

**Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника**

**Навчально-науковий юридичний інститут  
Кафедра правоохоронної діяльності**

**Римик В. Р.**

**ЗАГАЛЬНОФУНКЦІОНАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**Методичні вказівки  
для підготовки до семінарських (практичних) занять  
здобувачів денної форми навчання**

Спеціальність  
Освітній рівень

**262 Правоохоронна діяльність  
бакалавр**

Івано-Франківськ, 2024

*Затверджено на засіданні кафедри правоохоронної діяльності (протокол №1 від 02 вересня 2024 року)*

**Рецензенти:**

**Римик Роман Васильович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

**Синиця Андрій Володимирович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Римик В.Р.** Загальнофункціональна фізична підготовка. Методичні вказівки для підготовки до семінарських (практичних) занять здобувачів вищої освіти 1 курсу ОР «Бакалавр» денної форми навчання. Івано-Франківськ. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2024 р. 14 с.

Методичні вказівки розроблені на основі навчального плану Навчально-наукового юридичного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і призначені для підготовки до семінарських (практичних) занять з навчальної дисципліни «Загальнофункціональна фізична підготовка», підготовки до здачі екзамену. В посібнику викладені: завдання до семінарських і практичних занять, які включають короткі методичні рекомендації, що полегшать підготовку до занять, перелік питань, які виносяться на обговорення на занятті, контрольних питань для перевірки знань, практичних/методичних завдань. До кожної теми поданий перелік літератури, до якого включена монографічна та інші наукові джерела по темі, а також розширений перелік нормативно-правових актів, які регулюють відповідний вид відносин станом на 01.09.2023 р.

Посібник призначений для здобувачів, аспірантів, викладачів.

## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Загальнофункціональна фізична підготовка» є одним з ключових елементів підготовки студентів за освітньою програмою «Правоохоронна діяльність». Вона покликана забезпечити всебічний та гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я здобувачів, оволодіння ними відповідних знань, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до майбутньої роботи в правоохоронних органах

Одним із завдань Загальнофункціональної фізичної підготовки є формування розуміння здобувачами ролі фізичної культури у гармонійному розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установки на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення та самовиховання

Основні питання, які вона розглядає:

### 1. Фізична витривалість і сила

Основи загальної фізичної підготовки

Розвиток витривалості, швидкості, координації

Комплексні силові тренування

### 2. Фізична підготовка для оперативних дій

Тактична фізична підготовка для затримання злочинців

Вправи для підвищення реакції та маневреності

Біг, стрибки, віджимання, підтягування тощо

Ця дисципліна формує у курсантів високий рівень фізичної підготовки, необхідний для виконання службових завдань у правоохоронній сфері.

**Мета дисципліни** - сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я здобувачів, оволодіння ними відповідних знань, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до майбутньої роботи в правоохоронних органах студентської молоді. Тому програма з фізичного виховання передбачає оволодіння необхідними знаннями, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної активності, набуття умінь і навичок для самостійної професійної діяльності.

**Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:**

- формування розуміння здобувачами ролі фізичної культури у гармонійному розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установки на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення та самовиховання;

- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичної активності та працездатності протягом періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;

- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;

- підготовка до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних компетентностей, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.

ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК4. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань та навичок у професійній діяльності.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних програмних результатів навчання за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність»

РН3. Збирати необхідну інформацію з різних джерел, аналізувати і оцінювати її.

РН6. Розуміти принципи і мати навички етичної поведінки, соціально відповідальної та свідомої діяльності у сфері правоохоронної діяльності.

РН12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

## **ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ** **«Загальнофункціональна фізична підготовка»**

### **Тема № 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.**

Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України спрямована на розвиток витривалості, сили, швидкості та професійних навичок, необхідних для виконання службових обов'язків. Вона включає загальну та спеціальну фізичну підготовку, тактичні тренування, вправи з рукопашного бою та прийоми затримання правопорушників. Фізична підготовка є обов'язковим елементом навчання, оцінюється за нормативами та регулярно контролюється для підтримання належного рівня боєготовності поліцейських.

### **Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи поліцейського хортингу.**

Організаційні та методичні засади фізичної підготовки працівників Національної поліції України визначають систему тренувань, спрямованих на підтримання високого рівня фізичної витривалості, сили та спеціальних навичок. Важливим аспектом є вивчення прийомів самостраховки, що дозволяють мінімізувати ризик травм під час фізичних вправ, затримань та екстремальних ситуацій. Особливу увагу приділяють поліцейському хортингу – комплексній системі рукопашного бою, адаптованій для правоохоронців, яка поєднує техніки самозахисту, правові аспекти застосування сили та психологічну підготовку.

### **Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.**

Розвиток фізичних швидкісних якостей є важливим елементом підготовки працівників Національної поліції України, оскільки швидкість реакції, переміщення та прийняття рішень є критичними у службовій діяльності. Тренування включають спринтерський біг, вправи на вибухову силу, координацію рухів, а також розвиток швидкісної витривалості. Особлива увага приділяється специфічним вправам, що імітують оперативні дії, наприклад, швидке затримання правопорушника або ухилення від небезпеки.

### **Тема 4. Засоби розвитку витривалості.**

Засоби розвитку витривалості в системі фізичної підготовки працівників Національної поліції України включають аеробні та анаеробні навантаження, спрямовані на покращення загальної та спеціальної працездатності.

Основними методами є біг на довгі дистанції, інтервальні тренування, кругові комплекси вправ, силова витривалість та тактико-спеціальні навантаження, що імітують реальні службові ситуації. Поєднання різних засобів дозволяє підтримувати високий рівень фізичної готовності та адаптувати організм до тривалих навантажень.

#### **Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей**

Засоби розвитку сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці працівників Національної поліції України включають комплексні вправи з використанням власної ваги, вільних обтяжень та спеціального обладнання. Основними методами є силові тренування (присідання, жим, підтягування), пліометричні вправи для вибухової сили, ізометричні навантаження та функціональні комплекси, що імітують дії в екстремальних умовах. Поєднання силових та швидкісних вправ сприяє формуванню витривалості, необхідної для виконання службових завдань.

## **Тема № 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.**

Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України спрямована на розвиток витривалості, сили, швидкості та професійних навичок, необхідних для виконання службових обов'язків. Вона включає загальну та спеціальну фізичну підготовку, тактичні тренування, вправи з рукопашного бою та прийоми затримання правопорушників. Фізична підготовка є обов'язковим елементом навчання, оцінюється за нормативами та регулярно контролюється для підтримання належного рівня боєготовності поліцейських.

### **Практичне завдання:**

#### **1. Оцінка фізичної готовності**

Виконання тестових нормативів (біг на 100 м, 1000 м, підтягування, віджимання, прес за 1 хв).

Аналіз результатів та визначення рівня фізичної підготовки.

#### **2. Складання індивідуального плану фізичних тренувань**

Розробка комплексу вправ для розвитку сили, витривалості та швидкості.

Визначення оптимального навантаження з урахуванням службових вимог.

#### **3. Відпрацювання тактико-спеціальних вправ**

Виконання комплексу вправ із самозахисту та затримання правопорушника.

Тренування швидкісних переміщень та маневрування в умовах обмеженого простору.

#### **4. Моделювання фізичних навантажень у стресових умовах**

Виконання комплексу вправ після фізичного та психологічного виснаження.

Відпрацювання дій у стані підвищеного серцебиття та втоми.

#### **5. Засоби відновлення після фізичних навантажень**

Використання методик розтягування, дихальних вправ та самомасажу.

Оцінка рівня відновлення за показниками пульсу та загального самопочуття.

### **Література**

1. Галімов АВ. Особливості психофізичної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до роботи з підлеглими. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2003;23, с. 192–9.

2. Галімський ВО, Галімська ІІ. Фізична підготовленість майбутніх правоохоронців до застосування компетентностей у різних професійних ситуаціях [Інтернет]. 2023 [цитовано 2023 Груд. 28];211:99–107. Доступно: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1649>

3. Глазирін ІД. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси:

Відлуння-Плюс; 2003. 352 с.

4. Римик ВР, Вербовий ВП. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:93–103. DOI: 10.15330/fcult.34.93-103

5. Римик ВР, Римик РВ. Досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжжі та в Україні. В: Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль; 2021, с. 160–71.

6. Римик ВР. Показники соматичного здоров'я майбутніх поліцейських. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;5К(165), с. 109–14. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).24

7. Романчук СВ, Одеров А, Небожук О, Климович В, Пилипчак І, Романчук В, Боярчук О, Хачатрян А, Цепляєв Ю, Людовик Т. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023;1(61):54–63.

8. Савченко АО, Камаєв ОІ, Филипенко І. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України. Харків: НУВС; 2003. 40 с.

9. Самошкіна ЛМ, Лазаренко ВІ. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ; 2001. 44 с.

10. Селюков ВС, Кушніренко РО, Константинов ДВ. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018;4:338–40.

## **Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи поліцейського хортингу.**

Організаційні та методичні засади фізичної підготовки працівників Національної поліції України визначають систему тренувань, спрямованих на підтримання високого рівня фізичної витривалості, сили та спеціальних навичок. Важливим аспектом є вивчення прийомів самостраховки, що дозволяють мінімізувати ризик травм під час фізичних вправ, затримань та екстремальних ситуацій. Особливу увагу приділяють поліцейському хортингу – комплексній системі рукопашного бою, адаптованій для правоохоронців, яка поєднує техніки самозахисту, правові аспекти застосування сили та психологічну підготовку.

### **Практичне завдання:**

#### **1. Аналіз організаційної структури фізичної підготовки**

Ознайомлення з нормативно-правовими актами, що регулюють фізичну підготовку правоохоронців.

Підготовка короткого звіту про ключові методичні засади фізичної підготовки поліцейських.

#### **2. Опанування прийомів самостраховки**



Виконання вправ на правильне групування при падінні вперед, назад, вбік.  
Відпрацювання технік безпечного падіння при поштовху або втраті рівноваги.

### **3. Відпрацювання базових прийомів поліцейського хортингу**

Освоєння стійок і положень для ефективного захисту.

Виконання прийомів захисту від ударів і захоплень.

Відпрацювання контратуючих дій та прийомів затримання правопорушника.

### **4. Моделювання реальних службових ситуацій**

Виконання вправ на швидке реагування в умовах нападу.

Парні вправи для розвитку координації та адаптації до раптових загроз.

### **5. Фізична підготовка у поєднанні з тактичними діями**

Бігові та силові вправи в умовах підвищеного навантаження.

Відпрацювання швидкого пересування, ухилення та контратуючих дій.

### **6. Самооцінка та корекція технічних навичок**

Виконання вправ на самоконтроль у виконанні технік хортингу.

Аналіз помилок та корекція техніки під керівництвом інструктора.

## **Література**

1. Вереньга ЮВ, Грибан ГП, Безпалый СМ. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посіб. Житомир: Рута; 2014. 180 с.
2. Вереньга ЮВ. Зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;5(48)14, с. 12–7.
3. Вереньга ЮВ. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;3:31–5.
4. Власенко ІВ, Котелюк МО. Напрямки удосконалення службової підготовки працівників Національної поліції України. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2019, с. 102–6.
5. Вобленко ЄО, Цуркан ОП. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2018, с. 209–10.
6. Вознюк КГ. Місце та роль фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських. In: Modern Problems of Science, Education, and Society. Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference (June 19–21). Kyiv; 2023, p. 1018–23.
7. Волков ВЛ. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2008. 256 с.
8. Волков ВЛ. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної

діяльності прикордонників першої вікової групи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;4:25–8.

9. Волошина ОВ. Зарубіжний досвід ефективної комунікації в діяльності поліцейських. Юридична психологія. 2018;2(23):123–35.

### **Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.**

Розвиток фізичних швидкісних якостей є важливим елементом підготовки працівників Національної поліції України, оскільки швидкість реакції, переміщення та прийняття рішень є критичними у службовій діяльності. Тренування включають спринтерський біг, вправи на вибухову силу, координацію рухів, а також розвиток швидкісної витривалості. Особлива увага приділяється специфічним вправам, що імітують оперативні дії, наприклад, швидке затримання правопорушника або ухилення від небезпеки.

#### **Практичне завдання:**

- 1. Оцінка рівня швидкісної підготовки**  
Виконання тестових нормативів:  
Біг на 30 м, 60 м, 100 м.  
Човниковий біг 4×10 м.  
Аналіз результатів та визначення індивідуальних зон для покращення.
- 2. Вправи на розвиток швидкості реакції**  
Виконання коротких прискорень за сигналом (зоровим/звуковим).  
Вправи з партнером на раптовий старт та зміну напрямку руху.
- 3. Техніка та методика бігових вправ**  
Відпрацювання стартового ривка з низького та високого старту.  
Техніка прискорення та правильного положення корпусу під час бігу.
- 4. Розвиток швидкісної витривалості**  
Інтервальні забіги (наприклад, 5×200 м з коротким відпочинком).  
Виконання кругових тренувань із поєднанням бігу, стрибків, силових вправ.
- 5. Вправи для розвитку вибухової сили та швидкості ніг**  
Стрибкові вправи (стрибки вгору, вперед, з місця, через бар'єри).  
Вправи з використанням медболів (кидання вперед, угору).
- 6. Моделювання службових ситуацій**  
Біг із різкими змінами напрямку (імітація переслідування правопорушника).  
Виконання швидкісних переміщень у повному екіпіруванні.
- 7. Контрольні випробування та аналіз прогресу**  
Повторне виконання нормативів після курсу тренувань.  
Оцінка ефективності застосованих методів.

#### **Література**

1. Безпалій СМ. Загальна фізичної підготовленість як основа здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України. В: Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Зб. матеріалів VI

- Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Кам'янець-Подільський; 2012;2, с. 45–50.
2. Белошенко ЮК. Сучасні методи організації фізичної підготовки як засіб зняття високого морально-психологічного навантаження військовослужбовців внутрішніх військ МВС України. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Акад. ВВ МВС України; 2011;5, с. 169–74.
3. Білас АІ. Правоохоронна діяльність країн ЄС, порівняльно-правове дослідження [автореферат]. Львів: Нац. ун-т «Львівська політехніка»; 2006. 21 с.
4. Білова МЕ. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) [автореферат]. Одеса: Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського; 2007. 20 с.
5. Боднар АЯ, Макаренко НГ. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки НаУКМА. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013;149:49–57.
6. Бодян ОП. Адаптаційний потенціал як показник соматичного здоров'я організму. В: Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Кам'янець-Подільський; 2012;2, с. 55–8.
7. Бондаренко В, Мартишко А, Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2022. 261 с.
8. Бондаренко ВВ. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. Київ: Кандиба Т.П.; 2018. 524 с.
9. Бондарович О, Богданов М. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану. Актуальні питання у сучасній науці. 2023;2(8). [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2\(8\)-313-319](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2(8)-313-319)
10. Боровик МО. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Київ; 2017, с. 58–62.

#### **Тема 4. Засоби розвитку витривалості.**

Засоби розвитку витривалості в системі фізичної підготовки працівників Національної поліції України включають аеробні та анаеробні навантаження, спрямовані на покращення загальної та спеціальної працездатності. Основними методами є біг на довгі дистанції, інтервальні тренування, кругові комплекси вправ, силова витривалість та тактико-спеціальні навантаження, що імітують реальні службові ситуації. Поєднання різних засобів дозволяє підтримувати високий рівень фізичної готовності та адаптувати організм до тривалих навантажень.

#### **Практичне завдання:**

- 1. Оцінка рівня загальної та спеціальної витривалості**

Виконання тестів на витривалість:

Біг на 1000 м, 3000 м.

Комплекс силових вправ на витривалість (присідання, віджимання, підтягування за певний час).

Аналіз результатів та визначення індивідуальних зон для покращення.

## **2. Розвиток загальної аеробної витривалості**

Тривалий рівномірний біг (5–10 км у помірному темпі).

Інтервальний біг (наприклад, 5×400 м з коротким відпочинком).

Біг по пересіченій місцевості або з навантаженням (у бронезилеті).

## **3. Силова витривалість**

Виконання комплексу вправ у коловому тренуванні:

Віджимання, підтягування, присідання, планка, берпі.

Робота з власною вагою та додатковими обтяженнями (гірі, штанга).

## **4. Функціональне тренування**

Вправи з обмеженим часом відпочинку (наприклад, 5 раундів по 3 хвилини роботи + 1 хвилина відпочинку).

Комплекси вправ CrossFit для розвитку витривалості.

## **5. Розвиток витривалості у бойових умовах**

Відпрацювання прийомів рукопашного бою у високому темпі.

Імітація затримання правопорушника після фізичного навантаження (біг, відтискання, стрибки).

## **6. Дихальні техніки та методи відновлення**

Виконання вправ на контроль дихання під час фізичних навантажень.

Дихальні вправи для швидкого відновлення після інтенсивної роботи.

## **7. Контрольне випробування та аналіз прогресу**

Повторне виконання нормативів після курсу тренувань.

Порівняння результатів та корекція тренувальної програми.

## **Література**

1. Ануфрієв МІ, Ірхін ЮБ. Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (кваліфікаційні характеристики професій, професіограми основних спеціальностей): довід. посіб. Київ: КІВС; 2003. 80 с.
2. Апанасенко Г, Довженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;1:17–21.
3. Апанасенко ГЛ. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ; 2009;14, с. 3–7.
4. Артем'єв ВО, Яреценко ОА, Сергієнко ВВ. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України: підручник. Харків: Харків юрид.; 2011. 256 с.
5. Бабенко ВГ. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2008;5, с. 6–8.
6. Бабенко ВГ. Формування мотивації фізичної підготовки в системі

- професійної освіти працівників МВС України [автореферат]. Київ; 2005. 19 с.
7. Багас ОП. Особливості психофізичної готовності слухачів Академії Прикордонних військ. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Київ; Вінниця; 1998;2, с. 221–4.
8. Базилевич НО, Тонконог ОС. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. В: Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2016, с. 136–42.

### **Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей**

Засоби розвитку сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці працівників Національної поліції України включають комплексні вправи з використанням власної ваги, вільних обтяжень та спеціального обладнання. Основними методами є силові тренування (присідання, жим, підтягування), плиометричні вправи для вибухової сили, ізометричні навантаження та функціональні комплекси, що імітують дії в екстремальних умовах. Поєднання силових та швидкісних вправ сприяє формуванню витривалості, необхідної для виконання службових завдань.

#### **Практичне завдання:**

#### **Завдання для розвитку сили:**

1. Присідання з вагою.
2. Жим штанги лежачи.
3. Тяга штанги в нахилі.

#### **Завдання для розвитку силової витривалості:**

1. **Циклічні тренування:** Провести 30 хвилинний тренінг, що включає комплекси з вагами (плавні переходи між присіданнями, жимами, тягою) з короткими перервами (30 секунд).
2. **Кросфіт:** Виконати WOD (Workout of the Day) з вправами, що включає стрибки на місці, бурпі, підтягування.
3. **Силові кругові тренування:** Виконати 6-8 вправ (наприклад, віджимання, планка, випади) без перерви.

#### **Завдання для розвитку швидкісно-силових якостей:**

1. **Плиометрика:** Виконати серію стрибків (стрибки з місця, стрибки з однієї ноги на іншу) з максимальною швидкістю.
2. **Швидкісні присідання:** 5 серій по 5-8 повторень, максимально швидко.
3. **Тренування з медболом:** Кидки медболу в стіну з максимальною швидкістю, 3 підходи по 10 повторень.

#### **Література**

1. Базилевич НО, Тонконог ОС. Особливості використання нового виду

- спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. В: Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2016, с. 136–42.
2. Бака ММ, Корж ВП. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.- метод. посіб. Київ: Книга пам'яті України; 2001. 464 с.
3. Балл ГО. Про психологічні засади формування готовності до професійної праці. В: Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти. Зб. наук. пр. Київ: ІСДО; 1994, с. 98–100.
4. Балущка Л, Хіменес Х, Окопний А, Пітин М, Согор О, Ткач Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. Теорія та методика фізичного виховання. 2020;20(3):165–73. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>
5. Балущка ЛМ, Хіменес ХР, Окопний АМ, Флуд ОВ, Мороз ТІ. Ефективність застосування засобів боротьби ігрового та змагального характеру у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Єдиноборства. 2021;2(20):4–21.
6. Бандурка ОМ, Венедиктов ВС, Тімченко ОВ, Христенко ВЄ. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України: наук.-практ. посіб. Харків: НУВС; 2005. 319 с.