

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

до вивчення навчальної теми

«РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ»

Дніпропетровськ 2015 р.

**Розробники:** С.Б. Боровинський, начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Булах, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Балабан, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Ю.В. Герасимчук, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, І.Ю. Токар, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки.

Методичні розробки пропонуються викладачам та курсантам Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ в якості додаткових дидактичних матеріалів, спрямованих на удосконалення техніки виконання заходів фізичного впливу, передбачених розділом навчальної програми «Спеціальна фізична підготовка».

*Ухвалено на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
Протокол № 12 від 19.06.2015р.*

## **НАВЧАЛЬНІ ЗАПИТАННЯ:**

1. Вступ.
2. Методика виховання витривалості.
3. Методика виховання швидкості.
4. Методика виховання сили.
5. Методика виховання гнучкості.
6. Методика виховання спритності.
- 7.Список використаної літератури.

## 1. ВСТУП

Фізична підготовка – це процес всебічного й спеціального розвитку. Вона сприяє швидкому оволодінню та більш стійкому закріпленню технічних прийомів і тактичних навиків. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка має такі завдання :

Різнобічний фізичний розвиток. Розвиток основних рухових (фізичних) властивостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, розширення обсягу рухових навиків, підвищення загальної працездатності організму.

Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, виявляє різнобічний вплив на організм, але в той же час кожний з них здебільш направлений на розвиток тої чи іншої властивості. Наприклад, вправи з великими навантаженнями здебільш направлені на розвиток сили, тривалий біг по пересіченій місцевості – на розвиток витривалості, прискорення на коротких відрізках розвивають швидкість, акробатичні вправи спритність. Заняття цими вправами виявляють переважний вплив на розвиток якоїсь однієї властивості та в меншій мірі сприяє розвитку інших властивостей. Необхідний акцент на розвиток тих чи інших рухових властивостей забезпечується відповідним підбором фізичних вправ і методикою проведення занять.

Звичайно з розвитком рухових властивостей удосконалюються й функції організму, освоюються певні рухові навички. У цілому цей процес єдиний, взаємозалежний. Як правило, високий розвиток фізичних властивостей сприяє успішному освоєнню рухових навиків.

Якщо розглядати окреме тренувальне заняття, в якому передбачається розвиток швидкості рухів, сили й витривалості, то небайдуже, у якій послідовності застосовувати вправи. Першими виконуються вправи на розвиток швидкості рухів, після цього – сили та витривалості. Розвиток однієї із властивостей не може не виявляти впливу на розвиток інших.

## 2. МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ

**Витривалість** можна охарактеризувати як здатність організму людини протистояти втомі.

В процесі спорту прийнято виділяти загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість – здатність тривалий час проявляти м'язові зусилля порівняно невисокої інтенсивності. Вважається, що загальна витривалість являється основою для розвитку всіх інших різновидностей проявлення витривалості. Основна умова її розвитку – тривале виконання тренувального навантаження в режимах помірної та великої інтенсивності.

Для розвитку загальної витривалості в основному використовують вправи циклічного характеру (тобто з повторюваним циклом рухів), які виконуються з великою тривалістю. Можуть бути використані наступні методи.

При виробленні витривалості за допомогою циклічних та інших вправ досить враховувати п'ять параметрів фізичного навантаження.

1. Абсолютна інтенсивність вправи (швидкість пересування, темп виконання і т. д.).
2. Тривалість вправи.
3. Тривалість інтервалів відпочинку.
4. Характер відпочинку (активний чи пасивний).
5. Число повторень вправи.

Абсолютна інтенсивність визначається в залежності від того, з якою швидкістю (субкритичної, критичної або надкритичної) буде виконуватися вправу.

Тривалість вправи взаємопов'язана зі швидкістю його виконання. Якщо тривалість вправи менше 5 хв., то дихальні системи організму не встигають активізуватися в такій мірі, щоб встановилося стійкий стан, і енергетичне забезпечення йде за рахунок анаеробних реакцій.

Тому для розвитку загальної витривалості тривалість вправ повинна бути більше 5 хв.

Тривалість інтервалів відпочинку між окремими вправами також визначається в залежності від режиму тренування (аеробний або анаеробний). У тренуванні співробітників на витривалість, якщо тривалість вправ 1,5-2 хв., інтервали не повинні перевищувати 3-4 хв.

У перервах між вправами краще використовувати активні форми відпочинку, заповнюючи цей період занять легким бігом, повільним плаванням і т. п.

Число повторень визначається можливостями займаючихся підтримувати задану інтенсивність вправ. Якщо цей параметр не витримується, заняття припиняються.

Так як із співробітниками заняття, як правило, проводяться у складі підрозділів, то характеристики тренувальних навантажень необхідно підбирати таким чином, щоб вони були доступними здебільшого особового складу.

Для підвищення спеціальної витривалості необхідно виконувати спеціальні вправи на снарядах, «бій з тінню», поєднання ударів і пересувань: 5-6 серій по 20-30 с інтенсивної роботи в чергуванні з роботою малої інтенсивності протягом 1-3 хв. З ростом тренуваності тривалість відновлювальної роботи можна скорочувати рівномірно або зі зменшенням до кінця серії, наприклад: 90 с - 75-60-45-30 з відпочинку. Після такої серії потрібен відпочинок до 10 хв., Протягом якого треба по можливості виконувати дихальні вправи, вправи на розслаблення і гнучкість.

Навантаження можна збільшити за рахунок додаткових обтяжень при виконанні спеціальних вправ (у вигляді манжет, накладок, жилетів, поясів, гантелей і т. д.). Приклади таких вправ для розвитку силової витривалості будуть розглянуті в розділі силової підготовки. Разом з тим для більш виборчої направленості вправ з вагами на той чи інший механізм забезпечення лекальної м'язової витривалості необхідно дотримуватися наступних правил:

1. Для збільшення максимальної анаеробної потужності використовуються вправи з обтяженням 30-70% від граничного з кількістю повторень від 5 до 12 разів. Виконувати їх треба з високою швидкістю, в максимально можливому темпі з довільними інтервалами відпочинку між підходами до відновлення. Кількість підходів визначається досвідченим шляхом - до зниження потужності виконуваної роботи, але зазвичай виконується до 6 підходів.

2. Для збільшення анаеробної алактатної ємності і підвищення ефективності використання енергетичного потенціалу: вправи з обтяженням 20-60% від граничного з кількістю повторень 15-30 разів з високою швидкістю і темпом рухів. Виконується 3-4 підходи з відпочинком 2-3 хв. У процесі роботи потрібний постійний контроль за технікою виконання вправи.

Для вдосконалення компенсаторних механізмів і адаптації до роботи в умовах різких ацидотичних зрушень повторювати не більше чотирьох серій вправи у високому темпі з обтяженням 20-35% від граничного і з роботою «до відмови» у кожній серії. При великих (до 10 хв.) інтервалах відпочинку (протягом яких необхідно виконувати вправи на розслаблення, гнучкість, різні махи) робота буде спрямована переважно на досконалість анаеробної гліколітичної продуктивності, а при відносно невеликих інтервалах (1-3 хв.) - на виснаження анаеробних внутрішньом'язових ресурсів і вдосконалення їх ємності.

Аеробні можливості розвиваються при виконанні тривалих безперервних вправ (кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, спортивні ігри) (тривалість 15-30 хв, ЧСС - 130-160 уд / хв.).

Аеробні можливості неспецифічні і не залежать від виду вправ. Наприклад, якщо ви змогли підвищити свої аеробні можливості в бігу або плаванні, то це поліпшення позначиться і на виконанні інших вправ. Чим нижча потужність виконуваної роботи, тим менше її результативність залежить від досконалості рухового навичку і більше - від аеробних

можливостей. Функціональні можливості вегетативних систем організму при цьому будуть високими при виконанні всіх вправ аеробної спрямованості. Отже, витривалість до роботи подібної спрямованості набуває загальний характер і її називають загальною витривалістю.

Загальна витривалість є не тільки основою підтримки високої працездатності в поєдинку, компенсуючи несприятливі зрушення в організмі і відновлюючи енергоресурси в ході самого бою, а й забезпечує переносність високих обсягів тренувальних навантажень, тобто фізичну працездатність.

Досвід показує, що в загальному обсязі тренувального навантаження цілеспрямовану роботу над розвитком загальної витривалості зручніше всього виконувати в ранкові години, в ході фізичної зарядки. Така робота повинна бути «фоном», на який накладаються всі обсяги спеціальних вправ.

Методика розвитку витривалості.

Приступаючи до розвитку витривалості необхідно дотримуватися певної логіки побудови тренувального процесу, тому що нераціональне поєднання в заняттях навантаження різної функціональної спрямованості може привести не до поліпшення, а, навпаки, до зниження рівня тренуваності.

На початковому етапі розвитку витривалості необхідно зосередити увагу на розвитку аеробних можливостей з одночасним удосконаленням функції серцево-судинної і дихальної систем, зміцненням опорно-рухового апарату, тобто на розвиток загальної витривалості.

На другому етапі необхідно збільшити обсяг навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення, застосовуючи безперервну рівномірну роботу у формі темпового бігу, кросу, плавання і т.д. у формі кругової тренування.

На третьому етапі необхідно збільшити обсяги тренувальних навантажень за рахунок застосування більш інтенсивних вправ, що виконуються методом інтервальної і повторної робіт змішаному аеробно-анаеробному і анаеробному режимам. Навантаження підвищувати поступово.

*Безперервний метод* – суть полягає в тому, що тривале навантаження (не менше 20 хвилин) виконується в порівняно рівномірному, помірному режимі, при частоті пульсу в межах 140 – 150 ударів за хвилину. Така робота здійснюється наприклад в формі кросового бігу (від 20 – 30 до 90 – 120 хвилин), біг на лижах (до 2 – 4 годин), плавання на дистанції 1500 і більше метрів.

*Змінний метод* передбачає безперервне чергування навантажень різної інтенсивності, які можуть бути ритмічними (однакові періоди підвищеної інтенсивності чергуються з періодами роботи зниженої інтенсивності) або аритмічними. Прикладом останнього можна вважати крос тривалістю від 45 хвилин до 1,5 – 2 годин, в ході якого чергуються

відрізки рівномірного бігу, з відрізками довільної довжини, що пробігаються з різною швидкістю.

*Інтервальний метод* – багаторазове повторення короткочасних “порцій” роботи (дистанції 100 – 200 метрів легкоатлетичному бігу, 50 метрів у плаванні, 30 – 45 секундні навантаження в інших видах спорту, в том числі і ациклічного характеру).

**Біг на дистанції: середні – 800 – 1500 метрів, довгі – 3000 та більше метрів.**

Вправи виконуються на рівній біговій доріжці з виміряною дистанцією у складі групи не більше 10 чоловік.

За командою “На старт”, ті виконують, вправу, стають на стартову лінію в положення високого чи низького старту і зберігають нерухомий стан. За командою стартера або командою “Руш” вони повинні як найшвидше подолати задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом виконання вправи є час з точністю до десятої частки секунди на короткі і до секунди – на середні та довгі дистанції.



### 3. МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ШВИДКОСТІ

**Швидкість** – спроможність людини виконувати рухові дії – в мінімальні для – конкретних ситуацій час. Швидкість практично виявляється в трьох основних формах : у швидкості відповідного руху (рухові реакції) на будь – який зовнішній подразник, швидкості поодинокого руху і зокрема рухів за одиницю часу.

На практиці звичайно має місце комплексний прояв усіх цих форм швидкості.

Як показали дослідження, між окремими формами прояву швидкості немає прямої залежності. Це означає, що можна володіти швидкою реакцією, але разом з тим властивістю виконувати рухи тільки із, відносно високою стартовою і відносно низькою швидкістю на дистанції.

Швидкість – така рухова властивість, яка з часом легко втрачається. Тому розвивати її слід постійно.

Вправи, що сприяють розвитку швидкості, не слід виконувати під час втоми, тому що при цьому різко порушується координація рухів і гине спроможність у прояві швидкості рухів.

Вправи, що сприяють на розвиток швидкості, рекомендується включати в кожне заняття. На початку занять вони більш ефективні, ніж в кінці.

Для розвитку швидкості використовуються комплексні вправи, головним чином швидкісного характеру, такі, як біг на короткі дистанції, біг по сходам, швидкі стрибки на одній та обох ногах, стрибки в довжину, різноманітні естафети.

*Вправи для виховання швидкості:*

1. Виконання окремих ударів рукою або ногою з максимальною швидкістю:

а) в повітря, б) на снарядах. Для перевірки рекомендується підвісити газетний лист і завдавати удари по ньому. Якщо швидкість у фінальній частині удару досить висока, то лист легко «протикається» ударною частиною руки або ноги.

Вправа виконується по 5-10 одиночних повторень в серії. При зниженні швидкості ударів виконання вправи слід припинити. Спочатку можна працювати з обважнювачами, але потім - обов'язково без обтяження і з установкою на досягнення максимуму швидкості, і зі здійсненням контролю за технікою виконання. Відпочинок між серіями 1-2 хв.

2. Нанесення серій ударів в повітря або по спеціальним снарядам (груш, мішкам, подушкам, макиварам) з максимальною частотою. Всього виконується 5-6 серій по 2-5 ударів протягом 10 с, котрі повторюються 3-4 рази через 1-2 хв. відпочинку, протягом якого необхідно постаратися повністю розслабити м'язи, виконуючі основне навантаження у вправах.

3. Послідовне нанесення серій по 10 ударів руками або ногами з подальшим 20-секундним відпочинком. Всього вправа виконується в різних варіаціях протягом 3 хв.

4. Виконання серій ударів рукою по тенісному м'ячу, прикріпленому на довгій гумці до утримувача на голові. Почергове виконання з максимальною частотою протягом 10 с спочатку ударів руками, а потім бігу на місці з подальшим відпочинком протягом 20 с. Всього вправа виконується протягом 3 хв.

5. Виконання максимальної кількості ударів руками в стрибку вгору на місці.

6. Виконання фіксованих серій ударів в стрибках вгору на місці з концентрацією зусилля в одному з них. Починати необхідно з двох ударів, потім поступово збільшувати їх кількість.

7. «Бій з тінню», в процесі якого виконуються одиночні удари або серії по 3-4 удару з максимальною швидкістю в поєднанні з пересуваннями, обманними фінтами і різноманітними захистами, представляючи перед собою конкретного супротивника: технічного або «силовика», високого чи низького і т. д. Виконувати протягом 2-3 раундів тривалістю по 2-3 хв. кожен. Відпочинок між раундами 2-4 хв.

8. Біг зі старту з різних положень, у тому числі з положення сидячи, лежачи обличчям вниз або вгору, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежну сторону. Виконувати 5-6 разів по 10-15 хв. через 1-1,5 хв. відпочинку по 3-4 серії через 2-3 хв. відпочинку. Цю вправу можна виконувати по сигналу.

9. Швидкий біг в парку або в лісі з ухилами, блоками і відходами від зустрічних гілок кущів і дерев. Чергувати серії: швидкий біг до 10 с з подальшою ходьбою 1-2 хв. Всього виконувати 3-4 рази. Звернути увагу на заходи безпеки.

10. Ритмічні переміщення двох складених разом долонь з максимальною частотою. Рухи можуть виконуватися вправо-вліво, вгору-вниз або кругові.

11. Пересування в різних стійках вперед-назад або вправо-вліво на два, три або чотири кроки. Вправа виконується ритмічно, в чергуванні з підскоками на місці по 10-20 разів підряд.

Бажано, щоб інтервали відпочинку були активними. Для цього необхідно використовувати повільне, розслаблене і плавне виконання різних зв'язок і формальних комплексів.

## Комплекс вправ для розвитку швидкості рухів

Завдання: виховання швидкості одиночного руху і частоти рухів.

Фізіологічний режим: орієнтовний час безперервної роботи для різних груп - в межах 5-12 сек., Темп роботи - максимальний, величина пульсу - не вище 160 уд / хв., повторне виконання серії вправ при відновленні пульсу - до 90 уд / хв.

1. В. п. стоячи ноги на ширині плечей, опущені вниз руки утримують блок-воріт, прикріплений до млинцю від штанги вагою 5-8 кг.

Як найшвидше накручуйте шнур на блок-воріт.

2. В. п. стоячи на відстані 2-3 м від стіни з баскетбольним м'ячем у руках вгорі за головою.

У швидкому темпі робіть кидки двома руками через голову з подальшим ловом м'яча.

3. Виконання те ж, але з положення низького сидячи.

4. Виконання те ж, але з положення стоячи на колінах.

5. В. п. сидячи на підлозі, ноги нарізно, обличчям до стінки на відстані 2 м, м'яч перед грудьми.

У максимально швидкому темпі виконуйте кидки від грудей.

6. Те ж, стоячи на колінах.

7. Те ж, лежачи на животі на відстані 1 м.

8. В. п. стоячи, ноги на ширині плечей, обличчям до стінки на відстані 2-3 м, м'яч вгорі збоку за головою в одній руці.

Виконуйте кидки у швидкому темпі однією рукою від плеча і ловлячи м'яч двома руками.

9. Те саме, але з сидячи ноги нарізно.

10. Те саме, але стоячи на колінах.

11. В. п. стоячи обличчям до стіни на відстані 1 м.

У швидкому темпі згинайте і розгинайте руки в упорі на пальцях, поштовхом об стінку.

12. Те ж, але в низькому присіді, на відстані 0,5 м.

13. Те саме, але стоячи на колінах, на відстані 0,5 м.

14. В. п. в упорі лежачи на підлозі, шкарпетки ніг на лавці, руки упираються об підлогу.

У швидкому темпі розгинайте руки з одночасним хлопом.

15. В. п. стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою.

У швидкому темпі виконуйте нахили вперед до горизонтального положення з відведенням ліктів і голови вгору-назад.

16. В. п. стоячи, корпус нахилений вперед, руки в сторони, ноги на ширині плечей.

У максимально швидкому темпі виконуйте обертання прямих рук у вертикальній площині з прямою фіксацією голови.

17. В. п. лежачи на спині, ноги на вазі нарізно, руки вздовж тулуба з опорою об підлогу.

У швидкому темпі зводите і розводите скрестно прямі ноги, чергуючи праву і ліву ногу.

18. Те саме, але сидячи в упорі на лікті позаду, ноги нарізно.

19. Те саме, але сидячи з руками за головою, ноги нарізно.

20. В. п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

У швидкому темпі згинайте і розгинайте ноги в тазостегнових і колінних суглобах.

21. Те саме, але сидячи з опорою на передпліччя.

22. Те саме, але сидячи з опорою на кисті рук ззаду.

23. В. п. лежачи на животі, руки вздовж тулуба.

У швидкому темпі прогинайте спину, піднімаючи голову вгору.

24. Те саме, але руки за головою.
25. Те саме, але руки витягнуті вперед.
26. В. п. упор присівши.

Встаючи і піднімаючись на носках, тягніться руками вгору, потім поверніться в в. п.

27. Те ж, але з відведенням по черзі правої (лівої) ноги назад-вгору і прогинаючись.

28. Те ж, але з розведенням рук в сторони і прогинаючись у грудній клітці.

### *Біг на 100м.*

Проводиться на біговій доріжці стадіону чи на рівній площадці з будь – яким покриттям. Правильні рухи найкращих бігунів є результатом тривалої та завзятої роботи. Одним із засобів, що допомагає освоїти ці рухи є підготовчі вправи :

- а) біг із високим підняттям стегна;
- б) біг із згинанням гомілки назад;
- в) “ дрібочучий ” біг
- г) стрибковий біг
- д) біг на прямих ногах
- е) прискорення

Застосування спеціальних вправ слід бути скеровано на відпрацювання елементів техніки бігу :

- а) правильної постанови ноги під час бігу;
- б) м'якої постановки ноги на доріжку і повного випрямлення її у момент відштовхування;
- в) розслаблення м'язів, плечей;
- г) винесення стегна махової ноги, що поєднується із розслабленням м'язів гомілки.

Біг на 100м. можна умовно поділити на 4 частини:

- старт ( високий, низький );
- стартовий розбіг (20 – 30м.)
- біг по дистанції;
- фінішування.

Для навчання бігу на 100м. необхідно перебудувати взвод у колонну по п'ять ( напроти бігових доріжок ):

- біг високо підіймаючи стегно 2 х 30 метрів з максимальною частотою;
- біг із згинанням гомілки назад 2 х 30 метрів з максимальною частотою;
- “дрібочучий” біг розслаблено 2 х 30 метрів з максимальною частотою;
- стрибковий біг 2 х 30 метрів з максимальною частотою;
- біг на прямих ногах 2 х 30 метрів з максимальною частотою;

- прискорення 2 x 50 метрів з поступовим нарощуванням швидкості до максимальної;
- біг 100 метрів в  $\frac{3}{4}$  сили з акцентуванням уваги на правильне положення рук, ніг та голови. Виконати вправи 2 рази;
- біг 100 метрів на час. Пробігти 2 рази.

*Стрибок у довжину з місця.*

При виконанні стрибка у довжину із місця необхідно звернути увагу на правильний рух ногами та руками.

Проводити :

- 5 стрибків із місця в  $\frac{3}{4}$  сили (з вказівкою помилок);
- 3 стрибки із місця в повну силу.

Для досягнення найкращого результату в кінці кожного заняття необхідно виконати вправи :

- присідання з партнером на плечах 3 x 10разів
- вистрибування зі штангою на плечах нагору із положення напівприсіду 4 x 10 разів.

## 4. МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ СИЛИ

**Сила** – здатність людини долати чи протидіяти опору за рахунок м'язових зусиль. В процесі силової підготовки розвиваються різні види силових якостей: максимальна і “вибухова” сила, силова витривалість.

Засоби і методи виховання сили.

Основним чинником розвитку сили м'язів є їхня діяльність при значних і постійно зростаючих (до максимального) напруженнях.

Основними засобами силової підготовки є вправи з різного роду обтяженнями (із подоланням власної ваги партнера, із штангою, гантелями, набивними м'ячами, амортизаторами, блоковими пристроями і т. п.).

Для виховання сили в спортивній практиці застосовуються декілька методів, що розрізняються величиною опору, числом повторень, режимом виконання вправ ( темпом, швидкістю рухів, тривалістю пауз відпочинку ).

Метод максимальних зусиль ( іноді цей метод називають також методом короткочасних зусиль або методом короткочасних максимальних силових навантажень ). Суть його полягає в тому, що людина, долаючи або намагаючись перебороти максимальний опір, виявляє граничне для даного випадку м'язове зусилля, що є винятково потужним, а отже, і ефективним фізіологічним подразником. Прикладом застосування методу максимальних зусиль є підйом штанги граничної ваги, підтягування на перекладині або віджимання на брусах із додатковим обтяженням, ізометричні вправи, виконувані з граничною напругою і т. п.

Особливістю методу максимальних зусиль є те, що здійснюване граничне напруження пред'являє дуже високі вимоги до нервово – психічних можливостей людини, викликає значні функціональні зрушення в організмі, а отже залишає глибокі «сліди». Все це зобов'язує дуже обережно ставитися до застосування методу максимальних зусиль, постійно пам'ятаючи, що вправи повинні виконуватися не більш 2 – 3 рази у тиждень і ні в якому разі не частіше, ніж через день.

Метод повторних зусиль включає кілька варіантів, що розрізняються величиною опору і режимом виконання вправ.

1. Вправи з багатократним подоланням не максимального опору до значного (граничного) стомлення або «до відмови» (багатократне піднімання штанги неграничної ваги, підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи на визначене число разів і т.д.). Іноді цей варіант методу повторних зусиль називають методом «до відмови». Як і в методі максимальних зусиль, фізіологічний ефект обумовлений тим, що людина повинна проявити граничне м'язове зусилля, однак у даному випадку межа зусилля визначається не величиною опору (вагою штанги, наприклад), а числом повторень. У залежності від величини опору межа зусиль, або стан «до відмови», тобто момент найбільшого фізіологічного впливу, може бути, наприклад на четвертому, або на тридцятому повторенні. Зрозуміло, механізм прояву і відповідно виховання сили при такому розходженні в

числі повторень буде різним. При значному обтяженні і невеликому числу повторень буде виховуватись переважно повільна сила. При невеликих обтяженнях і великому числі повторень у значно більшій мірі буде зростати силова витривалість.

2. Вправи з багатократним подоланням не максимального опору з граничною швидкістю (наприклад вправи з не максимальним обтяженням, які виконуються в максимальному темпі). У даному варіанті також зберігається умова граничного м'язового зусилля, але межа визначається насамперед швидкістю рухів.

3. Вправи з багатократним подоланням неграничного опору і з не максимальним числом повторень. На відміну від розглянутих вище варіантів тут відсутня умова граничного м'язового зусилля. Вся робота виконується в оптимальному, зручному для людини режимі. Однак, як і в методі «до відмови», різне співвідношення величини опору і числа повторень може привести до різних результатів.

Для розвитку силової витривалості використовуються вправи з величиною навантажень в середньому 40 – 60 відсотків від індивідуального максимуму. Вправи виконуються багато разів, до значної втоми. Тривалість інтервалів відпочинку – 30 – 90 секунд, залежно від тривалості виконання окремого підходу.

### **Підтягування на перекладині.**

Виконується на горизонтальному брусі або перекладині, діаметром 2 – 3 сантиметри. Вихідне положення – вис на прямих руках, хватом зверху (доланнями вперед), без розкачувань і ривків, не торкаючись ногами землі (підлоги). Положення вису фіксується кожний раз протягом 1 – 2 секунд.

За командою, наприклад, “Вперед!” той хто виконує вправу, згинаючи руки підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім він повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторяється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Допускаються згинання, розведення, схрещення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення.

Забороняється розгойдуватися та робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Час на виконання вправи необмежений. Результат виконання вправи кількість разів підтягування.

### **Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.**

Виконується на горизонтальній місцевості, покриттю, чи підлозі. Вихідне положення – лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу.

За командою, наприклад “Вперед!”, 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 доторкатися опори стегнами, змінювати положення тулуба і ніг, знаходитись у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по черзі, розгинати і згинати не з повною амплітудою.

Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи, кількість разів виконано вправу.

### Вправи для розвитку основних м'язових груп:

#### а) переважно для м'язів рук та плечового поясу:

1. Підтягування із вису хватом зверху, зворотнім хватом, із зміною ширини хвату (можливе епізодичне використання обтяження до 10 кг, але кожне заняття в тому разі повинно закінчуватися виконанням вправ на розслаблення. Це зауваження справедливе і для інших вправ з використанням обтяження).

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з опорою на долоні, кулаки, пальці; з відштовхуванням руками від опори, з хлопком долонями в момент відштовхування; в упорі лежачи з опорою носками стоп на височині до метру; в упорі на жердинах; пересування в упорі на жердинах.

3. Лазання по канату (жердині) з допомогою та без допомоги ніг.

4. Перехресні рухи випрямленими вперед руками в максимальному темпі з поступово зростаючою амплітудою, але із збереженням темпу.

5. Згинання та розгинання пальців в кулак з максимальною силою і в максимальному темпі. Варіанти: руки випрямлені в сторони; руки поступово підіймаються знизу – вперед – вгору.

#### б) переважно для м'язів тулуба та шиї:

1. Наклони і повороти голови, кругові рухи головою із різних вихідних положень: стоячи, лежачи на животі, з опорою на стопи і лобну частину голови.

2. Підняття тулуба із вихідного положення лежачи на спині в положення сидячи. Варіанти: чіпляючись носками ніг за опору; утримуючи руки за головою; з поворотом тулуба під час опускання; в парах, зачепившись гомілковостопними суглобами.

3. Згинання тулуба із вихідного положення лежачи на спині, з одночасним підняттям ніг. Варіанти: руки за головою; торкаючись пальцями рук гомілок.

4. Із упору сидячи ззаду підняття ніг до положення сід кутом. Варіанти: перехресні рухи ногами в вертикальній чи горизонтальній площині; рухи ногами по спіралі.



5. Утримання прямих ніг (положення “кут”) з висхідного положення вис на перекладині. Варіанти: піднімання прямих ніг; піднімання зігнутих ніг до торкання колінками грудей; кругові рухи ногами з права – на ліво, зліва – направо.

6. В парах, підняття прямих ніг із вихідного положення лежачи на спині, утримуючись руками за гомілки партнера, який стоїть біля голови. Останній перешкоджає підніманню ніг, відкидаючи їх з силою вниз або в сторони.

7. В парі, лежачи на боку, піднімання тулуба, на ліву і праву сторони, партнер утримує за ноги.

в) переважно для м'язів ніг:

1. Присідання, руки на поясі або випрямити вперед. Варіанти: на всій стопі; на носках; ноги ширше плечей; в парах, з опорою на спину партнера.

2. Присідання на одній нозі, з опорою однією рукою об стіну, стілець або без опори.

3. В присіді на одній нозі, другу в сторону – переміщення ваги тіла з ноги на ногу.

4. Пересування в положенні присіду. Варіанти: стрибками на двох ногах в різних напрямках; переносячи ноги через сторони.

5. Вистрибування вгору із глибокого присіду. Варіанти: одну ногу вперед, другу назад; з поворотом на 90, 180 градусів; підтягуючи коліна до грудей.

## 5. МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, засновані на виконанні різноманітних рухів: згинання-розгинання, нахилів і поворотів, обертань і махів. Такі вправи можуть виконуватися самостійно або з партнером, з різними обтяженнями або найпростішими тренувальними пристосуваннями: з манжетами, обважнювачами, накладками, у гімнастичної стінки, а також з гімнастичними палицями, мотузками, скакалками. Комплекси подібних вправ можуть бути спрямовані на розвиток рухливості у всіх суглобах для поліпшення загальної гнучкості без урахування специфіки руховою діяльності.

При вдосконаленні спеціальної гнучкості застосовують комплекси спеціально-підготовчих вправ, логічно підібрані для цілеспрямованого впливу на суглоби, рухливість в яких найбільшою мірою визначає успішність професійної або спортивної діяльності. Наприклад, для прискореного пересування бігом і на лижах важлива гнучкість хребта і рухливість в тазостегнових і гомілковостопних суглобах. Для плавання і метання снарядів, крім того, необхідна висока рухливість в плечових і променезап'ясткових суглобах. Освоєння ефективної техніки єдиноборств і рукопашного бою вимагає високої рухливості у всіх суглобах, а насамперед у плечових і тазостегнових.

За допомогою цілеспрямованого виконання спеціальних комплексів вправ можна досягти набагато більшої гнучкості, ніж потрібно в процесі професійних або спортивних дій. Цим створюється певний «запас гнучкості». Якщо такого запасу немає і наявний рівень рухливості в суглобах використовується до межі, то важко досягти максимальної точності, сили, швидкості та економічності рухів, їх «легкості».

Виконувані вправи можуть носити активний, пасивний і змішаний характер, а також виконуватися в динамічному, статичному або змішаному статодинамічному режимах.

Розвитку активної гнучкості сприяють самостійно виконувані вправи з власною вагою тіла і з зовнішнім обтяженням. До таких вправ відносяться насамперед різноманітні махові рухи і повторні пружинисті рухи в тренуваних суглобах. Використання невеликих обтяжень дозволяє за рахунок використання інерції короткочасно долати звичайні межі рухливості в суглобах і збільшувати розмах рухів.

Виконання вправ на розтягування з відносно великими вагами збільшує пасивну гнучкість. Найбільш ефективними для поліпшення пасивної гнучкості є плавно виконувані примусові рухи з поступовим збільшенням їх робочої амплітуди. Не рекомендується виконувати при цьому швидкі рухи, тому що виникає в м'язах захисний рефлекс обмежується розтягування викликає «закріпачення» розтягваних м'язів. Пасивна гнучкість розвивається в півтора-два рази швидше, ніж активна.

Якщо перед людиною що займається стоїть завдання збільшення гнучкості, то вправи на розтягування необхідно виконувати щодня. Для

підтримки гнучкості на вже досягнутому рівні можна скоротити кількість занять до 2-3 на тиждень. При цьому можливе і скорочення об'ємів виконання вправ на розтягування в кожному тренувальному занятті. Зазвичай протягом дня на виконання розтяжок витрачається від 15 до 60 хв.

Вправи на гнучкість виконують у всіх частинах тренувального заняття, якщо вони доцільно поєднуються з іншими його елементами і дозовані згідно із загальними правилами нормування навантажень. У підготовчій частині заняття ці вправи складають один з компонентів розминки. Спочатку їх можна виконувати лише в міру розігрівання, яке забезпечують не стільки вправами «в розтягуванні», скільки іншими вправами, пов'язаними з підвищеною теплопродукцією (біг та ін.) Під впливом достатнього попереднього розігрівання, наприклад після 20-хвилинної розминки, амплітуда деяких рухів зростає майже на десять сантиметрів.

Якщо на тренувальному занятті поряд з іншими завданнями передбачається масований вплив на гнучкість, вправи «в розтягуванні» доцільно зосереджувати у другій половині основної частини, виділяючи їх у відносно самостійний розділ. При цьому їх слід виконувати декількома серіями з почерговим впливом на різні ланки опорно-рухового апарату в поєднанні з вправами «в розслабленні». Коли ж вправи в «розтягуванні» мають переважно «підтримуючу» спрямованість або грають суто допоміжну роль (як елемент спеціальної розминки), то їх виконують окремими серіями в інтервалах між основними вправами.

У заключній частині вправи на розтягування поєднуються з вправами на розслаблення і масажами. Обсяг навантажень, вживаних для поліпшення гнучкості або для запобігання її регреса, розподіляють між основними і додатковими тренувальними заняттями. Додаткові самостійні заняття часто бувають найбільш зручною формою повсякденного включення цих навантажень, якщо завдання добре освоєні займаються як по дозуванню, так і за способом виконання. Їх можна виконувати і в ранкові години. Вправи «в розтягуванні» дають найбільш значний кумулятивний ефект, коли вони виконуються щодня і протягом дня неодноразово (два рази на день і більше по кілька серій вправ). Це дозволяє за відносно невеликі терміни досягати значного поліпшення гнучкості при тому ж обсязі навантажень. За деякими даними, цілком достатньо 8-10 тижнів, щоб реалізувати ту частину можливого приросту розмаху рухів, яка залежить від поліпшення еластичності м'язів. Подальший приріст рухливості в суглобах, незважаючи на посилення навантажень, стає незначним, оскільки він приходить в міру тривалих пристосованих змін кістково-зв'язкових структур. Для цього вимагаються не стільки концентровані, скільки регулярні навантаження протягом ряду етапів багаторічного тренування. Після того, як забезпечено необхідний розмах рухів, навантаження, пов'язані з вправами «в розтягуванні», набувають в основному стабілізуючий характер.

У комплекси вправ для виховання гнучкості необхідно включати і вправи на розслаблення, які забезпечують приріст рухливості за рахунок поліпшення здатності м'язів до розслабленню і, отже, до розтягування.

Вправи на розтягування потрібно виконувати серіями, в визначеній послідовності: вправи для суглобів рук, тулуба, ніг. Між серіями обов'язково робити вправи на розслаблення.

Ефективність застосовуваних вправ на розтягування залежить від спрямованості виконуваної на цьому занятті тренувальної роботи.

Перед швидкісно-силової роботою в розминку доцільно включати активні динамічні вправи на розтягування і струшування працюючих ланок тіла, а також виконувати серії з одного-двох спеціально-підготовчих вправ на розтягування в процесі виконання самої роботи. Наприклад, такий методичний прийом виправданий при тренуванні старту і стартового розгону або максимальної швидкості в бігу на 100 м. У цьому випадку після розминки виконуються серії бігу зі старту і з ходу на відрізках від 10 до 60 м, і перед кожною серією швидкісних вправ виконують активні динамічні вправи на розтягування і розслаблення м'язів ніг і тазу: різні нахили, махи ногами, струшування м'язів і т.п. Аналогічний методичний прийом використання вправ на розтягування рекомендується і при виконанні стрибкових вправ, на заняттях з бойових прийомів боротьби.

Необхідно пам'ятати, що розтягуватися можна лише після гарної розминки, і при цьому не повинно бути ніяких сильних больових відчуттів, а лише відчуття злегка «розтягваних» м'язів і зв'язок. Нижче наводяться комплекси активних і пасивних динамічних вправ на розтягування.

#### *Комплекс динамічних активних вправ на гнучкість і для проведення загальної розминки*

1. В.п. - Стоячи, ноги на ширині плечей, одна рука вгору, кисті стиснуті в кулак: попереми́нне згинання-розгинання прямих рук в плечових суглобах. Повторювати 8-12 разів.

2. В.п. - Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони: енергійні кругові рухи рук вперед-назад. Виконувати по 8-12 разів у кожную сторону.

3. В.п. - Стоячи, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми: на рахунок 1 - 2 - розведення зігнутих рук в сторони; на 3-4 - розведення прямих рук в сторони з поворотом тулуба вправо-вліво. Повторити цикл вправ на 4 рахунки 3-4 рази.

4. В.п. - Широка стійка, ноги прямі, руки за голову: нахили тулуба вправо-вліво. Виконати 12-16 разів в кожную сторону.

5. В.п. - Ноги на ширині плечей, руки опущені: пружні нахили вперед, пальцями рук або долонями діставати підлогу, ноги в колінах не згинати. Виконувати 8-12 нахилів. В останньому нахилі кінцеве положення тримати 10-15 с.

6. В.п. - Стоячи в нахилі вперед: пружні нахили тулуба вперед. Через кожні три нахилу - випрямитися і на рахунок 4 поміняти положення ніг. Виконати 8-12 нахилів.

7. В.п. - Стоячи в нахилі вперед, руки в сторони: повороти тулуба вправо-вліво, торкаючись пальцями рук шкарпеток ніг. Повторити по 8-10 разів у кожному напрямку.

8. В.п. - В випаді однієї ноги вперед, руки на коліні: на рахунок 1-3 - пружні присідання в випаді; на 4 - зміна положення ніг стрибком. На кожному напрямку виконати по 8-12 разів.

9. В.п. - В випаді однією ногою в сторону, руки на пояс: на рахунок 1-3 - пружні присідання на одній нозі, намагаючись руками дістати носок випрямленою в сторону ногою; на 4 - зміна положення ніг. Виконати на кожному напрямку по 8-12 разів.

10. В.п. - Стоячи, взятися руками за опору: махи однією ногою вперед-назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів. Виконати кожною ногою по 8-12 разів.

*Комплекс динамічних активних вправ на гнучкість і для проведення розминки в заняттях з бойовим прийомом боротьби*

1. В.п. - Ноги трохи ширше плечей, злегка зігнуті в колінах: нахили голови вправо-вліво, вперед-назад, а потім кругові рухи в одну і іншу сторону. Виконати по 8-12 разів.

2. В.п. - Широка стійка, ступні ніг паралельні, руки перед грудьми, кисті стиснуті в кулаках: кругові рухи кистей рук вперед-назад по 12-16 разів. Можна виконувати одночасно і послідовно.

3. В.п. - Як у вправі 2: кругові рухи передпліччя вперед-назад по 12-16 разів у кожному напрямку.

4. В.п. - Широка стійка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак: кругові рухи рук в плечових суглобах по 12-16 разів вперед і назад.

5. В.п. - Широка стійка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак: послідовні кругові рухи рук одна за одною (з відставанням на половину амплітуди). Виконати 12-16 разів вперед і назад.

6. В.п. - Широка стійка, ноги прямі, руки за голову: змінні нахили до ноги, торкаючись долонями пальців ніг. Виконати по 8-12 разів до кожної ноги.

7. І.п. - Широка стійка, ноги прямі, руки за голову: нахили тулуба вперед-назад. Виконати по 12-16 разів.

8. В.п. - Широка стійка, руки в сторони долонями вперед: повороти тулуба вправо-вліво. Виконати 12-16 разів.

9. В.п. - Широка стійка, ступні розгорнуті назовні по одній лінії, руки за голову: на рахунок 1-2 - повільно присісти, на 3-4 - встати.

10. В.п. - В випаді вперед з опорою стопою на лаву (жердина гімнастичної стінки): поперемінне присідання в випаді. Виконати по 8-10 разів.

## 6. МЕТОДИ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ.

**Спритність** - це складна якість, що характеризується гарною координацією і високою точністю рухів. Спритність - це здатність швидко опанувати складними рухами, швидко і точно перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки. Спритність, певною мірою, якість природжена, проте в процесі тренування її в значній мірі можна вдосконалювати. Критеріями спритності є: координаційна складність рухового завдання; точність виконання (тимчасова, просторова, силова) завдання; час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку у відповідь руху.

Розрізняють загальну і спеціальну спритність. Між різними видами спритності немає достатньо вираженої зв'язку. Разом з тим спритність має самі різноманітні зв'язки з іншими фізичними якостями, тісно пов'язана з руховими навичками, сприяючи їхньому розвитку, вони в свою чергу, покращують спритність. Рухові навички, як відомо, отримуються в перші п'ять років життя (близько 30% загального фонду рухів), а до 12 років - вже 90% рухів дорослої людини. Рівень м'язової чутливості, досягнутий у молоді роки, зберігається довше, ніж здатність до засвоєння нових рухів. Серед факторів, що обумовлюють розвиток прояв спритності, велике значення мають координаційні здібності.

Спритність - дуже специфічна якість. Можна мати гарну спритність у іграх і недостатньою у спортивній гімнастиці. Тому її доцільно розглядати в зв'язку з особливостями конкретного виду спорту. Спритність набуває особливої важливості у тих видах спорту, які відрізняються складною технікою і безперервно змінюються (спортивні ігри).

Вправи для розвитку спритності мають включати елементи новизни, повинні бути пов'язані з миттєвим реагуванням на обстановку що раптово змінюється.

Зазвичай для розвитку спритності застосовують повторний і ігровий методи. Інтервали відпочинку повинні забезпечувати щодо повного відновлення. Найбільш поширені засоби при розвитку і вдосконаленні спритності займають акробатичні вправи, спортивні та рухливі ігри. У процесі розвитку спритності використовуються різноманітні методичні прийоми:

виконання звичних вправ з незвичних вихідних положень (кидок баскетбольного м'яча з положення, сидячи);

дзеркальне виконання вправ (боксування в незвичній стійці);

створення незвичних умов виконання вправ із застосуванням спеціальних снарядів і пристроїв (снаряди різної ваги);

ускладнення умов виконання звичайних вправ;

зміна швидкості і темпу рухів;

зміна просторових кордонів виконання вправи (зменшення розмірів поля та ін.)

Оцінка спритності спортсменів здійснюється головним чином педагогічними методами, виходячи з координаційної складності вправи, точності і часу їх виконання (звичайно в першій половині занять). Ефективність і надійність виконання технічних прийомів у різних видах спорту в ході тренувальної та особливо змагальної діяльності, також можуть характеризувати спритність.

### *Комплекс вправ для розвитку спритності рухів*

1. В. п. основна стійка.

Виконуйте в ходьбі хлопки руками спереду і ззаду під кожен крок.

2. В. п. основна стійка.

У ходьбі на кожен крок виконуйте симетричні рухи руками: вперед, в сторони, вгору, вниз, назад.

3. В. п. основна стійка.

Виконуйте з правої руки на 16 рахунків почергове пересування рук на пояс, плечі, вгору, два хлопки з наступним поверненням назад з двома ударами об стегна.

4. В. п. упор присівши.

Виконуйте стрибок-падіння вперед на руки з відведенням правої (лівої) ноги вгору-назад і згинанням рук в ліктьових суглобах. Потім поверніться в в. п.

5. В. п. лежачи на животі, м'яч в обох руках попереду.

Підкидайте і ловіть м'яч двома руками.

6. В. п. лежачи на животі, м'яч в одній руці.

Перекидайте м'яч верхом з руки в руку.

7. В. п. лежачи на животі, м'яч в обох руках попереду.

Підкидайте м'яч вгору з подальшим хлопом долонями об підлогу.

8. В. п. стоячи в основній стійці, м'яч в одній руці.

Підкидайте м'яч вгору з-під лівої чи правої ноги однією рукою і ловити його інший.

9. В. п. те ж.

Підкидайте м'яч з-за спини однією рукою, а попереду ловити інший.

10. В. п. стоячи ноги на ширині плечей, руки в сторони, м'яч в одній руці. З максимальною швидкістю перекидайте м'яч з руки в руку перед собою.

11. В. п. стоячи ноги на ширині плечей, м'яч в обох руках.

Підкиньте м'яч вгору, присядьте, торкніться руками підлоги, встаньте з поворотом на

180 \* і зловіть м'яч.

12. В. п. стоячи на відстані 3 метрів від стіни, м'яч внизу в обох руках.

Зробіть кидок в стіну знизу, від грудей, зверху.

13. Те ж, але в положенні стоячи на колінах.

14. Те ж, але в положенні сидячи на підлозі.

15. В. п. лежачи на спині, прямі ноги впираються в стіну, м'яч в обох руках.

Підводяться, робіть кидки в стіну, а потім, ловлячи м'яч, вертайтесь в в. п.

16. В. п. те ж, але м'яч в одній руці, і ловити м'яч потрібно іншою рукою.

17. В. п. стоячи, ноги нарізно, м'яч в правій руці, корпус нахилений вперед.

Передавайте м'яч вісімкою між ніг.

18. В. п. стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч внизу в руках.

Кидайте і ловіть м'яч, підкидаючи вгору з поворотом на 180 \*.

19. В. п. стоячи ноги на ширині плечей, м'яч в руках на рівні пояса.

Повертайте м'яч навколо себе в праву і ліву сторони.

20. В. п. те ж.

Повертайте м'яч навколо себе, а також під піднятою ногою на місці і в русі вперед і назад.

21. В. п. основна стійка, м'яч в руках.

Виконайте ведення м'яча, по черзі міняючи руки.

22. В. п. основна стійка, м'яч в ногах.

Виконайте ведення м'яча, по черзі торкаючись ногами.

23. В. п. основна стійка, м'яч в ногах.

Виконайте максимальне набивання м'яча кожною ногою.

24. В. п. основна стійка, м'яч затиснутий між ніг.

Виконайте стрибок, зігнувши ноги і перекинувши м'яч через себе.

25. В. п. стоячи на одній нозі, друга була взята за носок рукою.

Виконайте обертання головою в праву і ліву сторони.



## **Рекомендована література**

### **Основні нормативні акти:**

#### **- закони:**

1. Про міліцію. Закон України від 20 грудня 1990 року (Відомості Верховної Ради УРСР, 1991 р., № 4, ст. 20; 1992 р., № 36, ст. 526; 2000 р., № 10, ст. 79, № 27, ст. 213; 2001 р., № 10, ст. 44; 2002 р., № 26, ст. 176; 2003 р., № 29, ст. 233, № 30, ст. 247; 2004 р., № 36, ст. 434).

#### **- підзаконні акти:**

1. Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України, затвердженого наказом МВС України 13 квітня 2012 року, № 318.

#### **Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:**

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Криволапчук В.О., Кримська М.С., Решко С.М., Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 209 с.

3. Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України: Навч. посіб. – Донецьк: МВС України, Донецький інституту внутрішніх справ, 2001. – 240 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания // К.: Олимпийская литература, - 2003. - 422 с.

5. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки // Посібник – К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 48 с.

6. Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34 с.

7. Кримінально-правовий захист і відповідальність працівників правоохоронних органів: Навч. посібник / В.І. Осадчий, В.С. Пflugатир, А.В. Савченко та ін. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. – 104 с.

8. Методичні рекомендації з організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: із серії “Професійна підготовка кадрів”, затверджені Міністром внутрішніх справ України 14.09.2011 року / Укладачі: Гіда О.Ф., Мовчан А.В., Васільєв А.С., Новохатній В.В. – К.: МВС України, 2011 – 47 с.

9. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять), Київ, МВС України, 2002. - 22 с.

10. Бутов С.Є., Ємчук О.І., Сокурєнко В.В., Соловйов В.В., Соколов А.В. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: Навч.-метод. посібник –К.: НАВСУ, 2011.- 45 с.
11. Заходи фізичного впливу: Метод. рекомендації / Укладачі: В.Г.Бабєнко, О.В.Попов, І.В. Янко. — К.: РВВ МВС, 2001. — 24 с.
12. Методична розробка з рукопашного бою:Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками / Укл. Запорожанов О.В.– К.: УАВС, 2001.– 41 с.
13. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс (обучение и тренировка). Учебное пособие. – Киев. Олимпийская литература, 2001. – 240 с.