

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Навчально-науковий юридичний інститут  
кафедра правоохоронної діяльності

## **ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ**

для проведення екзамену зі студентами  
денної та заочної форм навчання (ОР «Бакалавр»)

**з навчальної дисципліни «Загальнофункціональна фізична підготовка»**

Галузь знань 26 «Цивільна безпека»

Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»

Програмові вимоги для проведення екзамену затверджено  
на засіданні кафедри правоохоронної діяльності

**Протокол № 1 від 02.09.2024 року**

Асистент кафедри,  
спортивно-педагогічних дисциплін,  
доктор філософії

Владислав РИМИК

Івано-Франківськ, 2024

## Перелік питань, що виносяться для проведення екзамену

1. Що таке загальнофункціональна фізична підготовка у правоохоронній діяльності?
2. Які основні компоненти фізичної підготовки для правоохоронців?
3. Яка роль фізичної підготовки у забезпеченні безпеки?
4. Які види фізичних навантажень підходять для правоохоронців?
5. Як оцінюється фізична підготовка співробітників правоохоронних органів?
6. Які вправи сприяють розвитку сили для правоохоронців?
7. Які вправи сприяють розвитку витривалості для правоохоронців?
8. Як фізична підготовка впливає на виконання службових обов'язків?
9. Які фактори впливають на ефективність фізичних навантажень у правоохоронців?
10. Як скласти індивідуальний план тренувань для правоохоронця?
11. Яка роль розминки перед фізичними навантаженнями?
12. Як правильно виконувати вправи для зміцнення м'язів, необхідні в правоохоронній діяльності?
13. Які особливості фізичного розвитку у молодих співробітників?
14. Які вправи допомагають покращити гнучкість у правоохоронців?
15. Як відновитися після інтенсивних фізичних навантажень?
16. Як харчування впливає на фізичну підготовку правоохоронців?
17. Які види тренувань використовуються для розвитку швидкості у правоохоронців?
18. Як впливають стрес і емоційний стан на фізичну підготовку?
19. Які особливості фізичної підготовки для літніх співробітників?
20. Як використовувати фізичну активність для реабілітації після травм?
21. Яка роль психологічної підготовки у правоохоронній діяльності?
22. Які основні етапи тренувального процесу для правоохоронців?
23. Які показники витривалості важливі для правоохоронців?
24. Як оцінюється готовність співробітника до виконання службових обов'язків?
25. Яка роль відновлення в фізичній підготовці?
26. Які вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи?
27. Як фізична підготовка впливає на якість виконання службових обов'язків?
28. Які принципи загальнофункціональної фізичної підготовки?
29. Як стежити за прогресом у фізичній підготовці?
30. Які вправи для розвитку координації у правоохоронців?
31. Як правильно організувати групові тренування для співробітників?
32. Яка роль активного відпочинку в відновленні?
33. Як впливає вік на фізичну підготовку правоохоронців?
34. Які методи контролю фізичної підготовки?
35. Які особливості тренувань в умовах поганої погоди?
36. Яка роль масажу в відновленні після фізичних навантажень?

37. Як уникати травм під час фізичних навантажень?
38. Яка роль сну у відновленні фізичних сил?
39. Як підтримувати належну гідrataцію під час фізичних навантажень?
40. Які особливості тренувань для працівників правоохоронних органів?
41. Як правильно виконувати дихальні вправи для покращення фізичної підготовки?
42. Які вправи сприяють поліпшенню постави у правоохоронців?
43. Як розрахувати інтенсивність фізичних навантажень?
44. Як оцінювати готовність до екстремальних умов?
45. Яка роль фізичної активності у профілактиці професійних захворювань?
46. Як проводити оцінювання фізичної підготовленості?
47. Які вправи допомагають зміцнити м'язи спини?
48. Які методи навчання техніки виконання вправ?
49. Яка роль психологічного налаштування у виконанні службових обов'язків?
50. Як формувати стійкість до стресу через фізичну підготовку?
51. Як підтримувати мотивацію у фізичній підготовці?
52. Які фактори впливають на загальний стан здоров'я правоохоронців?
53. Як забезпечити різноманітність у фізичних навантаженнях?
54. Яка роль технологій у фізичній підготовці правоохоронців?
55. Як правильно формувати раціон для співробітників правоохоронних органів?
56. Які вправи підходять для покращення гнучкості?
57. Як планувати фізичні навантаження під час служби?
58. Яка роль командних тренувань у фізичній підготовці?
59. Як використовувати відновлювальні процедури?
60. Які основні принципи безпеки під час тренувань?
61. Яка роль медичних оглядів у фізичній підготовці?
62. Як адаптувати фізичні навантаження для різних рівнів підготовленості?
63. Які фізичні навантаження рекомендуються для зниження стресу?
64. Як проводити самооцінку фізичної підготовки?
65. Які основні вправи для зміцнення м'язів верхньої частини тіла?
66. Яка роль активного способу життя в загальному здоров'ї?
67. Як оцінити готовність до фізичних навантажень у кризових ситуаціях?
68. Які переваги має функціональна фізична підготовка?
69. Як здійснювати підбір фізичних навантажень для індивідуальних потреб?
70. Яка роль метаболізму у фізичній підготовці?
71. Як використовувати відновлювальні методи після фізичних навантажень?
72. Як підтримувати фізичну активність протягом трудового дня?
73. Яка роль фізичних навантажень у формуванні колективу?
74. Як відстежувати зміни в фізичній підготовці?
75. Яка роль оцінки фізичного стану у плануванні тренувань?
76. Як формувати стійкість до фізичних навантажень?

77. Яка роль травм у фізичній підготовці?
78. Як використовувати дихальні техніки для покращення фізичної підготовки?
79. Які вправи підходять для зміцнення нижньої частини тіла?
80. Яка роль фізичної підготовки в забезпеченні особистої безпеки?
81. Як проводити аналіз фізичної підготовки співробітників?
82. Яка роль правильної техніки виконання вправ у запобіганні травм?
83. Як забезпечити належну реабілітацію після травм?
84. Як фізична підготовка впливає на професійні навички?
85. Яка роль уявлення про фізичну підготовленість у правоохоронній діяльності?
86. Як підтримувати фізичну активність у вихідні дні?
87. Які інструменти використовуються для моніторингу фізичної підготовки?
88. Як формувати фізичну готовність до тривалих змін у службі?
89. Яка роль соціальних факторів у фізичній підготовці?
90. Як сприяти збереженню здоров'я через фізичну активність?