротьби, татамі) і боксерським або борцівським спорядженням, на спеціально підготовленому майданчику з піском чи тирсою, а також на місцевості. Крім того, передбачено заняття на спеціальних полігонах з моделюванням конкретної ситуації (вулиця, квартира, кабінет, транспортний засіб та ін.).

У ПФП міститься орієнтовна програма заходів фізичного впливу, умови і правомірність їх застосування, техніка їх опанування і заходи безпеки при вивченні прийомів. У програмі висвітлено:

- підготовчі і спеціальні вправи;
- удари і захист від них;
- удари руками та ногами, захист від них;
- кидки і прийоми боротьби лежачи;
- захисні дії від погрози холодною зброєю;
- захисні дії від погрози вогнепальною зброєю;
- звільнення від захватів рук, ніг, голови, шиї, одягу, обхватів тулуба;
- засоби транспортування затриманого;
- подолання смуги перешкод.

Зміст занять, методика вивчення техніки прийомів фізичного впливу аналогічні викладеним у першому розділі нашої Методики.

Проте слід зазначити, що проведення прийомів тут відрізняються значно більшою інтенсивністю і контактністю, оскільки більшість прийомів не тільки позначаються, на чому наголошувалось під час їх вивчення студентам, а виконуються по-справжньому. Потрібно ще додати, що основна увага приділяється доведенню виконання прийомів і контрприйомів до автоматизму, бо від цього нерідко залежить життя і здоров'я працівників служби безпеки і охоронних структур.

Заняття з подолання смуги перешкод також відрізняються, оскільки вони спрямовані на формування професійно-прикладних навичок і комплексного розвитку фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, оперативного мислення, впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості. Якщо подолання перешкод було спрямоване на підготовку функціональних систем організму й опорно-рухового апарату студентів до навантаження і було лише одним з прикладних елементів загальної фізичної підготовки, то в даному випадку воно має яскраво виражене професійно-прикладне спрямування.

До програми занять з подолання смуг перешкод входять (нормативи подолання смуг перешкод наведено в додатку):

- загальна смуга перешкод (ЗСП) для майбутніх співробітників службово-посадової категорії № 1;
- спеціальна смуга перешкод (ССП) для співробітників службово-посадових категорій № 2 і 3;
- смуга перешкод для кінологів (СПК);
- смуга перешкод для пожежників (СПП);
- спеціальні вправи (для пожежників, кінологів та ін.).

Долання смуг перешкод

1. Лінія старту — місце метання гранати позначається прямокутником 3×1 м.

2. Майданчик для встановлення гирі — квадрат 1,5×1,5 м.

3. “Пеньки” — десять дерев'яних перешкод, що мають форму зрізаного конуса (їх висота — 30 см; діаметр нижньої основи — 50 см, а верхньої — 35 см; десять покриток від автомобіля), встановлюються один від одного на відстані 1,5 м за кроковим принципом.

4. “Канавка” — позначається прямокутником 3×2 м.

5. “Ціль” — коло діаметром 1,25 м, у центрі якого встановлюється прапорець білого кольору висотою 50 см.

6. Майданчик для човникового бігу позначається двома поперечними лініями довжиною 3 м, відстань між якими — 10 м.

7. “Зруйнована драбина” складається з чотирьох перешкод довжиною 1,5 м, висотою відповідно 0,7; 0,8; 0,9 і 0,6 м, що встановлюються одна від одної на відстані 1,5 м. Переріз брусів, з яких виготовляються перешкоди, дорівнює 10×10 см.

8. Лінія фінішу завдовжки 3 м.

Примітка.

Лінії на смузі перешкод шириною 5 см наносяться білою фарбою.

Порядок подолання загальної смуги перешкод

Дистанція 60 м. Виконується без зброї, форма одягу № 3. Старт дається з положення “висока стійка”. За командою “Руш” або за пострілом стартового пістолета студент повинен:

- підняти гранату вагою 700 г із землі і кинути її в “ціль”, що знаходиться на відстані 25 м, не переступаючи лінії старту; якщо перша граната не влучила в ціль, продовжити спроби до влучання в ціль, але не більше трьох разів;
- підбігти до місця з гилями, підняти гирю необхідну кількість разів;
- подолати перешкоду “пеньки”;
- перестрибнути через перешкоду “канаву”;
- пробігти 10 разів по 10 м (у сумі 100 м, біг човниковий) у межах майданчика, визначеного на смузі перешкод лініями;
- подолати чотири перешкоди “зруйнована драбина”, послідовно перестрибуючи першу і третю і проповзаючи під другою і четвертою;
- перетнути лінію фінішу.

Примітки.

1. Вправа вважається виконаною, якщо співробітник:

- влучив у ціль хоча б однією з трьох гранат;
- підняв необхідну кількість разів гирю;
- подолав усі перешкоди у встановленому порядку і не вийшов за межі нормативу.

2. У випадку неподолання будь-якої перешкоди дозволяється використовувати дві додаткові спроби для її подолання.

3. Гирі дозволяється піднімати двома руками (або предмет такою ж вагою).

4. Подолання смуги перешкод виконується студентами по черзі з окремим стартом.

5. Перешкоди дозволяється встановлювати на прямій або коловій дистанції. В останньому випадку старт і фініш обладнуються окремо.

Вимоги до фізичної підготовки майбутніх працівників служби безпеки і охоронних структур

Як уже зазначалось, у ПФП чітко викладені умови виконання вправ і нормативи з фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. Основним є те, що виконання будь-якої вправи не дозволяється починати двічі поспіль, бо тоді ця вправа вважається невиконаною.

Розглянемо умови виконання основних (обов'язкових) вправ.

Підтягування на перекладині. Виконується на горизонтальному брусі або перекладині діаметром 2–3 см. В. п. — вис на прямих руках, хватом зверху (долонями вперед), без розгойдувань і ривків, не торкаючись ногами землі (підлоги). Положення вису фіксується щораз протягом 1–2 с.

За командою “Вправу почи-НАЙ!” особа, яка виконує вправу, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім вона повністю випрямляє руки, опускаючись в положення вису. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Допускається згинання, розведення, схрещування ніг і відхилення тіла від нерухомого положення. Забороняється розгойдуватися і робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи — кількість підтягувань.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Виконується на горизонтальній площині (килимі або підлозі). В. п. — лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп спираються на підлогу.

За командою “Вправу почи-НАЙ!” той, хто виконує вправу, починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднятий на повністю випрямлені руки. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати положення тулуба і ніг, довго перебувати у в. п. та із зігнутими руками понад 3 с,

лягати на підлогу, розгинати і згинати руки по черзі, або не з повною амплітудою. Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи (умови виконання вправ наведені в п. 12.3 ПФП) — кількість разів виконання вправи.

Комплексна силова вправа. Виконується на горизонтальній площині (килимі, підлозі). На виконання вправи дається одна хвилина. В. п. — лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба (або розміщені на потиличній частині голови, пальці переплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти і коліна зімкнуті.

За команду “Вправу почи-НАЙ!” студент протягом перших 30 с виконує максимальну кількість підйомів тіла вперед, торкаючись пальцями рук пальців ніг (або ліктями колін). Під час виконання підйомів тіла вперед дозволяється незначне згинання ніг. При цьому потрібно також торкатися підлоги лопатками. Через 3 с за команду “Час” студент приймає положення в упорі лежачи і без паузи для відпочинку протягом наступних 30 с виконує згинання і розгинання рук до команди “Стій!”. Результат — загальна кількість підйомів тіла та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хв.

Гімнастично-силовий комплекс. Виконується на горизонтальному брусі або перекладині. В. п. — положення зависання на перекладині.

За команду “Вправу почи-НАЙ!” студент послідовно виконує підтягування, підйом переворотом, потім опускається в положення вису на перекладині, виконує вихід силою на обидві руки, знову опускається в положення вису і завершує комплекс підняттям ніг до перекладини з положення вису. Комплекс виконується багаторазово за один підхід до снаряда без обліку часу. Результат виконання вправи — кількість виконаних комплексів.

Біг на дистанції: короткі — 100 м, середні — 800–1500 м, довгі — 3000 м і більше. Вправи виконуються на рівній біговій доріжці з вимірною дистанцією в складі групи не більше 10 осіб.

За команду “На старт” студенти стають нерухомо на стартову лінію в положенні високого або низького старту і чекають на сигнал або команду. За пострілом стартера (або за командою “РУШ!”) вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію. У разі необхідності дозволяється переходити на ходьбу. Результатом виконання вправи є час з точністю до десятої частки секунди на короткі і до секунди — на середній довгі дистанції.

Крос проводиться на місцевості відповідно до умов бігу на довгі дистанції. Старт і фініш для зручності обладнують в одному місці

або поруч. Дистанцію для кросу визначають, як правило, від 3000 до 5000 м. Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

Човниковий біг (10×10 м). Проводиться на рівному майданчику з розміченими лініями старту і поворотів через кожні 10 м.

З положення високого старту за командою “РУШ!” студент пробігає 10 м, торкається ногою лінії повороту, розвертається кругом і в такий самий спосіб пробігає ще 9 відрізків по 10 м. Доріжка для човникового бігу повинна бути рівною, перебувати у належному стані і неслизькою. Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

Стрибки в довжину з місця виконуються на горизонтальній місцевості, на покритті або підлозі з розміткою в сантиметрах.

Студент стає носками до лінії, відводить руки назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, і стрибає якомога далі. Місця відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні. Результат — дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Метання гранати в ціль з місця і в русі на дальність виконується без нормативів.

Плавання. Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритому і відкритому басейнах при температурі води не нижче +18 °С, а повітря — не нижче +20 °С, обов'язково починаються і закінчуються перевіркою наявності особового складу.

Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його під час долавання дистанції. Можна робити зупинки на воді, але не дозволяється пересуватися по дну ногами чи користуватися допоміжними засобами. Результат — час подолання дистанції з точністю до секунди.

Марш-кидки проводяться на пересічній місцевості з розміченими лініями старту і фінішу. Старт і фініш для зручності обладнуються в одному місці або поруч. Кожен співробітник повинен бути в повсякденній сезонній формі одягу і мати при собі табельну зброю (автомат), протигаз, сумку з магазинами, спорядженими навчальними патронами, саперну лопатку. Зброя під час усього періоду виконання вправи — на запобіжнику.

Старт — індивідуальний, груповий або загальний. Індивідуальний старт студенти беруть одноосібно з інтервалом в 1 хв; груповий — по 2–10 осіб з інтервалом у 3 хв для кожної групи; загальний — підрозділами з інтервалом у 10 хв. Перед стартом перевіряється наявність зброї, спорядження і форми одягу. Якщо до старту недоліки в озброєнні, спорядженні, формі одягу, виявлені перевіркою, не усуну-

то, старт затримується до повного їх усунення. При цьому час, витрачений на усунення недоліків, включається в час виконання марш-кидка.

Кожен студент за командою “РУШ!” повинен подолати дистанцію марш-кидка самостійно, без чийсь допомоги, у тому числі під час групового чи загального старту. Весь особовий склад повинен бути на фініші зі зброєю, спорядженням і у формі одягу, в якій стартував. Результат — час з точністю до секунди.

Лижна підготовка. Лижні гонки на різні дистанції (1000, 3000, 5000 м) із загального або роздільного старту проводяться на будь-якій місцевості. Старт і фініш можуть обладнуватися для зручності в одному місці. Результат — час подолання дистанції з точністю до секунди.

Індивідуальна оцінка фізичної підготовки майбутніх працівників служби безпеки і охоронних структур у Міжрегіональній Академії управління персоналом виставляється згідно з таблицею нормативів з фізичної підготовки (див. дод. 1–4).

Складання екзаменаційних вправ після закінчення курсу проходження занять з дисципліни проводиться протягом одного дня за обов'язкової присутності медичних працівників. Студентам заздалегідь повідомляються правила і порядок складання іспитів, їхні обов'язки і права, а також надається час (не менше 15 хв) для самостійної розминки перед виконанням кожної вправи. Можливе також проведення розминки у складі групи.

Для виконання будь-якої вправи дається одна спроба. В окремих випадках з незалежних від абітурієнта обставин (зриви, падіння тощо) голова приймальної предметної комісії може дозволити йому виконати вправу повторно. Виконання вправи повторно з метою поліпшення результату (отримання вищої оцінки) не дозволяється.

Таким чином, рівню фізичної підготовленості, перевірки стану фізичної підготовки студентів — майбутніх працівників служби безпеки і охоронних структур приділяється значна увага.

Ось коротка *характеристика прикладної дієвості деяких видів спорту*, що рекомендуються для використання молоддю під час підготовки до вступу до вищого навчального закладу (МАУП). Регулярні заняття цими видами спорту, систематичні тренування формують навички, забезпечують досить високий рівень загальної працездатності, надійності функціонування центральної нервової, серцево-судинної і дихальної систем, зорового, слухового і рухових аналізаторів; розвивають загальні витривалість і спритність, а також спритність рук і пальців, прості і

складні рухові реакції, швидкість і точність рухів, уміння дозувати силове напруження, його обсяг, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення, емоційну стійкість, виявляти ініціативність, рішучість, завзяття, почуття колективізму, стійкість до перепон, комунікабельність.

Види спорту, що переважно розвивають витривалість, — це насамперед біг на середній й довгій дистанції, лижні гонки, плавання, піший туризм, велоспорт, веслування, ковзанярський спорт. Систематичні тренування цими видами спорту формують також навички раціональної ходьби і бігу, уміння переборювати втому; забезпечують високий рівень динамічної працездатності, загальну адаптаційну здатність; розвивають загальну витривалість, самостійність, стійкість до несприятливих метеорологічних чинників і умов виробничого середовища, інтоксикації.

Види спорту, що розвивають складну сенсорно-моторну координацію у варіативно-конкретній ситуації, — спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, регбі, теніс, хокей, футбол); *єдиноборства* — (усі види боротьби, бокс). Вони, передусім, формують навички та уміння оперативних і колективних дій; розвивають реакцію, швидкість і точність рухів, почуття колективізму, комунікабельність.

Види спорту, що розвивають координацію рухів, — спортивна гімнастика, стрибки у воду і на батуті, акробатика та ін. — формують навички володіння своїм тілом, роботи на висоті; забезпечують стабільність функціонування рухового і зорового аналізаторів, вестибулярного апарату; розвивають здатність дозувати різні зусилля, силу та амплітуду руху, силову і статичну витривалість м'язів тулуба, черевного преса, реакцію спостереження, спритність і координацію рухів, гнучкість, відчуття рівноваги, руху, простору, самовладання, рішучість і сміливість.

Види спорту, що розвивають координацію рухів і витривалість у складних природних умовах, — альпінізм, спортивне скелелазіння, гірський туризм — сприяють формуванню навичок з лазіння, роботи на висоті.

Страхування і самострахування, в оволодінні прийомами саморегуляції емоційного стану; забезпечують високу загальну фізичну працездатність, високий рівень функціонування серцево-судинної і дихальної систем, системи терморегуляції, вестибулярного апарату, загальну резистентність організму, розвивають силову і статичну витривалість основних м'язових сполучень, спритність, координацію рухів і рухову реакцію, стійкість до несприятливих метеорологічних чинників, наполегливість, почуття колективізму.

Види спорту, що розвивають навички управління різними засобами пересування, — автомобільний, мотоциклетний спорт, дельтапланеризм та ін. — сприяють формуванню навичок управління різними засобами пересування, оперативного мислення, забезпечують високий рівень функціонування вестибулярного апарату, розвивають витривалість м'язів рук, тулуба, спини, усі види реакції, швидкість і точність рухів, сенсорно-моторну координацію, відчуття швидкості, спостережливості, емоційну стійкість, витримку і самовладання.

Види спорту, що розвивають навички надійних та точних дій в умовах гранично напруженої нервової діяльності, — стрільба кульова, стрільба з лука, шахи, шашки та ін. — сприяють виробленню навичок виконання рухових завдань в умовах, що вимагають граничного напруження нервової діяльності, розвивають здатність дозувати силове напруження, статичну витривалість м'язів рук, спини і тулуба (стрільба з лука), реакцію спостереження (стрільба), концентрацію і сталість уваги, оперативне мислення, емоційну стійкість, витримку і самовладання, терпіння, рішучість.

Види спорту, що розвивають навички управління радіотехнічними системами, — радіопеленгування, багатоборство радистів — формують навички роботи з радіоапаратурою, слухових відчуттів, оперативного мислення, розвивають реакцію на звук, спостереження, оперативне мислення, цілеспрямованість, наполегливість і самостійність.

Багатофункціональні види спорту — десятиборство, семиборство та ін. — формують уміння переключатися з одного виду діяльності на інший, швидко відновлюватися і мобілізуватися, забезпечують найвищий рівень функціонування і надійності серцево-судинної і дихальної систем, а також системи терморегуляції, найкраще розвивають силу, загальну і силову витривалість, самостійність, витримку і самовладання, стійкість.

Крім того, заняття названими видами спорту в структурі спортивної підготовки можуть сприяти розвитку не лише психофізичних якостей і прикладних навичок, а й вирішенню інших завдань ППФП.

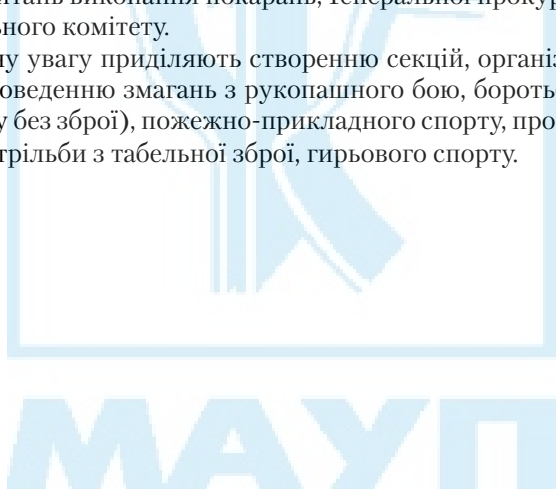
Професійно-прикладні види спорту

Професійно-прикладні види спорту разом посідають провідне місце в підвищенні рівня фізичної підготовки та загартованості студентів, майбутніх фахівців служб безпеки і охоронних структур і є важливим чинником формування здорового способу життя та фахових навичок, необхідних під час підготовки до проходження службо-

вої діяльності в правоохоронних органах України та виконання службових завдань.

Фізкультурно-спортивне товариство “Динамо” України спільно з правоохоронними органами України і Центральним спортивним клубом Збройних Сил України з початку свого заснування постійно проводять цілеспрямовану роботу по вдосконаленню і розвитку професійно-прикладних видів спорту, які мають велике значення для фізичного виховання та оволодіння професійними знаннями працівниками правоохоронних органів України. Сьогодні товариство “Динамо” України є провідною всеукраїнською громадською організацією, яка об’єднує працівників державних правоохоронних органів, а саме: Міністерства внутрішніх справ, Служби безпеки, Прикордонних військ, Управління Державної служби охорони, Міністерства з питань надзвичайних ситуацій, Державної митної служби, Податкової міліції, Державної податкової адміністрації, Державного департаменту з питань виконання покарань, Генеральної прокуратури, Анти-монопольного комітету.

Головну увагу приділяють створенню секцій, організації занять у них та проведенню змагань з рукопашного бою, боротьби самбо (самозахисту без зброї), пожежно-прикладного спорту, професійно-прикладної стрільби з табельної зброї, гирьового спорту.



ДОДАТКИ

Додаток 1

Вправи і нормативи із загальної фізичної підготовки для майбутніх працівників служб безпеки і працівників охоронних структур

№ пор.	Вправа	Юнаки												Дівчата			
		I категорія медико-вікової групи			II категорія медико-вікової групи			III категорія медико-вікової групи			медико-вікові групи						
		30	35	40	40+	30	35	40	40+	30	35	40	40+	30	35	40	40+
1	Підтягування, разів	5	12	10	8	7	13	11	9	8	16	14	12	10	4	—	—
4		10	8	6	5	11	9	7	6	14	12	10	8	3	—	—	
3		8	6	5	4	9	7	6	5	12	10	8	7	2	—	—	
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	5	40	35	30	25	45	40	35	30	60	50	45	40	23	16	10
4		35	30	25	20	40	35	30	25	50	40	35	30	18	12	8	
3		30	25	20	15	35	30	25	20	40	35	30	25	14	10	6	5
3	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	5	55	50	45	40	60	55	50	45	70/5	65/4	60/3	55	34	30	26
4		50	45	40	35	55	50	45	40	65/4	60/3	55/2	50	30	26	22	
3		45	40	35	30	50	45	40	35	60/3	55/2	50/1	45	26	22	18	
4	Біг 100 метрів, с	5	13,5	13,8	14,5	15,0	13,0	13,6	14,3	14,8	12,8	13,0	13,2	14,0	15,0	15,5	16,0
		14,0	14,3	15,0	16,0	13,5	14,0	14,8	15,6	13,2	13,6	13,8	15,0	15,8	16,2	16,6	
		14,5	14,8	15,7	17,0	14,0	14,6	15,5	16,2	13,6	14,2	14,4	16,0	16,6	17,0	17,4	

5	Біг 1000 метрів, хв, с	3,30	3,40	3,50	4,05	3,25	3,30	3,40	4,00	3,20	3,25	3,35	3,50	3,40	3,50	4,00	4,20	
		3,45	3,55	4,05	4,20	3,35	3,45	3,55	4,15	3,30	3,35	3,45	4,00	4,00	4,10	4,20	4,40	
		3,55	4,05	4,15	4,40	3,45	4,00	4,10	4,25	3,40	3,45	3,55	4,10	4,30	4,40	4,50	5,20	
6	Біг на 3000 метрів, хв, с	5	12,00	12,30	13,00	12,30	13,00	13,00	13,30	12,00	12,15	12,30	13,00	—	—	—	—	
		4	12,30	13,00	13,30	14,00	12,30	13,00	13,30	14,00	12,15	12,30	12,45	13,30	—	—	—	
7	Стрибок у довжину з місця, см	3	13,00	13,30	14,00	14,30	13,00	13,30	14,00	14,30	12,45	13,00	13,15	14,00	—	—	—	
		5	240	220	210	—	250	230	220	—	260	240	236	210	200	190	180	
		4	230	210	200	—	240	220	210	—	250	230	220	200	190	180	170	
8	Човниковий біг 10х10 метрів, с	3	210	200	190	—	220	210	200	—	230	220	210	190	180	170	160	
		5	28,0	29,0	30,0	—	27,0	28,0	29,0	—	26,0	27,0	28,0	30,0	32,0	34,0	—	
		4	29,0	30,0	31,0	—	28,0	29,0	30,0	—	27,0	28,0	29,0	31,0	33,0	35,0	—	
9	Плавання 100 м, хв, с	3	30,0	31,0	32,0	—	29,0	30,0	31,0	—	28,0	29,0	30,0	32,0	34,0	36,0	—	
		5	1,50	1,55	2,00	2,10	1,50	1,55	2,00	2,10	1,45	1,50	1,55	2,00	2,15	2,20	2,30	2,45
		4	2,10	2,15	2,20	2,30	2,10	2,15	2,20	2,30	2,00	2,05	2,10	2,15	2,30	2,40	2,45	3,00
10	Біг на лижах 5 км, хв, с	3	2,30	2,35	2,40	2,50	2,30	2,35	2,40	2,50	2,20	2,25	2,30	2,40	2,45	3,00	3,20	3,30
		5	25,00	26,00	27,00	28,00	24,30	25,30	26,30	27,30	24,00	25,00	26,00	27,00	34,00	36,00	38,00	40,00
		4	26,00	27,00	29,00	30,00	25,30	26,30	28,30	29,30	25,00	26,00	28,00	29,00	36,00	38,00	40,00	42,00
		3	27,00	28,00	31,00	32,00	26,30	27,30	30,30	26,00	27,00	30,00	31,00	39,00	41,00	43,00	45,00	

Примітки.

1. Наведені тут нормативи є додатком 1 до ПФП.
2. Для категорій І і ІІ (віком понад 40 років) вправи 1 і 2 за вибором.
3. Кількість разів виконання вправ після rischi дробу — для категорії ІІІ.
4. Знак “—” означає виконання вправи без нормативів.

Вправи і нормативи зі спеціальної фізичної підготовки для майбутніх працівників служб безпеки і охоронних структур

№ пор.	Вправа	Юнаки												Дівчата			
		I категорія медико-вікової групи				II категорія медико-вікової групи				III категорія медико-вікової групи				медико-вікові групи			
		30	35	40	40+	30	35	40	40+	30	35	40	40+	30	35	40	40+
1	Заходи фізичного впливу																
1.1	Спеціальні підготовчі вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.2	Удари і захист від них	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.3	Звільнення від захватів і обхватів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	I +
1.4	Кидки і прийомми боротьби лежачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.5	Захист від погрози холодною зброєю	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.6	Захист від погрози вогнепальною зброєю	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Подолання смуги перешкод																
2.1	Загальна смуга перешкод, хв, с	5	1,00	1,03	1,06	1,10											
		4	1,03	1,06	1,10	1,15											
		3	1,07	1,10	1,15	1,20											

2.2	Спеціальна смуга перешкод, хс, с	5																									
		4																									
		3																									
2.3	Смуга перешкод для кінологів, хв, с	5																									
		4																									
		3																									
2.4	Смуга перешкод для пожежників, хв, с	5	0,27	0,32	0,35	0,42																					
		4	0,30	0,34	0,37	0,44																					
		3	0,33	0,36	0,40	0,46																					
3	Виконання спеціальних вправ																										
3.1	Спеціальна вправа "Підйом по встановлених висувних сходах", с	5	8,0	9,0	10,0	11,0																					
		4	10,0	11,0	12,0	13,0																					
		3	12,0	13,0	14,0	15,0																					
3.2	Спеціальна вправа "Кидок рятувального кола", м	5																									
		4																									
		3																									

Примітки.

1. Наведені тут нормативи є додатком 2 до ПФП.
2. Співорбітники долають смугу перешкод, спеціальні вправи при температурі повітря від +10 °С і вище, відсутності метеорологічних опадів і за безвітряної погоди.

Таблиця полегшених нормативів з фізичної підготовки для майбутніх працівників служб безпеки і охоронних структур

№ пор.	Вправа	Одиниці виміру, оцінки	Полегшення нормативів при складанні:			
			у повсякденній формі одягу	за умови маси тіла понад 90 кг	у зимовий період, якщо вправа виконується на вулиці	термін служби становить до 1 року
1	Підтягування на перекладині	разів	1	1	—	—
2	Згинання і розгинання рук	разів	2	3	—	—
3	Комплексна силова вправа	разів	3	5/1	—	—
4	Біг 100 метрів	с	1	1	I	—
5	Біг 1000 метрів	с	10	10	10	—
6	Біг 3000 метрів	с	30	30	30	—
7	Стрибок з місця в довжину	см	20	20	—	—
8	Човниковий біг 10×10 м	с	2	3	—	—
9	Плавання 100 метрів	с	—	10	—	—
10	Біг на лижах 5 км	хв, с	1,00	2,00	1,00*	—
11	Загальна смуга перешкод	с	—	3	—	2
12	Спеціальна смуга перешкод	с	—	5	—	3
13	Смуга перешкод для кінологів	с	—	5	—	3
14	Смуга перешкод для пожежників	с	—	2	—	—
15	Підйом по встановлених висувних сходах	с	—	1	2*	1

Примітки. Наведені тут нормативи є додатком 3 до ПФП.

У випадку складання нормативу з бігу на лижах на 5 км вноситься полегшення на 1 хв за температури повітря нижче від 20 °С або вище, ніж +1 °С.

При підйомі встановленими висувними сходами вноситься полегшення на 2 с за температури повітря нижче +5 °С.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Техніка безпечного падіння.
2. Техніка пересування в стійках рукопашного бою.
3. Техніка відходів, ухилів і нирків.
4. Комплекс захисних блоків на місці й у русі.
5. Прямий удар кулаком (траєкторне виконання на місці та у русі).
6. Удари основою кулака (траєкторне виконання на місці та у русі).
7. Удари тильним боком кулака.
8. Удари основою долоні.
9. Удари ребром долоні.
10. Удари ліктем збоку, знизу, убік, зверху вниз, назад.
11. Прямий проникний удар ногою вперед.
12. Прямий висхідний удар носком ноги.
13. Проникний удар ногою вбік.
14. Проникний удар ногою назад.
15. Круговий удар ногою збоку (на нижньому і середньому рівнях).
16. Удари коліном.
17. Заламування руки за спину нирком.
18. Заламування руки за спину замком.
19. Заламування руки за спину підбивом знизу.
20. Заламування руки за спину при підході ззаду.
21. Важіль ліктя вниз.
22. Важіль ліктя вгору через передпліччя.
23. Вузол руки.
24. Важіль кисті назовні.
25. Важіль кисті у середину.
26. Дожим кисті.
27. Важіль пальців і зап'ястя.
28. Удушення пальцями попереду.
29. Удушення передпліччям позаду.
30. Удушення плечем і передпліччям.
31. Удушення передпліччям при захопленні голови під пахву.
32. Задущливі захоплення в положенні лежачи.
33. Кидок захопленням двох ніг попереду.
34. Кидок захопленням двох ніг позаду.
35. Задня підніжка.
36. Обхват із захопленням ноги.

37. Передня підніжка.
38. Кидок через спину.
39. Кидок сторчака.
40. Навчально-бойовий комплекс ударної і захисної техніки.
41. Способи надягання наручників.
42. Способи зв'язування правопорушника.
43. Прийом захисту від прямого удару кулаком.
44. Прийом захисту від удару кулаком збоку.
45. Прийом захисту від удару ногою.
46. Прийом захисту від захоплення за зап'ястя.
47. Прийом захисту від захоплення за однойменну руку.
48. Прийом захисту від захоплення обох рук.
49. Прийом захисту від захоплення за руки позаду.
50. Прийом захисту від захоплення за горло.
51. Прийом захисту від захоплення за шию.
52. Прийом захисту від обхвату корпусу попереду.
53. Прийом захисту від обхвату корпусу позаду.
54. Прийом захисту від захоплення за ноги.
55. Прийом захисту від удару предметом зверху.
56. Прийом захисту від удару палицею навідмаш.
57. Прийом захисту від удару палицею збоку.
58. Прийом захисту від погрози ножем, приставленим до горла.
59. Прийом захисту від погрози ножем, приставленим до корпусу.
60. Прийом захисту від удару ножем зверху.
61. Прийом захисту від удару ножем навідмаш.
62. Прийом захисту від удару ножем знизу.
63. Прийом захисту від прямого тичкового удару ножем.
64. Прийом захисту від ударів бритвою.
65. Прийом захисту від погрози пістолетом попереду.
66. Прийом захисту від погрози пістолетом збоку (впритул).
67. Прийом захисту від погрози пістолетом позаду.
68. Прийоми відходу з лінії прицілювання.
69. Прийоми захисту від нападу двох супротивників.
70. Демонстрація персональної техніки рукопашного бою у вигляді "бою з тінню" впродовж двох хвилин.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. *Андрущенко В. Л., Федосов В. М.* Запорозька Січ як український феномен. — К., 1995.

2. *Ануфрієв М. І., Бутов С Є., Гіда О. Ф., Рєшко С. М.* Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. — К.: Нац. акад. внутр. справ, 2003. — 338 с.
3. *Бака М. М.* Готов к защите Родины! // Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 223 с.
4. *Бака М. М.* Подвиг во имя Родины, во славу спорта. — К.: Кн. памяти Украины, 2000. — 98 с.
5. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС, 1988. — 208 с.
6. *Бардин К. Б.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1973. — 174 с.
7. *Бирюков А. А.* Самомассаж для всех и каждого. — 3-е изд., перераб. — М.: ФиС, 1987. — 96 с.
8. *Богуславский В. Г.* Общая и специальная физическая подготовка юных боксеров. — К.: Олимп. лит., 1996. — 26 с.
9. *Бойко О. Д.* Історія України: Посібник. — 2-ге вид. — К.: Академ-видав, 2003. — 656 с.
10. *Величко В. М., Тимошенко С. К., Панков Ю. И.* Современный пожарно-прикладной спорт. — М.: Стройиздат, 1983. — 167 с.
11. *Виноградов П. А.* Физкультурно-оздоровительная работа среди молодежи. — М.: ФиС, 1998. — 587 с.
12. *Голобуцький В.* Запорозьке козацтво. — К., 1994.
13. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.* — 2-ге вид., переробл. і допов. / За ред. М. Д. Зубалія. — К., 1997. — 36 с.
14. *Довженко В. І.* Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. — К., 2002. — 145 с.
15. *Егунов Л. Ф.* Физическое воспитание и военно-спортивная подготовка молодежи. — Л., 1988. — 22 с.
16. *Жордочко Р. В., Поліщук В. Д.* Легка атлетика. — К.: Вища шк., 1994. — 159 с.
17. *За единую и здоровую Россию в XXI веке* / Под ред. Б. Рогатина и А. Ефименко. — М.: Фонд им. М. Лермонтова, 2003. — 420 с.
18. *Запорожанов В. А.* Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спорт. подготовки. — М.: СААМ, 1995. — С. 225.
19. *Зубалий Н. Д.* Воспитание на традициях. — К.: Вища шк., 1983. — 96 с.
20. *Історія України: Навч. посіб.* / За ред. В. Смолія. — К.: Альтернативи, 1997.

21. *Калинин М. П., Брысин П. М.* Полевые занятия по начальной военной подготовке. — М., 1978. — 128 с.
22. *Келлер В. С., Платонов В. Н.* Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. — Львов: Укр. спорт. асоц., 1990. — 270 с.
23. *Корж В. П.* Модельні показники структури змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у пожежно-прикладному спорті // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2000. — № 1. — С. 24–29.
24. *Корж В. П.* Разработка и обоснование эффективности использования тренировочных заданий различной направленности при подготовке спортсменов в пожарном двоеборье // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Под ред. С. С. Ермакова. — Харьков, 1999. — № 7. — С. 360.
25. *Корж В. П.* Совершенствование тренировочного процесса в пожарно-прикладном двоеборье на основе применения заданий беговой направленности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / За ред. С. С. Єрмакова. — Харків, 1998. — № 1. — С. 11–15.
26. *Корж В. П.* Технологія розробки стандартних тренувальних завдань для побудови занять спортсменів високої кваліфікації у пожежно-прикладному спорті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / За ред. С. С. Єрмакова. — Харків, 1999. — № 9. — С. 12–17.
27. *Коростылев Н. В.* Слагаемые здоровья. — М.: ФиС, 1990.
28. *Котляр М., Кульчицький С.* Довідник з історії України. — К., 1996.
29. *Куприн А. М., Коваченко А. Я., Морозов А. М.* Методика топографической подготовки. — М., 1975. — 175 с.
30. *Лубышева Л. И.* Концепция формирования физической культуры человека. — М.: РГАФК, 1992. — 120 с.
31. *Левченко М. О.* Методика проведення “Військової гри” як складова програми з допризовної підготовки молоді до військової служби за контрактом / Зб. наук. пр. НАДУ при Президентові України. — 2005. — № 1.
32. *Мухін В. М.* Фізична реабілітація. — К.: Олімп. літ-ра, 2000. — 422 с.
33. *Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97): Затв. наказом Міністра оборони України № 400 від 05.11.97.* — К., 1997.

34. *Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України*: Затв. наказом МВС України № 759 від 21.10.2000. — К., 2000.
35. *Озолин Н. Г.* Молодому колеге. — М., 1988. — 288 с.
36. *Олешко В. Г.* Силові види спорту. — К.: Олімп. літ-ра, 1999.
37. *Олійник М. О., Скрипник А. П.* Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні: Навч. посіб. — Харків, 2000. — 292 с.
38. *Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальних навчальних закладів. 1–11 класи.* — К.: Почат. шк., 2001. — 112 с.
39. *Платонов В. М., Булатова М. М.* Фізична підготовка спортсмена: Навч. посіб. — К.: Олімп. літ-ра, 1995. — 320 с.
40. *Платонов В. П., Гуськов С. И.* Олимпийский спорт. — К.: Олимп. лит., 1994. — 493 с.
41. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олімп. літ-ра, 1987. — 583 с.
42. *Полевая* тетрадь юнармейца. Советы допризывнику, молодому бойцу. — К.: Молодь, 1985. — 192 с.
43. *Поліщук В. Д., Жордочко Р. В., Тумасов Ю. М.* Підготовка десятиборців. — К.: Здоров'я, 1988. — 174 с.
44. *Попович А. В.* Програма занять давньоновітньої школи бойових мистецтв “Собор”. — К., 1999.
45. *Прутула О. Л.* Українське бойове мистецтво “Спас” — Запоріжжя, 2000. — 60 с.
46. *Про національну програму відродження та розвитку Українського козацтва на 2000–2005 рр.*: Указ Президента України від 15.11.01. — К., 2001. — 20 с
47. *Пушкарь М. П.* Основи гігієни. — К.: Олімп. літ-ра, 1988. — 92 с.
48. *Родиченко В. С.* Твой Олимпийский учебник: Учеб. пособие. — М.: ФиС 1999. — 160 с.
49. *Рукопашный бой*: Учеб.-метод. пособие. — М.: Воениздат, 1985.
50. *Сухоцкий В. И.* Модернизация физподготовки армии США. — ВДКИФК, 1981.
51. *Тамчук М. І.* Психологічні основи підготовки учнів до військової служби. — К.: Освіта, 1993.
52. *Третьяков В. В.* Воспитание учащихся в процессе начального военного обучения: Пособие для учителя. — К.: Рад. шк., 1983. — 151 с.

53. *Тронько П. Т.* Згадаймо всіх поіменно... — К.: Молодь, 2001. — 222 с.
54. *Україна партизанська. 1941–1945:* Наук.-довід. вид. — К.: Парламент. вид-во, 2001. — 319 с.
55. *Филатов Ю. И.* Физкультура и спорт на службе Родины в годы Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.). — М.: ГЦИФК, 1972.
56. *Царик А. В.* Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. — М., 2003. — 910 с.
57. *Чернова Е. М.* Участие спортсменов Украины на фронтах Великой Отечественной войны. — К., 1985. — 26 с.
58. *Эльконин Д. Б.* Психология игры. — М., 1978. — 304 с.

Додаткова

59. *Допризовна* підготовка: Підруч. для 10–11 кл. / За ред. Ю. О. Квашньова, М. І. Томчука. — К.: Вежа, 2003. — 416 с.
60. *Допризовна* підготовка: Навч.-метод. посіб. / За ред. Я. І. Конотопенка, М. І. Томчука та ін. — К.: Віпол, 1998. — 392 с.
61. *Організація* та методика допризовної підготовки: Навч.-метод. посіб. / За ред. Я. І. Конотопенка і М. І. Томчука. — К.: Вежа, 1996. — 416 с.
62. *Вопросы* воинского воспитания // Сб. ст. — М.: Воениздат, 1985. — 178 с.
63. *Бака М. М.* Военно-физическая подготовка допризывника и призывника. — К.: Здоровье, 1974. — 414 с.
64. *Начальная* военная подготовка: Учебник. — 4-е изд. испр. / М. А. Беликов, П. И. Быков, И. Ф. Выдрин и др.; Под ред. А. М. Попова. — М., 1981. — 302 с.
67. *Правда* о Великой Отечественной войне непобедима: Сборник / Сост.: Ю. Кропоткин, В. Сидоренко. — К.: Совет организаций ветеранов Украины, 2001. — 140 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Тематичний план дисциплін “Методика спеціальної фізичної підготовки до професійної діяльності”, “Методика спеціальної фізичної підготовки”	5
Зміст дисциплін “Методика спеціальної фізичної підготовки до професійної діяльності” “Методика спеціальної фізичної підготовки”	6
Методика спеціальної фізичної підготовки до професійної діяльності	14
Додатки	24
Питання для самоконтролю	29
Список літератури	30

Відповідальний за випуск	<i>А. Д. Вегеренко</i>
Редактор	<i>О. М. Коваленко</i>
Комп’ютерне верстання	<i>О. А. Залужна</i>

МАУП

Зам. № ВКЦ-3553

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП