

МВС України
Харківський національний університет внутрішніх справ
Факультет № 2
Кафедра спеціальної фізичної підготовки

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Методичні рекомендації

За загальною редакцією доктора юридичних наук, доцента
В. В. Сокурєнка

Харків
ХНУВС
2017

УДК [351.74(477):796.011.3(075.8)]
ББК 67.9(4УКР)301.163.1я73р
3-14

Укладачі:

Моргунов О. А. – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ХНУВС, підполковник поліції, кандидат юридичних наук;
Соколов О. А. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ХНУВС, капітан поліції;
Калюжний М. Г. – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ХНУВС, майор поліції;
Лозовий Є. А. – старший інспектор ТЦ ГУНП в Харківській обл., майор поліції

Рецензенти:

Панов С. О. – начальник ВПН УКЗ ГУНП в Харківській обл., підполковник поліції;
Артем'єва Г. П. – доцент кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики факультету здоров'я людини Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

*Ренкомендовано Методичною радою
Харківського національного університету внутрішніх справ,
протокол № 8 від 21.09.2017*

Загальна фізична підготовка працівників Національної
3-14 поліції України : метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А.,
Соколов О. А., Калюжний М. Г., Лозовий Є. А.] ; МВС
України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т № 2, Каф. спец.
фіз. підготовки ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. – Харків :
ХНУВС, 2017. – 124 с. : іл.

Рекомендації містять перелік умов і порядок виконання вправ із загальної фізичної підготовки, детальний опис тренування техніки бігу на різні дистанції та перелік найбільш затребуваних вправ, за допомогою яких працівники поліції можуть самостійно покращити результати з човникового бігу, бігу на дистанції 100, 1000 та 3000 метрів, комплексної силової вправи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на високій перекладині.

УДК [351.74(477):796.011.3(075.8)]
ББК 67.9(4УКР)301.163.1я73р

© Моргунов О. А., Соколов О. А.,
Калюжний М. Г., Лозовий Є. А., укладання, 2017
© Сокурєнка В. В., загальне редагування, 2017
© Харківський національний
університет внутрішніх справ, 2017

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. УМОВИ І ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПОРЯДОК ЇХ ОЦІНЮВАННЯ	8
РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ДО ТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ	15
2.1. Підготовча частина тренування (розминка)	15
2.2. Заключна частина тренування («заминка»)	19
2.3. Особливості та види тренування (частота серцевих скорочень, аеробний та анаеробний режими)	20
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА СИЛОВА ВПРАВА	23
3.1. Правила виконання комплексної силової вправи	23
3.2. Перелік рекомендованих вправ для тренування м'язів, здіяятих у виконанні першої частини комплексної силової вправи	23
3.2.1. Класичне підймання тулуба з положення лежачи	24
3.2.2. Підймання тулуба з положення лежачи, руки за головою прямі	25
3.2.3. Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу	25
3.2.4. Подвійне діагональне скручування тулуба	26
3.2.5. Підймання прямої ноги, лежачи на боці	26
3.2.6. Підймання прямої ноги, лежачи на животі	27
3.2.7. Махи прямою ногою назад із упору стоячи на колінах	28
3.2.8. Махи прямою ногою в сторону з упору стоячи на колінах	28
3.2.9. Махи прямою ногою в горизонтальній площині з упору стоячи на колінах	29
3.2.10. Підймання зігнутої ноги вбік із упору стоячи на колінах	30
3.2.11. Сід на правий (лівий) бік із положення стоячи на колінах	30
3.2.12. Подвійне скручування тулуба	31
3.2.13. Підняття прямих ніг до вертикалі з положення лежачи на спині	31
3.2.14. Вертикальна розніжка	32
3.2.15. Горизонтальна розніжка	32
3.2.16. Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині	33
3.2.17. Підймання прямих ніг з положення лежачи на спині до торкання поверхні над головою	33

3.2.18. Одночасне підймання прямих рук та ніг з положення лежачи на спині.....	34
3.2.19. Утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччях («Планка»)	34
3.2.20. Підняття рук до різнойменних ніг із положення лежачи на спині, ноги перпендикулярні килиму	35
3.2.21. Відкидання ніг назад із положення упору присівши.....	35
3.3. Перелік рекомендованих вправ для тренування м'язів, задіяних у виконанні другої частини комплексної силовій вправи	36
3.3.1. Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи.....	37
3.3.2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін.....	37
3.3.3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук	38
3.3.4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу.....	38
3.3.5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук	39
3.3.6. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком в бік	39
3.3.7. Різнойменні згинання та розгинання рук в упорі лежачи.....	40
3.3.8. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи зі стрибком (хлопком).....	40
3.3.9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи вниз головою.....	41
3.3.10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лавах (стільцях).....	42
3.3.11. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на одній руці.....	42
3.3.12. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу	43
3.3.13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком».....	43
3.3.14. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки.....	44
3.3.15. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях рук.....	45
3.3.16. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках	45
3.3.17. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на тильній стороні долоні.....	46
3.3.18. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на долонях (з опорою п'ят на стіну).....	46
3.3.19. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги з обтяженням (рюкзак з обтяженням).....	47

3.4.Правила виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи	47
3.5.Правила виконання підтягування на високій перекладині	48
3.6. Перелік рекомендованих вправ для тренування м'язів, задіяних у виконанні підтягування на високій перекладині	49
3.6.1. Підтягування на високій перекладині хватом зверху (класичне підтягування).....	49
3.6.2. Підтягування на високій перекладині хватом знизу	49
3.6.3. Підтягування на високій перекладині різноманітним хватом.....	50
3.6.4. Підтягування на високій перекладині за голову широким хватом зверху	51

РОЗДІЛ 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА: ЧОВНИКОВИЙ БІГ,

БІГ НА 100, 1000 та 3000 м.....	53
4.1. Правила виконання човникового бігу, бігу на 100, 1000 та 3000 м.....	53
4.1.1. Човниковий біг.....	53
4.1.2. Біг на дистанцію 100 метрів.....	54
4.1.2. Біг на дистанцію 1000 метрів.....	55
4.1.3. Біг на дистанцію 3000 метрів.....	55
4.2. Техніка і прийоми виконання низького, високого старту та бігу по дистанції. Методи розвитку реакції та уваги при виконанні низького або високого старту	56
4.3. Перелік вправ для розвитку сили, швидкості та витривалості для човникового бігу та бігу на 100, 1000 та 3000 м.....	64
4.3.1. Біг приставним кроком, лівим або правим боком.....	64
4.3.2. Біг наскоками із виносом стегна махової ноги вперед.....	65
4.3.3. Біг з виносом прямих ніг перед собою.....	65
4.3.4. Біг із відведенням прямих ніг назад	66
4.3.5. Біг із високим підйомом стегон.....	67
4.3.6. Біг із закиданням гомілок.....	68
4.3.7. Біг з викиданням гомілок перед собою.....	69
4.3.8. Біг із виносом стегна штовхової ноги вперед через крок.....	70
4.3.9. Біг з виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок.....	71
4.3.10. Стрибки з прямих ніг за допомогою стоп	72
4.3.11. Ходьба випадами вперед	73
4.3.12. Ходьба випадами спиною вперед.....	74
4.3.13. Ходьба випадами в бік у повному присіді	75
4.3.14. Стрибки з приземленням у повний присід почергово на кожен ногу.....	76

4.3.15. Вистрибування з просуванням вперед із положення присівши	77
4.3.16. Стрибки в повному присіді, руки за головою	78
4.3.17. Стрибки в повному присіді спиною вперед, руки за головою	79
4.3.18. Стрибки в повному присіді з боку в бік, руки за головою	80
4.3.19. Стрибки в повному присіді лівим або правим боком, руки за головою	81
4.3.20. Стрибки на одній нозі вперед із виносом стегна штовхової ноги	82
4.3.21. Стрибки на місці на одній нозі з положення повного присіду	84
4.3.22. Підймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів	85
4.3.23. Біг в упорі у перешкоду з виносом стегна	86
4.3.24. Нашагування на перешкоду з виносом стегна	87
4.3.25. Тренування розвороту під час човникового бігу	88
РОЗДІЛ 5. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ (КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ)	89
ВИСНОВКИ	122
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	123

ВСТУП

Відповідно до наказу МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» загальна фізична підготовка опановується поліцейськими самостійно, окремі елементи загальної фізичної підготовки, а саме фізичні вправи, що сприяють швидкій адаптації поліцейського до зміни навантажень, відпрацьовуються на заняттях із тактики самозахисту.

Удосконалення рівня фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення тих навичок, які необхідні у повсякденній службовій діяльності, а саме розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод.

Враховуючи вищевикладене виникають закономірні питання: як самостійно, без тренера або інструктора удосконалити свої фізичні якості та покращити результати з вправ по фізичній підготовці; як без сторонньої професійної допомоги поєднати тренування з бігу на короткі (100 м), середні (1000 м, 3000 м) дистанції, не забувши про комплексну силову вправу, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на високій перекладині?

Можна шукати відповіді, перегорнувши безліч підручників, навчальних посібників, методичних рекомендацій або переглянувши невичерпний обсяг інформації у Всесвітній павутині, але без професійної допомоги все одно не обійтись, бо конкретної відповіді або узагальненого плану тренувань для всіх цих вправ знайти неможливо.

Щоб виправити дане становище та допомогти охочим працівникам поліції удосконалити свої фізичні якості, і було розроблено ці методичні рекомендації.

РОЗДІЛ 1

УМОВИ І ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПОРЯДОК ЇХ ОЦІНЮВАННЯ

Складання заліку з фізичної підготовки визначається відповідно до таких категорій поліцейських та їх вікових груп:

Категорії:

- перша - поліцейські підрозділу поліції особливого призначення;

- друга - поліцейські територіального підрозділу;

- третя - поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апаратів МТОНП, ГУНП, закладу (установи);

Вікові групи:

I - чоловіки та жінки віком до 25 років включно;

II - чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;

III - чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;

IV - чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно;

V - чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно;

VI - чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно;

VII - чоловіки віком понад 50 років.

Умови і порядок виконання вправ із загальної фізичної підготовки згідно з наказом МВС України від 26.01.2016 № 50

1. Комплексна силова вправа (КСВ)

Обладнання: секундомір, рівний майданчик.

Вправа проводиться протягом 1 хвилини.

За командою "Вправу починай!" перші 30 секунд поліцейський виконує максимально можливу кількість нахилів вперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за командою "Час!" поліцейський займає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди "Стій!".

Результатом виконання вправи є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Під час виконання нахилів уперед незначне згинання ніг дозволяється, коли поліцейський повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

2. Вправа підтягування на високій перекладині

Обладнання: горизонтальний брус або перекладина, розміщена на такій висоті, щоб поліцейський у положенні вису не торкався ногами поверхні підлоги.

Поліцейський стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою "Вправу починай!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторюється стільки разів, скільки в поліцейського вистачить сил.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна із умов.

Заборонено розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Виконання вправи припиняється, якщо поліцейський робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більш як 2 рази підряд.

3. Вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання: рівна поверхня (підлога).

Поліцейський набуває положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на поверхню. За командою "Вправу починай!", поліцейський починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

При згинанні рук необхідно торкатися грудьми поверхні підлоги. Не дозволяється торкатись поверхні стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

4. Вправи з бігу на дистанції 100, 1000 та 3000 метрів

Обладнання: секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець (стартовий пістолет).

Ці вправи виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для безпечного виконання вправ і дозволяє об'єктивно визначити результати. Біг на 100 метрів проводиться виключно на біговій доріжці, яка розділена на окремі смуги.

Вихідне положення – високий чи низький старт.

Вправа з бігу на 100 метрів

За командою "На старт!" поліцейський стає за стартову лінію і стоїть нерухомо.

За сигналом стартера "Руш!" поліцейський повинен якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Вправи з бігу на 1000, 3000 метрів

За командою "На старт!" поліцейський стає за стартову лінію і стоїть нерухомо.

За сигналом стартера "Руш!" він починає біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом виконання вправ із бігу є час із точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди – на 1000 та 3000 метрів.

5. Вправа човниковий біг (10 x 10 метрів)

Обладнання: секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець (стартовий пістолет).

Ця вправа виконується на майданчику з рівною та неслизькою поверхнею, на якій помічені лінії старту та розвороту.

За сигналом стартера "Руш!" поліцейський пробігає 10 метрів, перетнувши лінію повороту, торкається рукою поверхні підлоги, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.

Результатом виконання вправи є час, витрачений на випробування.

Перевірка рівня фізичної підготовки у працівників Національної поліції України

Перевірка рівня фізичної підготовленості поліцейського проводиться за сприятливих погодних умов (несприятливими погодними умовами є сильні опади і температура повітря нижче - 10 °С або вище 30 °С) в такому порядку:

- доведення послідовності проведення перевірки, умов виконання контрольних вправ;

- проведення інструктажу щодо дотримання заходів безпеки під час перевірки;

- проведення розминки тривалістю 15 хвилин (виконується поліцейським самостійно);

Виконання контрольних вправ

Перед початком перевірки з поліцейськими обов'язково проводиться цільовий інструктаж (дотримання заходів безпеки при виконанні вправ із фізичної підготовки та запобігання травма-тизму), про що робиться відповідний запис у журналі обліку інструктажів та медичного огляду за формою згідно з додатком 11 до цього Положення.

Поліцейські, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються лікарем і без його дозволу не допускаються до виконання контрольних вправ. У разі погіршення самопочуття під час перевірки поліцейський повинен негайно повідомити про це перевіряючого, який зобов'язаний організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

Для виконання контрольної вправи надається одна спроба. У разі якщо вправу не виконано з об'єктивних причин (вихід з ладу спортивних споруд, снарядів та приладів, настання несприятливих погодних умов), перевіряючий може дозволити виконати вправу повторно. Виконання вправи повторно з метою покращення результату не допускається.

Для об'єктивного оцінювання рівня фізичної підготовленості перевіряючим використовуються відповідні технічні засоби та прилади (секундомір, нагрудний номер, стартовий прапорець тощо).

Виконання контрольних вправ з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня. При цьому вправи з бігу на 1000 метрів

та 3000 метрів виконуються в останню чергу. Для чоловіків і жінок умови і порядок виконання контрольних вправ однакові.

Оцінювання рівня службової підготовленості поліцейського, органу (закладу, установи) поліції, його структурного (у тому числі територіального) підрозділу під час проведення комплексного інспектування, контрольної та цільової перевірок, підсумкової перевірки здійснюється за чотирибальною шкалою, а саме: 5 – "відмінно", 4 – "добре", 3 – "задовільно", 2 – "незадовільно".

Оцінка зі службової підготовки поліцейського та рівень підготовленості органу (закладу, установи) поліції, його структурного (у тому числі територіального) підрозділу визначається відповідно до встановлених критеріїв.

Порядок оцінювання фізичної підготовки

Рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських першої категорії визначається за результатами виконання чотирьох контрольних вправ:

- комплексна силова вправа;
- підтягування на перекладині;
- біг на 100 метрів;
- біг на 3000 метрів.

Для чоловіків та жінок цієї категорії контрольні вправи із загальної фізичної підготовки та їх нормативи однакові.

Рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських другої та третьої категорій визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ:

- комплексна силова вправа (для чоловіків), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок);

- біг на 100 метрів (для жінок і чоловіків);
- біг на 1000 метрів (для жінок і чоловіків).

При температурі повітря від -1 до -10 °C:

- замість контрольної вправи біг на 100 метрів виконується вправа човниковий біг (10 x 10 метрів);

- діє полегшення нормативу для контрольної вправи біг на 1000 метрів (10 сек.), біг на 3000 метрів (30 сек.).

Поліцейські (чоловіки) всіх категорій віком понад 45 років замість комплексної силової вправи виконують згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Оцінка за виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки виставляється відповідно до таблиці нормативів із загальної фізичної підготовки (додаток 13).

Оцінка із загальної фізичної підготовки поліцейських першої категорії складається з оцінок, отриманих за результатами виконання чотирьох контрольних вправ, і становить:

5 – "відмінно", якщо отримано оцінки: 5, 5, 5, 5; 5, 5, 5, 4;

4 – "добре", якщо отримано оцінки: 5, 5, 4, 4; 5, 4, 4, 4; 4, 4, 4, 4; 4, 4, 3; 5, 5, 3, 3;

3 – "задовільно", якщо отримано оцінки: 5, 4, 3, 3; 4, 4, 3, 3; 3, 3, 3; 5, 5, 3, 2; 5, 4, 3, 2; 5, 3, 3, 2; 4, 4, 3, 2; 4, 3, 3, 2;

2 – "незадовільно" – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Оцінка із загальної фізичної підготовки поліцейських другої та третьої категорій складається із оцінок, отриманих за результатами виконання трьох контрольних вправ, і становить:

5 – "відмінно", якщо отримано оцінки: 5, 5, 5; 5, 5, 4;

4 – "добре", якщо отримано оцінки: 5, 4, 4; 4, 4, 4; 5, 5, 3; 5, 4, 3; 4, 4, 3;

3 – "задовільно", якщо отримано оцінки: 5, 3, 3; 4, 3, 3; 3, 3, 3; 5, 5, 2; 5, 4, 2; 5, 3, 2; 4, 4, 2; 4, 3, 2;

2 – "незадовільно" – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Оцінка із загальної фізичної підготовки поліцейських другої та третьої категорій складається з оцінок, отриманих за результатами виконання трьох контрольних вправ, і становить:

5 – "відмінно", якщо отримано оцінки: 5, 5, 5; 5, 5, 4;

4 – "добре", якщо отримано оцінки: 5, 4, 4; 4, 4, 4; 5, 5, 3; 5, 4, 3; 4, 4, 3;

3 – "задовільно", якщо отримано оцінки: 5, 3, 3; 4, 3, 3; 3, 3, 3; 5, 5, 2; 5, 4, 2; 5, 3, 2; 4, 4, 2; 4, 3, 2;

2 – "незадовільно" – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки та жінки												Чоловіки												Жінки другої та третьої категорій																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			перша категорія						друга категорія						третя категорія						Чоловіки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			до 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	50+	до 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	50+	до 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	50+	до 25	26 - 30	31 - 35		36 - 40	41 - 45	46 - 50	50+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	Підйомання на перекладині, разів	5	16	15	14	13	12	11	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

РОЗДІЛ 2 ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ДО ТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ

2.1. Підготовча частина тренування (розминка)

Основне призначення розминки – розігріти тіло і працюючі м'язи. Після розминки на деяких ділянках нашого тіла температура може підвищуватися до 38 градусів. В результаті цього тканини стають більш пластичними, що робить їх менш вразливими до розтягнень та травм. Під час виконання вправ для розминки поліпшується кровообіг, підвищується тиск і частішає серцебиття. Завдяки цьому в організмі людини утворюється запас кисню, який дозволяє швидко виводити всі побічні продукти, що виробляються в м'язах під час тренування. Розминка перед бігом або перед силовим тренуванням поступово готує наше тіло до інтенсивного навантаження, що дозволяє уникнути станів перетренованості і перевтоми. Також підвищується можлива амплітуда рухів, що дозволяє виконувати вправи більш технічно.

В більшості своїй люди, які тренуються, допускають одну з двох помилок: вони або взагалі відмовляються від розминки перед силовим тренуванням, або перевантажують себе, приділяючи їй занадто багато уваги і перетворюючи розминку в повноцінне тренування.

Крім цього, більшість сприймають розминку як набір незв'язаних і неусвідомлених рухів, здійснюючи хаотичні випадки кінцівками. Насправді розминка – це спосіб ще раз повторити правильну техніку вправ.

Комплекс вправ для розминки перед тренуванням можна розділити на дві частини:

- основна
- спеціальна.

Під час **основної розминки** відбувається розігрів і підготовка всіх груп м'язів. У більшості випадків основна частина розминки складається з легкої пробіжки та вправ на розтягування.

Біг є одним з кращих способів розім'ятися і розігріти свої м'язи. Під час бігу задіюються практично всі групи м'язів, відбувається тренування дихання, і все навантаження розподіляється рівномірно.

Бігову розминку перед вправами слід починати з бігу підтюпцем¹ і поступово (приблизно через 3-5 хвилин) збільшувати темп до середнього (50 % від максимально можливого темпу бігуна). В цілому бігова розминка повинна тривати від 10 до 15 хвилин.

Після бігу варто виконати вправи на гнучкість (розтягування) протягом 5-7 хвилин (табл. 1). У кожної людини є свій запас гнучкості. Розтягування дозволяє поступово збільшити еластичність зв'язок і рухливість суглобів, а також захистити їх від можливих травм під час тренування. Крім того, під час розтягування продовжують працювати і тренуватися м'язи.

Головний принцип – вправи слід починати виконувати з верхньої частини тіла, поступово переходячи до нижньої.

Таблиця 1

Комплекс вправ для розминки на місці

№	М'язи та суглоби, задіяні під час виконання вправи	Вправи	Кількість повторів
1.	М'язи шийного відділу	Наклони голови вперед, назад, вліво, вправо	3-5
2.		Кругові оберти головою в правий, лівий бік	5-8
3.	М'язи, суглоби рук та грудного відділу	Почергове зведення та розведення лопаток, кисті рук на плечах	5-8
4.		Кругові оберти кистями рук вправо (вліво)	8-10
5.		Кругові оберти передпліччями в ліктьових суглобах вперед (назад)	8-10
6.		Махові оберти правою (лівою) рукою	10-15
7.		Кругові оберти двома руками вперед (назад)	10-15

¹ Біг підтюпцем (рос. «бег трусцой») – біг зі швидкістю 7-9 кілометрів на годину. Характерні особливості техніки: «шльопання» розслабленою стопою і іноді жорсткий удар п'яткою об опору в результаті «наштовхування», швидкість пересування дещо більше, ніж при швидкій ходьбі. Руки тримаються довільно і розслаблено і, якщо вони зігнуті, то час від часу «роняються» для більшого розслаблення. Біг підтюпцем і звичайний біг відрізняються один від одного технікою рухів. У бігу підтюпцем набагато коротше фаза польоту – як тільки одна нога відштовхується від землі, починається період безопорного стану, але друга нога одразу ж опускається на землю.

№	М'язи та суглоби, задіяні під час виконання вправи	Вправи	Кількість повторів
8.		Кругові оберти двома руками, права рука вперед, ліва – назад, та навпаки	10-15
9.		Кругові оберти тулуба в правий, лівий бік	5-8
10.	М'язи поперек	Наклони вперед до торкання кистями рук підлоги	8-10
11.		Наклони назад, руки на поясі	8-10
12.	М'язи, суглоби ніг	Присід на праву ногу, ліва випрямлена та відведена в сторону, низькі перекати	10-15
13.		Випад на праву ногу вперед, ліва випрямлена та відведена назад. Пружинисті рухи вниз та вгору	10-15
14.		Кругові оберти правою (лівою) стопою в гомілко-востопному суглобі, передня частина стопи торкається поверхні	10-15

Спеціальна частина розминки проводиться в залежності від того, яке тренування очікує організм. Ця розминка готує до інтенсивних навантажень відповідну групу м'язів.

Для розвитку сили, потужності і координації всіх м'язів ніг використовують спеціальні бігові вправи (СБВ).

СБВ призначені для підвищення частоти кроків під час бігу, розвитку сили відштовхування кожного кроку, вдосконалення техніки виконання рухів.

Комплекс СБВ, які найчастіше використовуються під час розминки:

- біг приставним кроком, лівим або правим боком (див. далі на с. 52);
- біг наскоками із виносом стегна махової ноги вперед (с. 53);
- біг із виносом прямих ніг перед собою (с. 53);
- біг із відведенням прямих ніг назад (с. 54);
- біг із високим підйманням стегон (с. 55);
- біг із закиданням гомілок (с. 56);

- біг із викиданням гомілок (с. 57);
- біг із виносом стегна штовхової ноги вперед через крок (с. 58);
- біг із виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок (с. 59).

Загальна тривалість комплексу СБВ для розминки – 10-15 хвилин. Вправи, які виконуються по 1-2 рази по 25-30 м, безупинно переходять на прискорення на 5-7 м (95 % від максимальної швидкості бігуна), прискорення завершується поступовим зниженням темпу бігу до повної зупинки спортсмена.

Режим тренувань на тиждень (базовий мікроцикл):

- 1) понеділок – розвиток швидкісних та силових якостей
- 2) вівторок – удосконалення тактики самозахисту
- 3) середа – розвиток витривалості, сили (силової витривалості);
- 4) четвер – удосконалення тактики самозахисту
- 5) п'ятниця – розвиток витривалості (швидкісної витривалості);
- 6) субота – удосконалення тактики самозахисту
- 7) неділя – день відпочинку (баня, сауна).

Час для тренувань

Вважається, що з 10-ї до 12-ї і з 17-ї до 19-ї години у людини найвища фізична активність в добовому ритмі, тому зазначені години ідеально зручні для тренувань.

У робочий день кращий час для оздоровчого бігу – з 18-ї до 20-ї години, коли він справляє освіжаючу дію і послаблює накопичену за день втому.

Відзначено, що біг пізно увечері (менше, ніж за 1,5-2 години до сну) може викликати безсоння, а рано вранці, одразу після пробудження, організм ще не готовий до інтенсивного навантаження і вимагає, як мінімум, ретельної розминки перед бігом.

Незалежно від часу доби тренування з бігу слід починати не раніше, аніж через 1 годину після їжі, і закінчувати її за 30-40 хвилин до їжі.

Місця для тренувань

Великою перевагою бігових тренувань та загально-розвиваючих вправ є їх «демократичність» у відношенні до вибору місця тренування (наприклад, лісові і паркові масиви), однак перевагу віддають стадіонам та спортивним містечкам.

Рекомендується уникати міських вулиць з інтенсивним рухом транспорту, повітря яких насичене вихлопними газами.

Поверхня трас для бігу та спеціальних бігових вправ, особливо для початківців, не повинна бути занадто твердою, краще за все бігати по трав'яній поверхні, якщо вона не дуже м'яка і болотиста.

Попередньо слід ознайомитись із новою трасою, якщо вона розташована в лісі.

Взимку в засніжених районах бігають по протоптаних доріжках, вільних від снігу; траса для бігу може бути круговою або човниковою.

Взуття та одяг для тренування

Взуття має бути зручним, в міру просторим і одночасно прилягати до ноги, на товстій амортизуючій підошві, особливо під п'яткою.

Головною вимогою до одягу є зручність. Одяг повинен бути легким і не ускладнювати рухів під час бігу та вправ. Неприпустимі тугі пояси, бандажі, облягаючі штани-джинси – все це сковує рухи, заважає необхідному розслабленню, ускладнює кровообіг.

Тренування супроводжуються високою тепловіддачею, тому в зайвому одязі легко перегрітися, спітніти, а потім, охолонувши, так само легко застудитися.

У прохолодну погоду потрібно вдягати такий нижній шар одягу, котрий добре вбирає піт; він не повинен бути тісним.

Для захисту від вітру, дощу і снігу поверх светра слід надягати куртку типу вітрівки, так само необхідні шапочка і рукавички в холодну погоду.

Не слід захоплюватись одягом із синтетичних і прогумованих матеріалів, які викликають сильну пітливість і перегрівання тіла. Синтетика заважає випаровуванню під час потіння, яке є природним фізіологічним способом підтримання постійної температури тіла.

2.2. Заклучна частина тренування («заминка»)

Щоб зупинити машину або велосипед, не потрібно врзатися в стіну. Те ж саме і з тренуванням. Завершувати заняття слід теж поступово – переважна більшість серцевих нападів відбувається на 5-10-й хвилині після різкого припинення фізичної вправи. У цьому випадку раптово перестає діяти так званий м'язовий насос: почерговим скороченням м'язів кров ніби то видавлюється по венах до

серця, а коли м'язи різко розслаблюються, кров вже не може циркулювати у зворотному напрямку (від серця).

Поступове зниження навантаження (наприклад, перехід на біг підтюпцем) дозволяє продовжити дію м'язового насоса до тих пір, поки кровотік не зменшиться. В іншому випадку може навіть виникнути шоківий стан. Також заминка зменшує схильність до закріпачення м'язів після вправ. У багатьох випадках це дозволяє знизити хворобливість м'язів після бігу.

Заминка передбачає 5-7 хвилин повільного бігу або ходьби в кінці забігу або тренування. Загальне правило таке: чим активніше було тренування, тим сильніше організм потребує заминку.

2.3. Особливості та види тренування (частота серцевих скорочень, аеробний та анаеробний режими)

Для більшої ефективності та користі під час тренування слід звертати увагу на частоту серцевих скорочень (ЧСС) – кількість ударів серця на хвилину, також відому як пульс.

Між частотою серцебиття і пульсом є деяка технічна різниця, незважаючи на те, що під час вимірювання їх значення співпадають:

частота серцевих скорочень – число скорочень серця за одиницю часу, яке практично завжди визначають на хвилину. Це число скорочень нижніх відділів серця (шлуночків);

пульс (частота пульсу) – це ритмічне розширення артерії збільшеним об'ємом крові, що викидається в судину за допомогою скорочення серця.

Яка частота серцевих скорочень (частота пульсу) вважається нормальною?

У дітей у віці 10 років і дорослих, включаючи людей похилого віку, нормальна ЧСС у спокої може варіюватися в межах від 60 до 100 ударів на хвилину. Зазвичай чим здоровіша та тренованіша людина, тим нижче ця частота. А професійні атлети можуть володіти частотою серцебиття у спокої навіть 40 ударів на хвилину.

Основний метод дослідження пульсу – прощупування артерій. Для пальпації променевої артерії кисть досліджуваного вільно охоплюють рукою в області лучезап'ясного суглоба так, щоб

великий палець розташовувався на тильній стороні передпліччя, а решта пальців – на передній поверхні променевої кістки, де під шкірою прощупується пульсуюча променева артерія. Крім променевої артерії, пульс досліджують на сонних, стегнових, скроневих артеріях, артеріях стоп та ін.

Виділяють чотири зони відносної інтенсивності ЧСС під час тренування. У кожній із зон розвиваються окремі якості спортсмена.

Перша зона помірної відносної інтенсивності, ЧСС – 120–135 ударів на хвилину (кросовий біг). Робота в цій зоні може виконуватись тривалий час в аеробному режимі², оскільки її інтенсивність невисока. Навантаження в цій зоні застосовуються у підготовчій або заключній частині і слугують для розвитку базової витривалості.

Друга зона помірної відносної інтенсивності, ЧСС – 135–150 ударів на хвилину. Робота в цій зоні також може виконуватись тривалий час, але на межі анаеробного режиму³; в цій зоні найбільш розвивається базова витривалість, але робота виконується в більшому темпі.

Третя зона помірної відносної інтенсивності, ЧСС – 150–180 ударів на хвилину. Навантаження мають змішаний аеробний-анаеробний характер енергозабезпечення організму, споживання кисню близьке до максимального. Робота в цій зоні сприяє розвитку спеціальної витривалості (перемінний біг, фартлек⁴).

Четверта зона помірної відносної інтенсивності, ЧСС – 180 і більше ударів на хвилину. Навантаження має суто анаеробний характер споживання кисню максимальне. У тренуваннях в цій зоні інтенсивності найчастіше застосовується повторний метод тренувань та розвивається швидкість. Чим інтенсивніше виконується робота, тим більший відпочинок потрібен.

На практиці визначення індивідуальних робочих меж зон інтенсивності виконується у лабораторних умовах, але найбільш простим способом є оперативний контроль ЧСС та метод Карвонена,

² (Грец. *Aéρας* – «повітря») – будь-який вид фізичної відносно низької інтенсивності, де кисень є основним джерелом енергії для підтримки м'язової активності.

³ В цьому виді рухової активності енергія виробляється за рахунок швидкої хімічної реакції розпаду в м'язах без участі кисню. Ця енергія набагато швидше виробляється, але і закінчується (0,5-1,5 хвилини залежно від тренуваності організму людини), після чого організм повертається до аеробного режиму.

⁴ (Швед. *fartlek* – «швидкісна гра») – різновид інтервального циклічного тренування, яке варіює від анаеробного спринту до аеробної повільної ходьби або бігу підтюпцем. Зазвичай фартлек асоціюється з бігом, але може також відноситися до інших циклічних видів спорту: велогонок, веслування і плавання.

який крім віку враховує індивідуальні відмінності у фізичному стані різних спортсменів. Необхідно виконати наступний тест: пробігти 1000 метрів зі швидкістю, яку спортсмен здатен підтримувати на дистанції 3000 метрів⁵, з поступовим її збільшенням на останніх 400 метрах. Виміряний відразу пульс буде показником максимальної (max) ЧСС в бігу. Тепер можна встановити значення зон відносної інтенсивності (ЗВІ):

ЗВІ № 1 = $(\text{max ЧСС} - \text{ЧСС спокою}) \times 0,6 + \text{ЧСС спокою}$;

ЗВІ № 2 = $(\text{max ЧСС} - \text{ЧСС спокою}) \times 0,71 + \text{ЧСС спокою}$;

ЗВІ № 3 = $(\text{max ЧСС} - \text{ЧСС спокою}) \times 0,76 + \text{ЧСС спокою}$;

ЗВІ № 4 = $(\text{max ЧСС} - \text{ЧСС спокою}) \times 0,81 + \text{ЧСС спокою}$.

При цьому ЧСС спокою – середнє значення показника пульсу, який вимірюється вранці у стані спокою протягом 5–7 днів.

Тренування, незалежно від виду фізичного навантаження, повинно цілеспрямовано розвивати одну з якостей спортсмена (витривалість, швидкість, силу, швидкісну витривалість).

⁵ Приклад: співробітник поліції пробігає максимально швидко дистанцію 3000 метрів за 12 хвилин 00 секунд. Тоді швидкість, з якою необхідно пробігти 1000 метрів за тестом Карвонена, обчислюється так: $12 / 3 = 4$ (4 хв./км).

РОЗДІЛ 3 КОМПЛЕКСНА СИЛОВА ВПРАВА

3.1. Правила виконання комплексної силової вправи

Згідно з наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 КСВ виконується на рівному майданчику впродовж 1-ї хвилини та складається з двох частин: перша частина – згинання та розгинання тулуба (30 секунд) та згинання та розгинання рук в упорі лежачи (30 секунд).

За командою "Вправу починай!" перші 30 секунд поліцейський виконує максимально можливу кількість нахилів вперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за командою "Час!" поліцейський займає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди "Стій!".

Результатом виконання вправи є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Під час виконання нахилів уперед незначне згинання ніг дозволяється, коли поліцейський повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

3.2. Перелік рекомендованих вправ для тренування м'язів, задіяних у виконанні першої частини комплексної силової вправи

М'язи живота простягаються від грудної клітини до тазових кісток. Вони беруть участь у згинанні і бічних нахилах тулуба, в диханні, створюють внутрішньочеревний тиск, важливий для фіксації органів черевної порожнини, сечовипускання, пологів і т. п.

Антагоністами⁶ м'язів живота є м'язи спини. Так, згинанню корпусу вперед і бічним нахилам корпусу (зближення колін і плечей) перешкоджають м'язи спини, які виконують роботу з розгинання корпусу.

⁶ (Грець. *Antagonistes* – «супротивнику») – в анатомії і фізіології м'язи, що викликають рухи в двох протилежних напрямках (наприклад, згинання та розгинання кінцівок).

Першорядну роль в акті дихання і створенні внутрішньочеревного тиску виконує діафрагма – м'язовий купол, який розділяє грудну і черевну порожнини.

Для отримання сильних, тренованих м'язів живота необхідно розвивати всі його прошарки. Більшість людей виконують вправи лише для прямих та косих м'язів живота, забуваючи про глибокі м'язи, які залишаються слабкими, недорозвиненими і провисають, не справляючись із внутрішньочеревним тиском. Так, слабкість поперечних м'язів живота призводить до нездатності організму витримувати високий темп виконання 1-ї частини КСВ. Ці м'язи задіюються виключно при правильній техніці виконання вправ на підймання тулуба з положення лежачи.

Загальні правила під час підймання тулуба з положення лежачи:

- виконувати вправи переважно за допомогою м'язів живота;
- скручування виконувати без ривків;
- в позиції максимального скорочення м'язів зупинитися приблизно на 1 секунду.

Основними працюючими м'язами під час підймання тулуба з положення лежачи є:

- прямі м'язи живота;
- зовнішні косі м'язи;
- внутрішні косі м'язи;
- поперечний м'яз;
- пірамідальні м'язи;
- квадратні м'язи попереку.

Другорядні м'язи, які задіяні у вправі, – це:

- найширші м'язи спини;
- нижні задні зубчасті м'язи;
- верхні задні зубчасті м'язи;
- попереково-грудна фасція;
- передня група м'язів стегна.

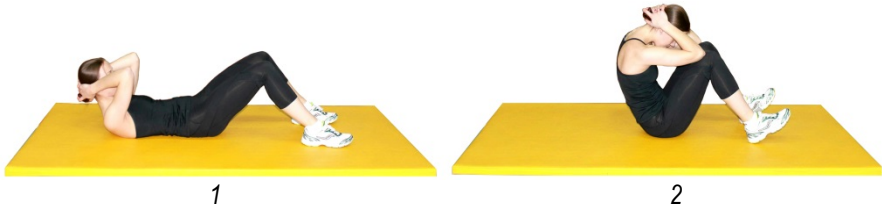
3.2.1. Класичне підймання тулуба з положення лежачи

Мета вправи – зміцнення прямих м'язів живота.

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом, руки за головою, підборіддя притиснуте до грудей (полож. № 1 на мал. 1).

Техніка виконання: на видиху відірвати лопатки від підлоги, «скручуватись» вперед до торкання ліктями колін, п'ятки не відривати від поверхні (полож. № 2 на мал. 1). На вдиху опуститись у в.п.

Темп виконання швидкий, без ривків.



Мал. 1

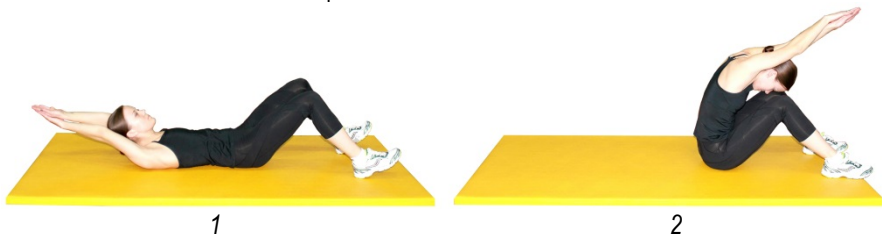
3.2.2. Підіймання тулуба з положення лежачи, руки за головою прямі

Мета вправи – розвиток верхньої частини м'язів живота.

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом, руки випрямлені за головою, голова та руки не торкаються поверхні (полож. № 1 на мал. 2).

Техніка виконання: на видиху відірвати лопатки від підлоги (килим), «скручуватись» вперед до торкання грудьми стегон, п'ятки не відривати від поверхні, руками тягнутися вгору і вперед, а підборіддя – до грудей (полож. № 2 на мал. 2). На вдиху повернутись у в.п., руки не згинати в ліктьових суглобах.

Темп виконання середній.



Мал. 2

3.2.3. Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу

Мета вправи – зміцнення косих м'язів живота.

В.п. – як у класичному підійманні тулуба з положення лежачи (полож. № 1 на мал. 3).

Техніка виконання: на видиху відірвати лопатки від підлоги (килима), «скручуватись» вперед вбік до торкання правим ліктем лівого коліна, правий лікоть направлений назад і вгору (полож. № 2 на мал. 3). На вдиху опуститись у в.п. Виконувати по чергово на кожний бік (полож. № 2, 3 на мал. 3).

Темп виконання середній, без ривків.



3.2.4. Подвійне діагональне скручування тулуба

Мета вправи – розвиток всіх м'язів живота та м'язів плечей.

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом, стегна перпендикулярні килиму, стопи разом, руки за головою (полож. № 1 на мал. 4).

Техніка виконання: на видиху відірвати лопатки від підлоги, «скручуватись» вперед до торкання лівим ліктем правого коліна, права нога випрямляється в колінному суглобі, утворює кут у 35-40° відносно килима (полож. № 2 на мал. 4). На вдиху прийняти в.п. Виконувати по чергово на кожен бік (полож. № 2, 3 на мал. 4).

Темп виконання вище середнього.



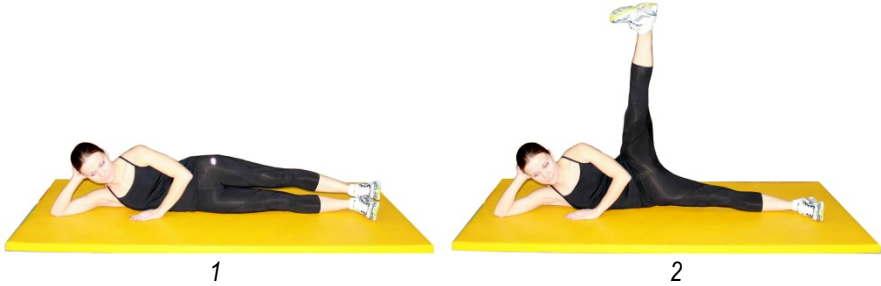
3.2.5. Підймання прямої ноги, лежачи на боці

Мета вправи – зміцнення косих м'язів живота та м'язів передньої частини стегна.

В.п. – лежачи на правому боці, тулуб утворює пряму лінію від грудного відділу до стоп, руки в довільному зручному положенні (полож. № 1 на мал. 5).

Техніка виконання: на вдиху підняти ліву ногу до вертикалі, нога пряма в колінному суглобі (полож. № 2 на мал. 5), на видиху повільно повернутись у в.п. Те саме виконати на інший бік.

Темп виконання повільний, постійно зберігати напругу працюючих м'язів.



Мал. 5

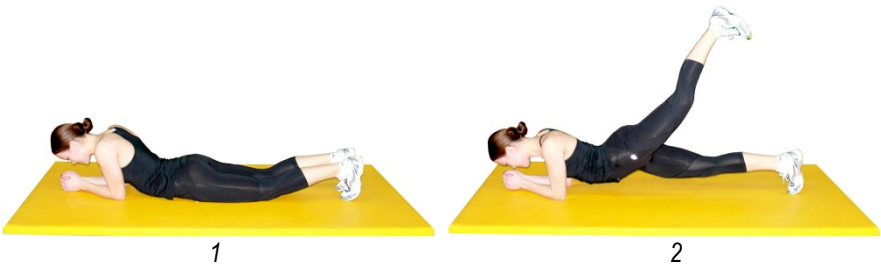
3.2.6. Підіймання прямої ноги, лежачи на животі

Мета вправи – зміцнення м'язів попереку, сідничних та двоголових м'язів стегон.

В.п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнуті в ліктьових суглобах, опора на передпліччя; п'ятки разом, стопи на підлозі (килимі) (полож. № 1 на мал. 6).

Техніка виконання: на вдиху максимально підняти вгору праву ногу, не розгинаючи її в колінному суглобі (полож. № 2 на мал. 6). На видиху повільно повернутись у в.п.

Темп виконання повільний, зберігати напругу працюючих м'язів.



Мал. 6

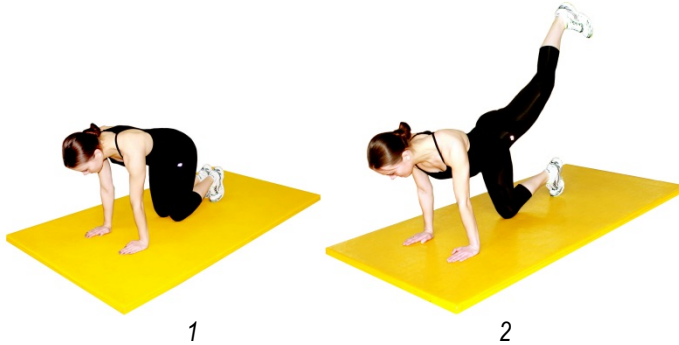
3.2.7. Махи прямою ногою назад із упору стоячи на колінах

Мета вправи – розвиток сили задньої частини стегон, великих сідничних м'язів та м'язів попереку.

В.п. – стоячи на колінах в упорі, стегна та руки перпендикулярні підлозі (килиму), спина пряма, опір на долоні, коліна та передні частини стоп, п'ятки разом (полож. № 1 на мал. 7).

Техніка виконання: на видиху відвести ногу назад та максимально вгору до повного випрямлення колінного та тазостегнового суглобів, затриматись на секунду в цьому положенні (полож. № 2 на мал. 7). На вдиху повернутись у в.п., коліно та відповідна гомілка не торкаються поверхні.

Темп виконання повільний.



Мал. 7

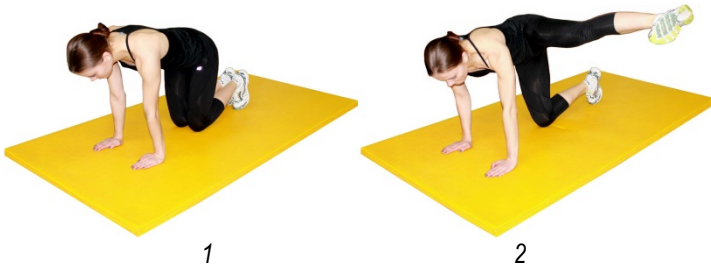
3.2.8. Махи прямою ногою в сторону з упору стоячи на колінах

Мета вправи – зміцнення косих, поперечних та прямих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць.

В.п. – стоячи на колінах в упорі, стегна та руки перпендикулярні підлозі (килиму), спина пряма, опір на долоні, коліна та передні частини стоп, п'ятки разом (полож. № 1 на мал. 8).

Техніка виконання: на видиху відвести ногу в сторону до прямого кута відносно тулуба, нога пряма в колінному суглобі (полож. № 2 на мал. 8). На вдиху повернутись у в.п., коліно та відповідна гомілка не торкаються поверхні.

Темп виконання швидкий, не затримуватись у в.п.



Мал. 8

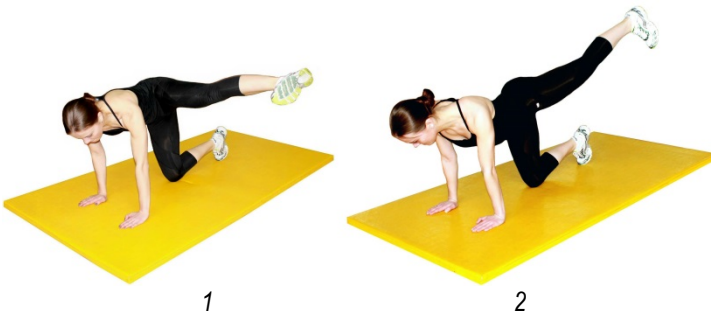
3.2.9. Махи прямою ногою в горизонтальній площині з упору стоячи на колінах

Мета вправи – зміцнення всіх м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць.

В.п. – стоячи на колінах в упорі, праве стегно та руки перпендикулярні підлозі (килиму), ліва нога паралельна підлозі, випрямлена в колінному суглобі та відведена в сторону до прямого кута між передньою частиною стегна та тулубом (полож. № 1 на мал. 9).

Техніка виконання: на видиху ліву ногу відвести максимально праворуч (рух відбувається в горизонтальній площині), працюючу ногу не опускати та не згинати в колінному суглобі. Долоні не відривати від підлоги (килима) (полож. № 2 на мал. 9). На вдиху повернутись у в.п.

Темп виконання швидкий, без ривків. Не затримуватись у в.п.



Мал. 9

3.2.10. Підіймання зігнутої ноги вбік із упору стоячи на колінах

Мета вправи – зміцнення косих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць.

В.п. – стоячи на колінах в упорі, стегна та руки перпендикулярні підлозі (килиму), спина пряма, опір на долоні, коліна та передні частини стоп, п'ятки разом (полож. № 1 на мал. 10).

Техніка виконання: на вдиху підняти праву ногу, зігнуту в колінному суглобі під прямим кутом, затриматись на 1-2 секунди в цьому положенні (полож. № 2 на мал. 10). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання повільний.



Мал. 10

3.2.11. Сід на правий (лівий) бік із положення стоячи на колінах

Мета вправи – зміцнення косих м'язів живота.

В.п. – стоячи на колінах, гомілки разом, руки за головою, задня частина стегна та спина утворюють пряму лінію (полож. № 1 на мал. 11).

Техніка виконання: на вдиху зігнути ноги в колінних та тазостегнових суглобах, опуститись на килим з правої сторони від гомілок (полож. № 2 на мал. 11). На видиху повернутись у в.п. Виконувати по чергову на кожен бік (полож. № 2, 3 на мал. 11).

Темп виконання повільний.



Мал. 11

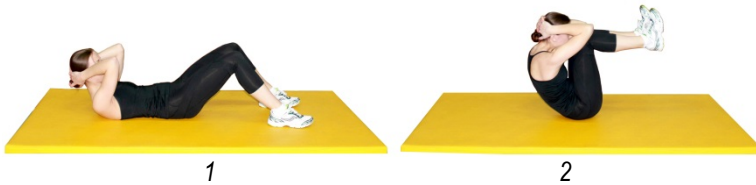
3.2.12. Подвійне скручування тулуба

Мета вправи – тренування всіх м'язів живота.

В.п. – як у класичному варіанті (полож. № 1 на мал. 12).

Техніка виконання: на видиху відірвати лопатки від підлоги, «скручуватись» вперед до торкання ліктями колін, одночасно підіймати ноги (полож. № 2 на мал. 12). На вдиху опуститись у в.п.

Темп виконання середній, без ривків.



Мал. 12

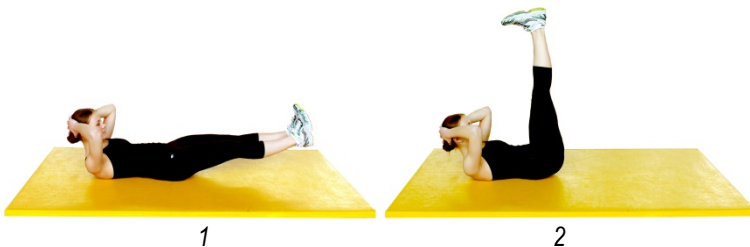
3.2.13. Підняття прямих ніг до вертикалі з положення лежачи на спині

Мета вправи – розвиток сили нижньої частини м'язів живота.

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі в колінних суглобах, руки за головою, стопи разом, п'ятки підняті на 10-20 см над килимом (полож. № 1 на мал. 13).

Техніка виконання: на вдиху підняти ноги до вертикалі, передні частини стоп натягнуті до гомілок, ноги прямі в колінних суглобах (полож. № 2 на мал. 13). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання повільний, зберігати напругу працюючих м'язів.



Мал. 13

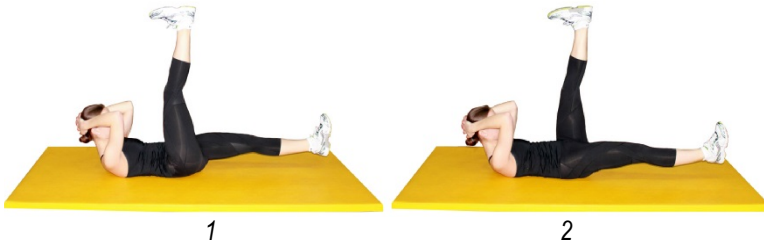
3.2.14. Вертикальна розніжка

Мета вправи – зміцнення нижньої частини м'язів живота та м'язів задньої частини стегна.

В.п. – лежачи на спині, ноги випрямлені в колінних суглобах, права нога піднята до вертикалі, ліва паралельна килиму, не торкається поверхні, руки за головою (полож. № 1 на мал. 14).

Техніка виконання: на вдиху поміняти положення ніг місцями (права паралельна килиму, не торкається поверхні, ліва піднята до вертикалі) (полож. № 2 на мал. 14). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання швидкий, не затримуватись у в.п.



Мал. 14

3.2.15. Горизонтальна розніжка

Мета вправи – зміцнення нижньої частини м'язів живота, м'язів внутрішньої частини стегон.

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі в колінних суглобах, підняті вгору до кута 35-40° відносно килима, стопи розташовані на 10-15 см ширше рівня плечей. Руки за головою (полож. № 1 на мал. 15).

Техніка виконання: на вдиху схрестити ноги (праву відвести максимально в ліву сторону, а ліву – в праву). Ноги не опускати та не згинати в колінних суглобах (полож. № 2 на мал. 15). Повернутись у в.п. на видиху схрестити ноги в інший бік (полож. № 3 на мал. 15).

Темп виконання швидкий, не затримуватись у в.п.



Мал. 15

3.2.16. Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині

Мета вправи – зміцнення всіх м'язів живота, розвиток глибоких м'язів тулуба.

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі в колінних суглобах, підняті вгору до кута 35-40° відносно килима, стопи разом. Руки за головою (полож. № 1 на мал. 16).

Техніка виконання: на видиху стопами ніг в повітрі «намалювати» цифру «0» (полож. № 1–4 на мал. 16), на вдиху повернутись у в.п. На видиху «намалювати» цифру «1», на вдиху повернутись у в.п.

Темп виконання повільний, у в.п. затримуватись на 1-1,5 с.



Мал. 16

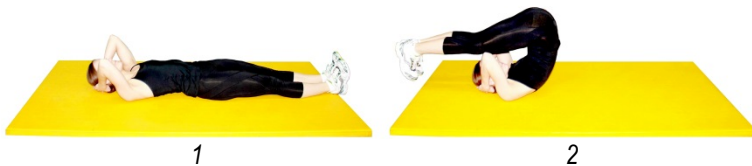
3.2.17. Підіймання прямих ніг з положення лежачи на спині до торкання поверхні над головою

Мета вправи – зміцнення м'язів живота, спини, ший та м'язів ніг.

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі в колінних суглобах, руки за головою, стопи разом, п'ятки на килимі (полож. № 1 на мал. 17).

Техніка виконання: на вдиху опустити ноги за голову до контакту стоп з килимом, ноги прямі в колінних суглобах, передні частини стоп натягнуті до гомілок, затриматись в цьому положення на 1 с (полож. № 2 на мал. 17). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання повільний, не затримуватись у в.п.



Мал. 17

3.2.18. Одночасне підймання прямих рук та ніг з положення лежачи на спині

Мета вправи – розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота.

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі в колінних суглобах, стопи разом, руки випрямлені за головою (полож. № 1 на мал. 18).

Техніка виконання: на вдиху підняти одночасно тулуб та ноги, «скручуватись» до торкання долонями передньої частини стоп. Ноги не згинати в колінних суглобах, стопи тримати разом (полож. № 2 на мал. 18). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання швидкий, не затримуватись у в.п.



Мал. 18

3.2.19. Утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччях («Планка»)

Мета вправи – розвиток м'язів живота, кора⁷ та плечей.

В.п. – упор лежачи на передпліччях та стопах, кисті рук разом, лікті на ширині плечей та розташовані на рівні грудей. Стопи разом. Тулуб та ноги утворюють пряму лінію (мал. 19).

Техніка виконання: тулуб та ноги тримати прямими, м'язи живота, спини та ніг повинні бути напружені весь час виконання вправи. Дихання повільне, рівне та глибоке.



Мал. 19

⁷ М'язи кора - це цілий комплекс м'язів, які відповідають за стабілізацію тазу, стегон і хребта. До м'язів кора відносяться, наприклад: косі та поперечні м'язи живота, прямі м'язи стегон, малі та середні сідничні м'язи, приводящі м'язи, м'язи задньої поверхні стегон, підостні, ключовидно-плечові м'язи та ін. Будь-який складний рух починається зі скорочення м'язів кора.

3.2.20. Підняття рук до різнойменних ніг із положення лежачи на спині, ноги перпендикулярні килиму

Мета вправи – розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота, особливо косих м'язів живота.

В.п. – лежачи на спині руки, зігнуті в ліктьових суглобах, тримати довільно. Ноги підняті до вертикалі, стопи паралельні килиму (полож. № 1 на мал. 20).

Техніка виконання: на видиху випрямити праву руку в ліктьовому суглобі, «скручуватись» вперед до торкання пальцями правої руки передньої частини лівої стопи (полож. № 2 на мал. 20). На вдиху повернутись у в.п. Виконувати по чергову на кожен бік (полож. № 2, 3 на мал. 20).

Темп виконання середній, без зупинок у в.п.



3.2.21. Відкидання ніг назад із положення упору присівши

Мета вправи – розвиток м'язів пресу, спини, рук та ніг.

В.п. – упор присівши, руки прямі в ліктьових суглобах, долоні на ширині плечей, розташовані на рівні грудей, пальці рук разом, спрямовані вперед. Передня частина стоп знаходиться на рівні тазу (полож. № 1 на мал. 21).

Техніка виконання: на вдиху відкинути ноги назад до випрямлення в колінних суглобах. Ноги, спина та шия утворюють пряму лінію, стопи на ширині плечей (полож. № 2 на мал. 21). На видиху швидко повернутись у в.п.

Темп виконання швидкий, без зупинок у в.п.



3.3. Перелік рекомендованих вправ для тренування м'язів, задіяних у виконанні другої частини комплексної силової вправи

Під час згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) в першу чергу працюють руки і плечі – тренуються передпліччя, біцепси, трицепси і дельти. При цьому зміцнюються зап'ястя, лікті і кисті рук.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи надзвичайно ефективні для опрацювання грудних м'язів. В процесі віджимання задіяються м'язи спини – верхня і нижня її частини. Верхня працює разом з плечима і руками при опусканні і піднятті корпусу, а нижня напружується для того, щоб утримувати тіло прямим.

Під час повернення в початкове положення (при розгинанні рук) напружується все тіло, а не тільки руки, плечовий пояс і спина. Дуже активно працює і черевний прес – без його допомоги підняти і опустити тіло буде неможливо. Крім того, прес доводиться тримати в тонусі, щоб утримувати тіло рівним під час згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи навантажують більшість м'язів і сприяють поліпшенню координації, оскільки опрацюються м'язи навколо хребетного стовпа. Віджимання дозволяє створити міцний м'язовий корсет, що захищає хребет.

Загальні правила під час згинання та розгинання рук в упорі лежачи:

- ноги, спина та шия утворюють пряму лінію, п'ятки зімкнені;
- м'язи ніг і живота напружені;
- в нижній позиції спортсмен торкається поверхні грудьми;
- у верхній позиції руки повністю випрямляються у ліктьових суглобах.

Під час згинання та розгинання рук в упорі лежачи задіяні майже всі основні м'язи нашого тіла.

Основними працюючими м'язами є:

- триглаві м'язи плеча (трицепси);
- грудні м'язи;
- дельтовидні м'язи.

Другорядні м'язи, які задіяні у вправі, – це:

- м'язи спини (трапецієвидні м'язи, найширші м'язи спини, ромбовидні м'язи, глибокі м'язи спини);

- черевні м'язи (прямі м'язи живота, зовнішні косі м'язи, внутрішні косі м'язи живота, поперечний м'яз);
- м'язи ніг (великі сідничні м'язи, чотириглаві м'язи стегон, м'язи стоп, попереково-спинний м'яз).
- м'язи кора (косі та поперечні м'язи живота, прямі м'язи стегон, малі та середні сідничні м'язи, приводящі м'язи, м'язи задньої поверхні стегон, підостний та ключовидно-плечові м'язи та ін.).

3.3.1. Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Мета вправи – розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу.

В.п. – упор лежачи на руках і стопах, долоні на ширині плечей, розташовані на рівні грудей, пальці рук разом, спрямовані вперед. Ноги прямі. Стопи разом (полож. № 1 на мал. 22).

Техніка виконання вправи: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах до торкання грудьми поверхні (полож. № 2 на мал. 22). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання середній, із фіксацією у в.п.



Мал. 22

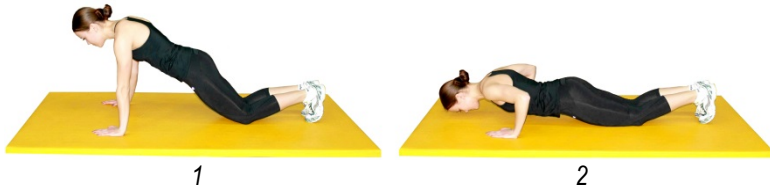
3.3.2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін

Мета вправи – полегшення процесу віджимання та страхування попереку від перенапруги.

В.п. – як у класичному варіанті, але коліна на підлозі (килимі) (полож. № 1 на мал. 23).

Техніка виконання вправи: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах до прямого кута (полож. № 2 на мал. 23). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання повільний або середній.



Мал. 23

3.3.3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук

Мета вправи – розвиток сили трицепсів та внутрішньої області грудних м'язів.

В.п. – упор лежачи на руках і стопах, долоні складені на рівні грудей так, щоб великі і вказівні пальці утворювали фігуру, схожу на алмаз (полож. № 1 на мал. 24). Стопи разом. Спина і таз утворюють пряму лінію (полож. № 2 на мал. 24).

Техніка виконання вправи: на вдиху зігнути руки в ліктях до прямого кута, опуститись вниз (полож. № 3 на мал. 24). На видиху поверніться у в.п.

Темп виконання середній.



Мал. 24

3.3.4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу

Мета вправи – розвиток м'язів живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів.

В.п. – упор лежачи на руках і стопах, долоні на 5-10 см ширше плечей, розташовані на рівні серця (полож. № 1 на мал. 25).

Техніка виконання вправи: щоб описати корпусом коло, на вдиху перенести вагу тіла на одну руку (полож. № 2 на мал. 25),

потім опуститись вниз (полож. № 3 на мал. 25); не затримуючись у цьому положенні, зробити видих, перенести вагу тіла на іншу руку, піднятися вгору (полож. № 4 на мал. 25). Повторити в інший бік.

Темп виконання повільний, вправа виконується одним рухом.



Мал. 25

3.3.5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук

Мета вправи – розвиток сили середньої частини грудних м'язів.

В.п. – упор лежачи на руках і стопах, долоні – у два рази ширше рівня плечей. Техніка виконання віджимання від підлоги широким хватом допускає розведення долонь на 45°, щоб уникнути травм плеча (полож. № 1 на мал. 26).

Техніка виконання вправи: на вдиху зігнути руки в ліктях до прямого кута, опускаючись вниз (полож. № 2 на мал. 26). На видиху повернутися у в.п.

Темп виконання середній, із фіксацією у в.п.



Мал. 26

3.3.6. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком в бік

Мета вправи – розвиток сили грудних м'язів і трицепсів. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце.

В.п. – упор лежачи на руках і стопах, долоні разом розташовані на рівні грудей, спрямовані вперед. Стопи разом (полож. № 1 на мал. 27).

Техніка виконання вправи: на вдиху зробити одночасний крок в сторону лівою рукою та однойменною ногою і зігнути руки в ліктях до прямого кута (полож. № 2 на мал. 27). На видиху розігнути руки в ліктьових суглобах, одночасно приставивши праву руку та однойменну ногу до лівої руки та ноги (полож. № 3 на мал. 27). Повторити в інший бік.

Темп виконання середній, «крок» руками та ногами відбувається одночасно зі згинанням та розгинанням рук.



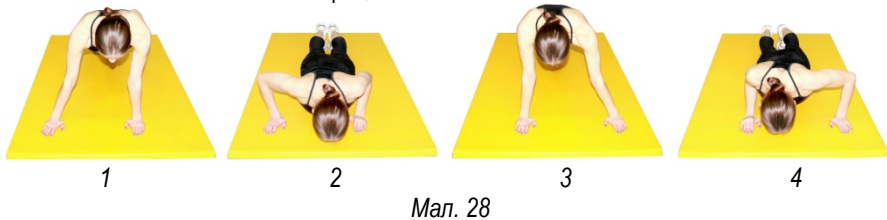
3.3.7. Різнойменні згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Мета вправи – розвиток сили грудних м'язів і трицепсів.

В.п. – упор лежачи на руках і стопах, права рука відведена в сторону, ліва – на рівні грудей, перпендикулярна плечовому поясу. Стопи разом (полож. № 1 на мал. 28).

Техніка виконання вправи: на вдиху зігнути руки в ліктях так, щоб правий рухався в сторону, а лівий – назад уздовж корпусу (полож. № 2 на мал. 28). Повторити вправу в дзеркальному відображенні, помінявши положення рук (полож. № 3, 4 на мал. 28).

Темп виконання середній.



3.3.8. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи зі стрибком (хлопком)

Мета вправи – тренування вибухової м'язової сили.

В.п. – як при класичному згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (полож. № 1 на мал. 29).

Техніка виконання: на вдиху досить швидко зігнути руки в ліктьових суглобах до торкання грудьми поверхні. При цьому лікті розвести в сторони, не притискати їх до тіла (полож. № 2 на мал. 29). На видиху різко випрямити руки, намагаючись віджатися так швидко, щоб інерція дозволила зробити хлопок в верхньому положенні (полож. № 3 на мал. 29). Повернутись у в.п.

Темп виконання швидкий, виконувати без зупинок у полож. № 2 на мал. 29.



3.3.9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи ВНИЗ ГОЛОВОЮ

Мета вправи – розвиток сили м'язів рук та грудей (головним чином опрацьовуються м'язи середньої дельти).

В.п. – як у класичному варіанті, але стопи на лаві (стільці) (полож. № 1 на мал. 30).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах до торкання грудьми поверхні (полож. № 2 на мал. 30). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання середній, із фіксацією у в.п.



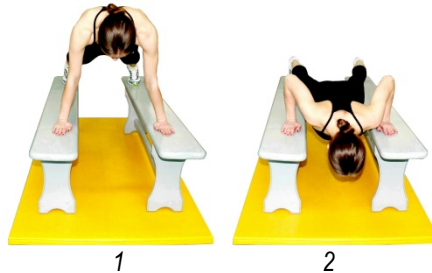
3.3.10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лавках (стільцях)

Мета вправи – розвиток сили м'язів рук, грудей, плечового поясу (головним чином зміцнюються трицепси).

Вихідне положення: упор лежачи на стопах та руках, розташованих на лавках (стільцях) (можливий варіант, коли стопи розташовані на підлозі) (полож. № 1 на мал. 31).

Техніка виконання вправи: на вдиху зігнути руки в ліктях, опуститись вниз до максимального розтягування грудних м'язів (полож. № 2 на мал. 31), на видиху повернутись у в.п.

Темп виконання повільний, без ривків (необхідно пам'ятати про безпеку – меблі не такі стійкі, як тренажери).



Мал. 31

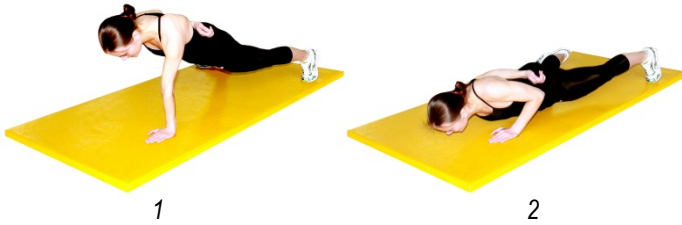
3.3.11. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на одній руці

Мета вправи – розвиток і зміцнення м'язів: великих грудних, передніх дельтовидних, трицепсів.

В.п. – в положенні для класичного віджимання завести праву руку за спину або упертися нею в стегно, для рівноваги відставити ліву ногу в сторону. Права рука повинна бути розташована точно під плечем. Вага тіла на опорній руці (полож. № 1 на мал. 32).

Техніка виконання: на вдиху зігніть руку в лікті до кута 90°, опуститись вниз (полож. № 2 на мал. 32). На видиху повернутись у в.п. Виконати вправу на іншу руку.

Темп виконання середній, не затримуватись у полож. № 2 на мал. 32.



Мал. 32

3.3.12. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу

Мета вправи – зміцнення м'язів грудей, верхньої частини спини, трицепсів.

В.п. – як для класичного віджимання (полож. № 1 на мал. 33).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах до торкання грудьми поверхні (полож. № 2 на мал. 33), на видиху повернутись у в.п. розвернути корпус та підняти ліву руку (полож. № 3 на мал. 33). Опустити руку, прийняти в.п. Повторити вправу для іншої сторони.

Темп виконання середній, зупинитись приблизно на 1 с в полож. № 3 на мал. 33.



Мал. 33

3.3.13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи "з нирком"

Мета вправи – розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельто-видних м'язів, трицепсів.

В.п. – як при класичному згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, долоні розвести на 5-10 см ширше рівня плечей (полож. № 1 на мал. 34).

Техніка виконання: на вдиху високо підняти стегна, ноги не згинаються в колінних суглобах, руки та спина прямі (полож. № 1 на мал. 34). Опуститись «нирком», майже торкнувшись грудьми підлоги, прогнутись, звівши лопатки (полож. № 3 на мал. 34). Зворотним рухом повернутись у полож. № 2 на мал. 34.

Темп виконання повільний, затриматись у положеннях № 2, 3 на мал. 34 приблизно на 1 с.



3.3.14. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки

Мета вправи – зміцнення м'язів грудей, плечового поясу, трицепсів.

В.п. – упор лежачи на руках і стопах, долоні на ширині плечей, розташовані на рівні грудей, пальці рук разом, спрямовані вперед. Носком однієї ноги упертись в п'ятку іншої (полож. № 1 на мал. 35). Тіло утримувати на трьох точках (полож. № 2 на мал. 35).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах, опуститись майже до підлоги (полож. № 3 на мал. 35), на видиху повернутись у в.п. Повторити вправу, змінивши ноги.



3.3.15. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях рук

Мета вправи – розвиток м'язів передпліччя та сили пальців.

В.п. – упор лежачи на пальцях рук (полож. № 1 на мал. 36) та стопах, кисті рук на ширині плечей, розташовані на рівні грудей. Стопи разом (полож. № 2 на мал. 36).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах до кута 90° (полож. № 2 на мал. 36). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання середній, із фіксацією у в.п.



3.3.16. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках

Мета вправи – зміцнення зв'язок кисті.

В.п. – упор лежачи на кулаках⁸ (полож. № 1 на мал. 37) та стопах, кисті рук на ширині плечей, розташовані на рівні грудей. Стопи разом (полож. № 2 на мал. 37).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах до кута 90° (полож. № 3 на мал. 37). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання середній або швидкий, із фіксацією у в.п.

⁸ Точкою опори можуть бути або фаланги вказівного і середнього пальців, або середнього, безіменного і мізинця. Менш поширеним є спосіб віджимання на кісточках великого і вказівного пальців.



Мал. 37

3.3.17. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на тильній стороні долоні

Мета вправи – розвиток трицепсів та зміцнення зап'ясть.

В.п. – упор лежачи на тильній стороні долоні та стопах, кисті рук на ширині плечей, розташовані на рівні грудей. Пальці рук спрямовані досередини. Стопи разом (полож. № 1 на мал. 38).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах до кута 90° (полож. № 2 на мал. 38). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання середній.



Мал. 38

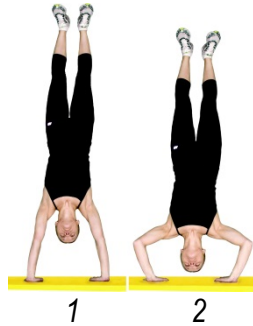
3.3.18. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на долонях (з опорою п'ят на стіну)

Мета вправи – зміцнення дельтовидних м'язів.

В.п. – стійка на руках, спиною до стіни, п'ятки опираються на стіну (полож. № 1 на мал. 39).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах, максимально опуститись вниз (полож. № 2 на мал. 39). На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання повільний, без ривків.



Мал. 39

3.3.19. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги з обтяженням (рюкзак з обтяженням)

Мета вправи – максимальний розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу.

В.п. – упор лежачи на руках і стопах, долоні на ширині плечей, розташовані на рівні грудей, пальці рук разом, спрямовані вперед. Стопи разом. Обтяжуючий предмет кладеться на спину на 5-10 см нижче рівня лопаток.

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах до торкання грудьми поверхні. На видиху повернутись у в.п.

Темп виконання залежить від ваги обтяження.

3.4. Правила виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Згідно з наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 для виконання згинання та розгинання рук і упорі лежачи працівник поліції повинен прийняти вихідне положення упору лежачи: руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на поверхню. За командою "Вправу починай!", поліцейський починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми поверхні.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Забороняється: торкатись поверхні стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

Техніка та порядок виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи вказано в підпункті 3.3.1 пункту 3.3 розділу № 3 цих методичних рекомендацій.

Перелік рекомендованих вправ для тренування м'язів задіяних у виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи вказаний вище у підпунктах 3.3.1-3.3.19 пункту 3.3 розділу 3 цих методичних рекомендацій.

3.5. Правила виконання підтягування на високій перекладині

Відповідно до наказу МВС України від 26.01.2016 № 50 для виконання вправи підтягування на високій перекладині працівник поліції приймає вихідне положення на перекладині, для чого стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою "Вправу починай!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторюється стільки разів, скільки в поліцейського вистачить сил.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна із умов.

Заборонено: розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Виконання вправи припиняється, якщо поліцейський робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більш як 2 рази підряд.

3.6. Перелік рекомендованих вправ для тренування м'язів, задіяних у виконанні підтягування на високій перекладині

3.6.1. Підтягування на високій перекладині хватом зверху (класичне підтягування)

Мета вправи – зміцнення найширших та круглих м'язів спини, біцепсів, плечових м'язів.

В.п. – вис на прямих руках хватом зверху, ноги прямі, носки відтягнуті, не торкаються підлоги (полож. № 1 на мал. 40).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах, підтягнути тіло до перекладини так, щоб підборіддя було вище перекладини. Зафіксувати це положення 1-2 секунди (полож. № 2 на мал. 40). На видиху рівномірно розігнути руки та повернутися у в.п.

Темп виконання повільний, або середній, без ривків та махових рухів тазом та ногами. Дозволяється незначне розведення, чи згинання ніг у колінних суглобах.



Мал. 40

3.6.2. Підтягування на високій перекладині хватом знизу

Мета вправи – зміцнення великих круглих та зубчастих м'язів спини та біцепсів.

В.п. – вис на прямих руках хватом знизу, ноги прямі, носки відтягнуті, не торкаються підлоги (полож. № 1 на мал. 41).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах, підтягнути тіло до перекладини так, щоб підборіддя було вище перекладини. Зафіксувати це положення 1-2 секунди (полож. № 2 на мал. 41). На видиху рівномірно розігнути руки та повернутися у в.п.

Темп виконання повільний, або середній, без ривків та махових рухів тазом та ногами. Дозволяється незначне розведення, чи згинання ніг у колінних суглобах.



Мал. 41

3.6.3. Підтягування на високій перекладині різнойменним хватом

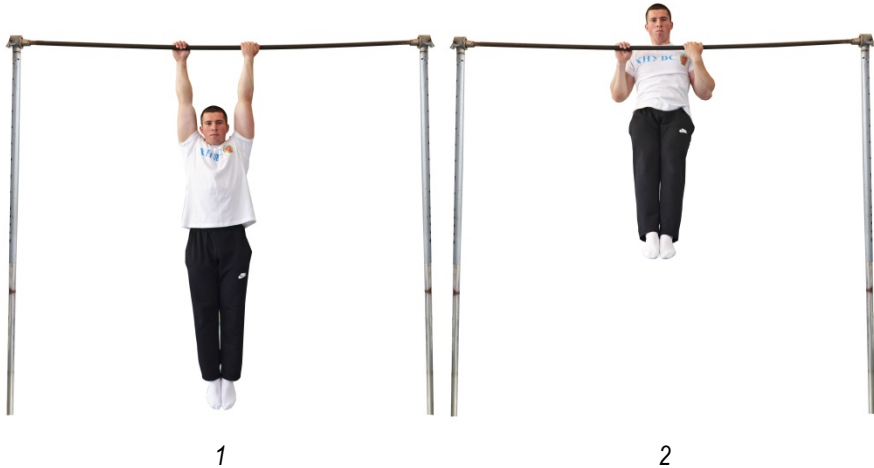
Мета вправи – зміцнення найширших, великих круглих та зубчастих м'язів спини.

В.п. – вис на прямих руках різнойменним хватом (одна рука хватом зверху, інша – знизу), ноги прямі, носки відтягнуті, не торкаються підлоги (полож. № 1 на мал. 42).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах, підтягнути тіло до перекладини так, щоб підборіддя було вище перекладини. Зафіксувати це положення 1-2 секунди (полож. № 2 на мал. 42). На видиху рівномірно розігнути руки та повернутися у в.п.

Темп виконання повільний, або середній, без ривків та махових рухів тазом та ногами. Дозволяється незначне розведення, чи згинання ніг у колінних суглобах.

Примітка: В.п. в даній праві змінюється для рівномірного навантаження м'язів спини та обох рук. Так, якщо під час першого підходу права рука виконувала верхній хват, а ліва – нижній, в наступному підході положення змінюється: права рука – нижній хват, ліва – верхній.



Мал. 42

3.6.4. Підтягування на високій перекладині за голову широким хватом зверху

Мета вправи – зміцнення середньої та верхньої області найширших та круглих м'язів спини, трапеції. Допомогає зміцнити хват шляхом активної участі плечелучевого м'язу та розгинача зап'ястя.

В.п. – вис на прямих руках хватом зверху ширше ширини плечей, ноги прямі, носки відтягнуті, не торкаються підлоги (полож. № 1 на мал. 43).

Техніка виконання: на вдиху зігнути руки в ліктьових суглобах, підтягнути тіло до перекладини так, щоб шия була за перекладиною. Зафіксувати це положення 1-2 секунди (полож. № 2 на мал. 43). На видиху рівномірно розігнути руки та повернутися у в.п.

Темп виконання повільний, або середній, без ривків та махових рухів тазом та ногами. Дозволяється незначне розведення, чи згинання ніг у колінних суглобах.



Мал. 43

РОЗДІЛ 4

ЛЕГКА АТЛЕТИКА: ЧОВНИКОВИЙ БІГ, БІГ НА 100, 1000 та 3000 м

4.1. Правила виконання човникового бігу, бігу на 100, 1000 та 3000 м

4.1.1. Човниковий біг

Згідно з наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 вправа човниковий біг (10 x 10 м) виконується на майданчику з рівною та неслизькою поверхнею, де на відстані 10 метрів одна від одної помічені «лінія старту» та «лінія розвороту».

Метою подолання даної вправи є перевірка координації, вибухової сили ніг та роботи працівника поліції.

Перед початком виконання вправи спортсмен знаходиться біля лінії старту (полож. № 1 на мал. 44). Поліцейський ставить попереду сильнішу ногу, а іншу відставляє на 2,5-3,5 стопи назад на передню частину стопи та згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на ногу, що стоїть попереду, одночасно виставляючи вперед зігнуту в ліктьовому суглобі протилежну руку (полож. № 2 на мал. 44), в інших варіантах старту – опускає її на доріжку або обидві руки вільно вниз.

За командою «Руш!» треба своєчасно і швидко розпочати біг, нахиливши тулуб вперед (полож. № 3 на мал. 44). Поступово нахил тулуба зменшують, збільшуючи довжину кроків, прискорюючись до швидкісного бігу по дистанції (полож. № 4 на мал. 44), поліцейський пробігає перший відрізок у 10 метрів, перетинає «лінію розвороту» (полож. № 5, 6 на мал. 44) торкається рукою поверхні (полож. № 7 на мал. 44), далі розвертається та бігом вертається до «лінії старту» перетинає її, торкається поверхні, розвертається і продовжує біг по дистанції. Таким чином поліцейський повинен подолати 10 відрізків по 10 метрів і фінішувати за «лінією старту».

Результатом виконання вправи є час, витрачений на впровадження.

Найважливішою особливістю човникового бігу є різка зміна напрямку руху на кінцях дистанції, внаслідок чого ця вправа вважається більш травмонебезпечною, ніж «гладкий» біг та потребує більш ретельної та довшої розминки.



4.1.2. Біг на дистанціїю 100 метрів

Згідно з наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 даний вид бігу проводиться на біговій доріжці довжиною 100 метрів від «лінії старту» до «лінії фінішу», яка розділена на окремі смуги. У відмінності від Олімпійської стометрівки на старті дається дві команди «На старт!» та «Руш!» (відсутня проміжна команда «Увага!») і працівники стартують без допомоги стартових колодок, що надає можливість використовувати високий старт.

Метою подолання даної дистанції є перевірка координації рухів працівника поліції та вміння розвивати велику швидкість за малий проміжок часу.

За командою «На старт!» поліцейський підходить до лінії старту приймає положення низького (або високого) старту та припиняє

будь-які рухи. За сигналом стартера «Руш!» працівник поліції повинен якнайшвидше подолати дистанцію в 100 метрів і завершити біг за «фінішною лінією», не знижуючи швидкості.

Результатом виконання вправи з бігу на 100 метрів є час витрачений на подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Особливістю такого виду бігу є швидкість стартових рухів і загальна висока швидкість бігу на протязі всієї дистанції, внаслідок чого м'язи, зв'язки, суглоби і сухожилля бігуна переносять велике навантаження, тому перед стартом працівник поліції повинен провести хорошу, як основну, так і спеціальну, розминку.

4.1.2. Біг на дистанцію 1000 метрів

Відповідно до наказу МВС України від 26.01.2016 № 50 біг на дистанцію 1000 метрів виконується на біговій доріжці стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для безпечного виконання вправи і дозволяє об'єктивно визначити результат.

Метою подолання даної дистанції є перевірка швидкісної витривалості працівника.

За командою «На старт!» поліцейський підходить до лінії старту, набуває положення високого старту та припиняє будь-які рухи. За сигналом стартера «Руш!» працівник поліції повинен подолати дистанцію в 1000 метрів і завершити біг за «фінішною лінією».

Результатом виконання вправи з бігу на 1000 метрів є час витрачений на подолання дистанції з точністю до секунди.

Особливістю бігу на таку відстань є вміння зберігати високу швидкість протягом всієї дистанції. На відміну від розминки на 100 м, розминка перед даною вправою повинна бути менш інтенсивною, особливо під час виконання спеціальних бігових вправ.

4.1.3. Біг на дистанцію 3000 метрів

Згідно з наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 біг на дистанцію 3000 метрів виконується на біговій доріжці стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для безпечного виконання вправи і дозволяє об'єктивно визначити результат.

Метою подолання даної дистанції є перевірка витривалості поліцейського.

За командою «На старт!» поліцейський підходить до лінії старту набуває положення високого старту та припиняє будь-які рухи. За сигналом стартера «Руш!» працівник поліції повинен подолати дистанцію в 3000 метрів і завершити біг за «фінішною лінією».

Результатом виконання вправи з бігу на 3000 метрів є час витрачений на подолання дистанції з точністю до секунди.

Особливість подолання дистанції 3000 метрів полягає у зберіганні рівного темпу бігу протягом всієї дистанції. Розминка проводиться менш інтенсивна ніж перед бігом на 1000 м, спеціальні бігові вправи виконуються не повним комплексом і з меншою кількістю повторень.

4.2. Техніка і прийоми виконання низького, високого старту та бігу по дистанції. Методи розвитку реакції та уваги при виконанні низького або високого старту

Високі спортивні результати у бігу на короткі дистанції можуть бути досягнуті працівником поліції тільки при правильній техніці бігу. Біг від старту до фінішу – це безперервна вправа. Але, аналізуючи техніку бігу, його краще розглядати частинами: *старт, стартовий розгін, біг по дистанції і фінішування.*

Низький старт застосовується в спринті (біг на короткі дистанції), що дозволяє швидше почати біг і розвивати максимальну швидкість на короткому відрізку. Це відбувається внаслідок того, що при низькому старті загальний центр маси тіла (ЗЦМТ) бігуна після відриву від доріжки одразу опиняється далеко попереду.

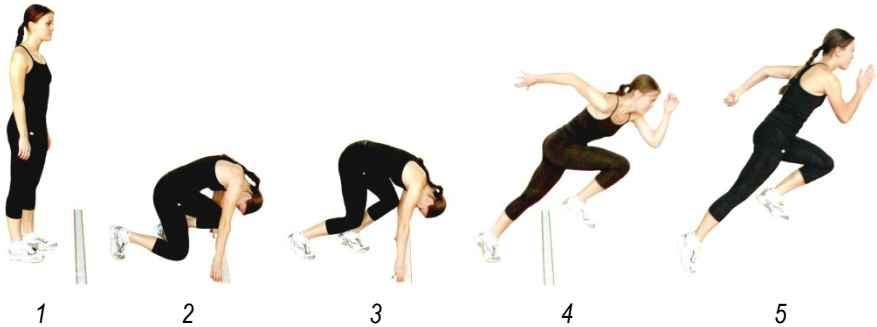
За умови наявності м'якої бігової доріжки (тартанове покриття) для жорсткого упору ніг і швидкого «виходу із старту» застосовуються стартові верстати або колодки. Залежно від розташування стартових колодок розрізняють «звичайний», «розтягнутий» і «зближений» старт. При «звичайному» старті передня колодка встановлюється на відстані 1,5 стопи спортсмена від стартової лінії, а задня колодка – на відстані 3,5 стопи. При «розтягнутому» старті бігуни першу колодку ставлять на відстані 2,5 стопи від стартової лінії, а другу на 3,5 стопи. При «зближеному» старті – відповідно на 1,5 і 2,5 стопи спортсмена. Відстань по ширині між осями колодок дорівнює 18-20 см, а при використанні стартових верстатів вона постійна і залежить від конструкції верстатів. Опорний майданчик передньої колодки зазвичай нахилений під кутом 45-50°, а задньої – на 60-80° від горизонталі.

У разі відсутності можливості встановлення стартових верстатів або колодок старт виконується без вищезазначених пристроїв.

Перед початком виконання вправи спортсмен знаходиться біля лінії старту (полож. № 1 на мал. 45). За командою «На старт!»

бігун стає до стартової лінії, спирається на руки і встановлює махову ногу на відстані 1,5 стопи від стартової лінії, а поштовхову ногу – на відстані 2,5-3,5 стопи. Таке положення стоп для бігуна найзручніше і найефективніше. Опустившись на коліно штовхової ноги, спортсмен переносить руки до стартової лінії і встановлює їх великими пальцями всередину (уздовж стартової лінії) на ширині плечей. У цьому положенні руки мають бути прямими, пальці рук утворюють пружне зведення між великим пальцем та іншими, тулуб випрямлений, голова на одній лінії з тулубом або злегка нахилена вниз. Вага тіла рівномірно розподіляється між руками, стопою махової ноги і коліном поштовхової (полож. № 2 на мал. 45).

За командою «Увага!» поліцейський трохи випрямляючи ноги, повинен підняти таз вище плечей настільки, щоб кут між спиною спортсмена і вертикаллю дорівнював $98-112^\circ$. У цьому положенні вага тіла рівномірно розподілена між руками і ногою, що стоїть попереду. Стопи передньою частиною щільно упираються в доріжку. При цьому необхідно заздалегідь напружити м'язи ніг, що посилять відштовхування від поверхні. Тулуб прямий або злегка зігнутий, голова опущена, погляд спрямований вниз. Це положення бігун повинен зберегти без руху до команди «Руш!» (пострілу) (полож. № 3 на мал. 45).



Мал. 45

Почувши команду «Руш!» (постріл), бігун енергійно відштовхується ногами від доріжки і виконує швидкі рухи зігнутими в ліктях руками (полож. № 4, 5 на мал. 45).

Стартовий розгін спринтера (бігуна на короткі дистанції) схожий на розгін важкого крутня, який спочатку ви починаєте обертати важко, а потім, у міру наростання швидкості, легко обертаєте однією рукою. Тому на перших трьох кроках розгону не слід

«частити», а треба звернути увагу на силу відштовхування. Кращі умови для нарощування швидкості в стартовому розгоні досягаються, коли ЗЦМТ спринтера у більшій частині опорної фази знаходиться попереду точки опори. Цим створюється найбільш вигідний кут відштовхування, і значна частина зусиль, що розвиваються при відштовхуванні, буде спрямована вперед. Довжина стартового розгону триває 5-6 м незалежно від статі і кваліфікації спортсмена. Слід зазначити, що біг зі старту – це біг по двох лініях, що сходяться в одну на відстані 12-15 м від стартової лінії. Така постановка ніг на доріжку пов'язана з нестійким положенням спортсмена на перших кроках бігу. Довжина перших кроків зростає приблизно так: 1-й крок від махової ноги дорівнює 3,5-4 стопи; далі кожен крок збільшується на 0,5 стопи, доки спортсмен не досягне максимальної швидкості.

Після набору швидкості в стартовому розгоні спортсмен переходить до бігу по дистанції.

Техніка бігу по дистанції відрізняється від стартового розгону тим, що спортсмен з похилого займає вертикальне положення (нахил тулуба під час бігу у спортсменів індивідуальний і коливається від вертикалі до 18°), довжина і частота кроків стабілізуються, швидкість бігу досягає максимальних величин.

Біговий крок складається з фаз опори і польоту. З моменту постановки ноги на опору і до її відриву вона вважається поштовховою, а інша нога – маховою (мах – рух ноги з моменту відриву від доріжки і до її постановки). Постановка махової ноги на доріжку має бути пружною і з передньої частини стопи, на відстані приблизно 30-40 см попереду проекції тазостегнового суглоба. Нога під час контакту з доріжкою амортизує, згинаючись в колінному, тазостегновому та гомілковостопному суглобах, та стає опорною.

Випрямлення опорної ноги починається після проходження вертикалі (вертикаль – положення тулуба під кутом 90° до поверхні доріжки) і активного винесення зігнутої в колінному суглобі махової ноги. Маховий рух ногою вперед повинен захоплювати за собою і «свою» сторону тазу. Разом з цим відбувається зустрічний компенсаторний поворот плечового пояса, посилений різнойменною роботою рук. Стегно махової ноги після моменту вертикалі уповільнює свій рух і зупиняється. Уповільнення стегна викликає переміщення за інерцією вперед гомілки і стопи.

Руки під час бігу по дистанції зігнуті в ліктьових суглобах під кутом приблизно 90° і виконують рухи дещо всередину-вперед і

назовні-назад. Кисті рук не напружені, пальці прямі або напівзігнуті. Кут згинання рук в ліктьовому суглобі під час бігу змінюється – під час руху рук вперед він зменшується, під час руху назад – збільшується. Рухи рук під час бігу мають бути вільними.

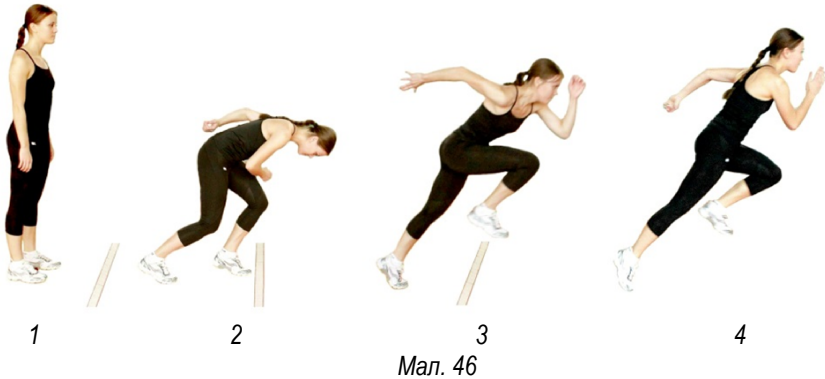
Період польоту починається в мить, коли у бігуна опорна нога відривається від бігової доріжки. Під час польоту бігун не має можливості змінити швидкість бігу, але продовжує рухи, готуючись до майбутньої зустрічі з опорою. Це необхідно для того, щоб перед постановкою ноги на опору стопа отримала потрібну швидкість. У періоді польоту виконуються фази розведення і зведення ніг. Швидке зведення стегон дозволяє бігуну раніше опустити ногу на доріжку і почати відштовхування.

Фінішування в бігу фіксується, коли працівник поліції перетинає тулубом фінішний створ. Фінішну лінію слід пробігати з повною швидкістю. На початку століття деякі спринтери намагалися поліпшити результат бігу за рахунок стрибка на фінішну стрічку. Проте незабаром з'ясувалося, що такий спосіб фінішування не покращує результат, і від нього відмовилися. Деякі спортсмени віддавали перевагу фінішу «падінням» або пробіжкою. Нині ефективнішим вважається різке зменшення кута відштовхування у поєднанні зі збільшенням нахилу тулуба вперед і відведенням рук назад під час виконання останнього кроку. Це прискорює торкання грудьми фінішної стрічки і дає перевагу перед іншими спортсменами. Такий спосіб фінішування називається «Кидок грудьми». Застосовується і спосіб «плечем», при якому бігун, нахилившись вперед, одночасно обертається до фінішної стрічки боком, щоб торкнутися її плечем.

Високий старт використовується в бігу на середні та довгі дистанції, які належать до вправ на витривалість. На дистанції 800 м можна використовувати як високий, так і низький старт. На 1500–5000 м і 10000 м дається загальний старт.

Перед початком виконання вправи спортсмен знаходиться біля лінії старту (полож. № 1 на мал. 46). Поліцейський ставить попереду сильнішу ногу, а іншу відставляє на 2,5-3,5 стопи назад на передню частину стопи. За командою «На старт!» бігун згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на ногу, що стоїть попереду, одночасно виставляючи вперед зігнуту в ліктьовому суглобі протилежну руку (полож. № 2 на мал. 46), в інших варіантах старту – опускає її на доріжку або обидві руки вільно вниз.

За командою «Руш!» (пострілі) треба своєчасно і швидко розпочати біг, нахиливши тулуб вперед (полож. № 3 на мал. 46). Поступово нахил тулуба зменшують, збільшуючи довжину кроків; біг прискорюють до швидкісного бігу по дистанції (полож. № 4 на мал. 46).



Для **техніки бігу на дистанції** характерні: невеликий нахил тулуба вперед (у середньому $4-6^\circ$; чим більша швидкість, тим більший нахил, і навпаки); таз подається вперед; положення голови пряме, плечі вільно розправлені, ненапружені. Бігун вільно й енергійно виносить стегно махової ноги коліном вперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу. Довжина кроку може коливатися в межах 160-215 см і залежить від якості доріжки, взуття, метеорологічних умов тощо.

Через те, що біг – вправа циклічна, для аналізу техніки досить розібрати один цикл рухів. Найважливішим моментом у бігу є активне проштовхування вперед з випрямленням поштовхової ноги й одночасним винесенням вперед зігнутої у колінному суглобі махової ноги. Кут відштовхування у бігунів на середні дистанції може бути $46-48^\circ$, у бігунів на довгі дистанції – $49-50^\circ$. У фазі польоту махова нога, розгинаючись у колінному суглобі, опускається вниз, а поштовхова – згинається. Бігуни на довгі дистанції стегно і стопу підіймають не так високо, як бігуни на середні. Кут згинання ноги у колінному суглобі може коливатися у межах $25-50^\circ$, кут відведення стегон досягає $115-120^\circ$. Махова нога ставиться на передню частину стопи, а потім торкається опори п'ятки. Під час бігу на дистанції найчастіше ногу опускають на зовнішню частину стопи з наступним торканням опори п'яткою і рідше – на п'ятку. Останній

варіант особливо характерний для бігу на наддовгі дистанції. У момент вертикалі опорна нога зігнута в коліні під кутом $134-136^\circ$, м'язи не напружені.

Плечовий пояс і руки рухаються вільно. Під час руху руки вперед відповідне плече також подається вперед, компенсуючи рухи протилежної ноги і таза. У крайніх передньому і задньому положеннях рука в ліктьовому суглобі згинається більше, ніж в момент вертикалі.

На повороті (віражі) бігун трохи нахиляє тулуб до центра кола, праву стопу ставить на опору розвернутою до середини, права рука рухається з більшою амплітудою, її лікоть відводиться далі вбік.

Фінішуючи, бігун прискорюється: на середніх дистанціях – за 100-150 м до кінця дистанції, на довгих – за 400-600 м. Бігуни, у яких добре розвинута спеціальна витривалість, можуть розпочинати фінішне прискорення раніше: на середніх дистанціях – за 200-250 м, на довгих – за 600-1000 м.

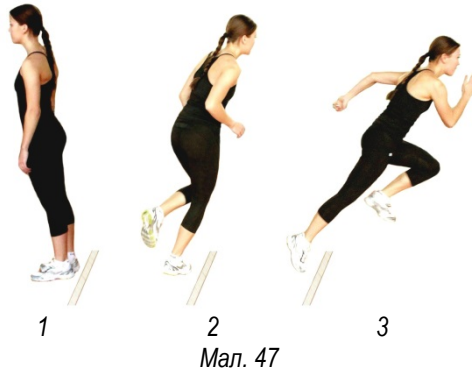
Методи розвитку реакції та уваги при виконанні низького або високого старту Старт із положення стоячи спиною до лінії старту

За командою «На старт!» працівник поліції становиться спиною до лінії старту, п'яти не наступають на лінію (полож. № 1 на мал. 47).

За командою «Руш!» (свистком) виконується розворот через ліве або праве плече з початком винесення стегна махової ноги, друга нога зігнута в колінному суглобі під кутом $160-170^\circ$; протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $70-80^\circ$), інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 2 на мал. 47).

Наступною фазою є повний винос стегна махової ноги (між задньою частиною стегна та вертикаллю – 90°), інша нога випрямляється в колінному та гомілковостопному суглобах, роблячи поштовх від доріжки за допомогою «перекату» з середини стопи на її передню частину. Відбувається зустрічний поворот плечового пояса, посилений активною роботою рук (полож. № 3 на мал. 47).

Далі бігун максимально прискорюється, пробігаючи 15-20 м, та повільно знижує швидкість до повної зупинки.



Мал. 47

Застосовується техніка і прийоми виконання високого старту. Для швидкого виконання розвороту важливо зберігати безперервність руху, від початку повороту до відриву штовхової ноги від доріжки.

Старт із положення упору присівши спиною до лінії старту

За командою «На старт!» приймається вихідне положення упору присівши спиною до лінії старту, п'яти не наступають та не нависають над лінією (полож. № 1 на мал. 48). Розворот виконується за командою «Руш!» (свистком) через ліве або праве плече одночасно з підйманням тулуба (полож. № 2 на мал. 48).

У безперервному поворотному русі починається винесення стегна махової ноги, друга нога зігнута в колінному суглобі під кутом 150-160°; протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – 60-65°), інша (зігнута на 145-150°) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 3 на мал. 48).

Далі відбувається повний винос стегна махової ноги (90° між задньою частиною стегна та вертикаллю), інша нога випрямляється в колінному та гомілковостопному суглобах, роблячи поштовх від доріжки за допомогою «перекату» з середини стопи на її передню частину. Відбувається зустрічний поворот плечового пояса, посилений активною роботою рук (полож. № 4 на мал. 48).

Далі бігун максимально прискорюється, пробігаючи 15-20 м, та повільно знижує швидкість до повної зупинки.



Важливо зберігати безперервний рух від початку повороту до відриву штовхової ноги від доріжки. Застосовується техніка і прийоми виконання високого старту.

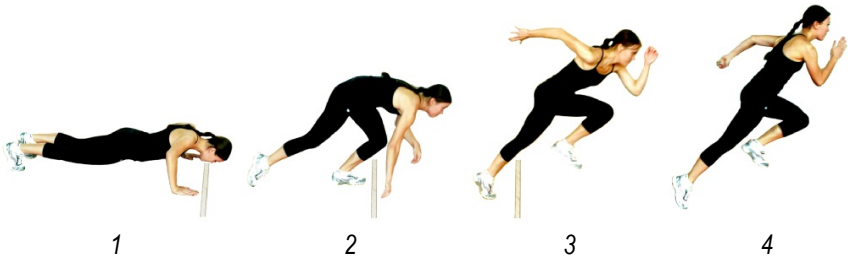
Старт із положення упору лежачі обличчям до лінії старту

Вихідне положення упору лежачи приймається за командою «На старт!». Руки – на ширині плечей, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом 90° між плечем та передпліччям, пальці направлені вперед. Голова, спина, сідниці, п'ятки – на одній лінії (полож. № 1 на мал. 49).

За командою «Руш!» обидві руки випрямляються з максимальним зусиллям, спортсмен використовує всю вибухову силу, яка у нього є, щоб при підйомі тіла руки відірвалися від доріжки. Одночасно з цим виконується винос стегна махової ноги зі швидкою постановкою стопи (стегно виноситься під кутом $85-90^\circ$ між задньою частиною стегна та вертикаллю). Після контакту стопи з доріжкою починається швидке випрямлення ноги у колінному та гомілковостопному суглобах (полож. № 2 на мал. 49).

Одночасно з випрямленням поштовхової ноги виноситься стегно махової ноги (між задньою частиною стегна та вертикаллю – 90°), протилежна маховій нозі рука зігнута у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $50-60^\circ$), інша (зігнута на $160-165^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 3 на мал. 49).

Бігун виконує максимальне прискорення (полож. № 4 на мал. 49), пробігаючи 15-20 м, та повільно знижує швидкість до повної зупинки.



Мал. 49

Слід звернути увагу на використання вибухової сили під час випрямлення рук та кут першочергового винесення стегна при підйомі тулуба з горизонтального положення.

4.3. Перелік вправ для розвитку сили, швидкості та витривалості для човникового бігу та бігу на 100, 1000 та 3000 м

4.3.1. Біг приставним кроком, лівим або правим боком

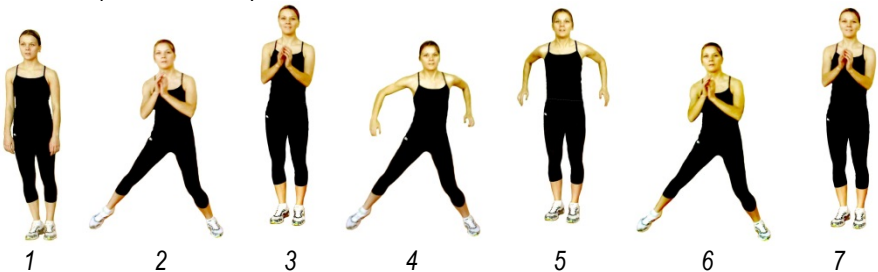
Даний вид бігу виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – тулуб розвернутий правим (лівим) боком вперед, стопи ніг стоять паралельно одна одній (полож. № 1 на мал. 50). Для початку руху одна нога відставляється вперед та згинається у колінному суглобі, утворюючи кут $100-110^\circ$ між гомілкою та стегном, друга нога пряма і утворює кут $25-30^\circ$ з доріжкою, руки зігнуті перед собою в ліктьових суглобах (полож. № 2 на мал. 50).

За рахунок активної роботи задньої частини стегна ноги, яка стоїть попереду, литкових м'язів та стоп обох ніг спортсмен відштовхується від доріжки та в повітрі приставляє другу ногу, руки залишаються в попередньому положенні (полож. № 3 на мал. 50).

Далі робота ніг повторюється, а руки, зігнуті в ліктьових суглобах, відводяться назад (полож. № 4, 5 на мал. 50).

Цикл рухів повторюється (полож. № 6, 7, 4, 5 на мал. 50).

Вправа виконується на кожен бік.



Мал. 50

Слідкувати за довжиною кроку, який повинен бути максимально широким, та активною роботою стоп у гомілковостопних суглобах.

4.3.2. Біг наскоками із виносом стегна махової ноги вперед

Дана бігова вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 51). Стегno махової ноги виноситься вгору, утворюючи кут 90° відносно вертикалі, інша нога за рахунок роботи переважно стопи та литкового м'язу виштовхує тіло одночасно вгору та вперед, протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $60-65^\circ$), інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 2 на мал. 51).

Після торкання поверхні обидві ноги згинаються у колінних суглобах (полож. № 3 на мал. 51), нога, що була поштовховою, виноситься вгору під кутом 90° відносно вертикалі, а інша – виштовхує тулуб одночасно вгору та вперед, працює стопа та литковий м'яз; рука, зігнута під кутом 60° , направляється вниз, а інша – підіймається вгору (полож. № 4 на мал. 51).

Надалі хід дій повторюється (полож. № 5–7 на мал. 51).



Мал. 51

Звертати увагу на активну роботу стоп та винос стегна під час виштовхування.

4.3.3. Біг з виносом прямих ніг перед собою

Вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 52). Махова нога виноситься прямою в колінному суглобі,

стопа притягується до гомілки, друга нога зігнута в колінному суглобі (між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки – 150°); протилежна маховій нозі рука згинається в ліктьовому суглобі, утворюючи між плечем та передпліччям кут $60-65^\circ$, інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 2 на мал. 52).

Махова нога, не згинаючись, опускається на передню частину стопи, після контакту стопи з доріжкою нога амортизує, згинаючись у колінному суглобі (між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки – 150°), а інша – виноситься вперед прямою; рука, зігнута під кутом $60-65^\circ$, направляється вниз, а інша – підіймається вгору (полож. № 3 на мал. 52).

Далі цикл повторюється (полож. № 4, 5 на мал. 52).



Мал. 52

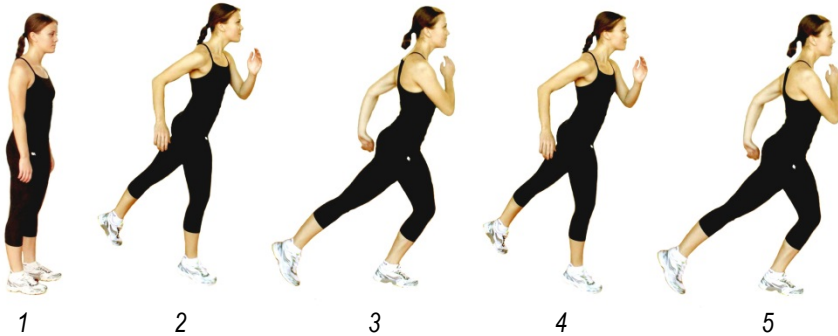
Ноги повинні залишатися прямими у колінному суглобі (не враховуючи амортизуючої дії під час контакту стопи з доріжкою), кроки не повинні бути довшими за 50-60 см.

4.3.4. Біг із відведенням прямих ніг назад

Дана бігова вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 53). Махова нога відводиться прямою в колінному суглобі назад ($60-65^\circ$ відносно вертикалі), друга нога зігнута в колінному суглобі (між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки – $150-155^\circ$); протилежна маховій нозі рука згинається в ліктьовому суглобі, утворюючи кут $60-65^\circ$ між плечем та передпліччям, інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 2 на мал. 53).

Махова нога, не згинаючись, опускається на передню частину стопи, після контакту стопи з доріжкою нога амортизує, згинаючись у колінному суглобі (між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки – 150°), а інша – виноситься вперед прямою; рука, зігнута під кутом $60-65^\circ$, направляється вниз, а інша – підіймається вгору (полож. № 3 на мал. 53).

Далі хід дій повторюється (полож. № 4, 5 на мал. 53).



Мал. 53

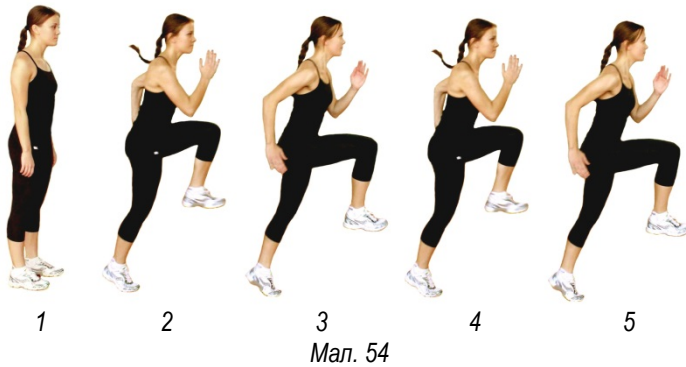
Ноги повинні залишатися прямими в колінному суглобі (не враховуючи амортизуючої дії під час контакту стопи з доріжкою), кроки не повинні бути довшими за 40-50 см.

4.3.5. Біг із високим підйманням стегон

Спеціальна бігова вправа виконується у швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 54). Стегно махової ноги виноситься вгору, утворюючи кут $90-110^\circ$ між задньою частиною стегна та вертикаллю, інша нога за рахунок роботи переважно стопи та литкового м'язу виштовхує тіло одночасно вгору та вперед (при цьому вона повинна утворювати одну лінію з тулубом). Протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $55-60^\circ$) і прямує вгору, інша (зігнута на $90-100^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 2 на мал. 54).

Далі відбувається швидка зміна положення ніг. Махова нога опускається на доріжку, виштовхує тіло вгору-вперед, не порушуючи прямої лінії з тулубом, одночасно з нею виноситься стегно іншої ноги (між передньою частиною стегна та вертикаллю – $90-110^\circ$). Руки продовжують роботу по вертикалі уздовж тулуба (полож. № 3 на мал. 54).

Цикл повторюється (полож. № 4, 5 на мал. 54).



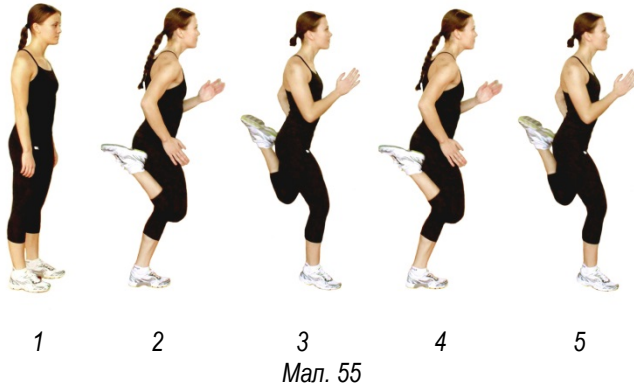
Вправа виконується на «високій» стопі, тобто опорна нога не торкається п'яткою доріжки. Коліна під час вправи не розводяться. Звертати увагу на швидкість виконання вправи: чим активніше робота руками, тим активніше і частіше працюють ноги. Тулуб нахилений вперед під кутом 80-85°.

4.3.6. Біг із закиданням гомілок

Дана бігова вправа виконується в середньому або високому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 55). Гомілка махової ноги закидається назад до моменту торкання п'ятою сідничних м'язів, інша нога, зм'якшуючи контакт з доріжкою, згинається в колінному суглобі під кутом 160-170°. Протилежна маховій нозі рука, зігнута в ліктьовому суглобі, утворюючи між плечем та передпліччям кут 70-80°, рухається вгору; друга рука в такому ж положенні рухається вниз (полож. № 2 на мал. 55).

Наступною стадією є зміна ніг, під час якої поштовхова нога випрямляється в колінному суглобі для виконання поштовху після відриву стопи від доріжки, гомілка закидається назад до моменту торкання п'ятою сідничних м'язів; друга нога в цей час амортизує контакт з доріжкою, згинаючись у колінному суглобі під кутом 160-170°. Руки продовжують роботу по вертикалі вздовж тулуба (полож. № 3 на мал. 55).

Надалі хід дій повторюється (полож. № 4, 5 на мал. 55).



Швидкість виконання вправи можна підвищити завдяки активнішій роботі рук. Також слід пам'ятати про активну роботу гомілко-востопних суглобів. Тулуб нахилений вперед під кутом 80-85°.

4.3.7. Біг з викиданням гомілок перед собою

Вправа виконується в середньому або швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 56). Стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, утворюючи між передньою поверхнею стегна та гомілкою кут 45-50°; інша нога зігнута в колінному суглобі під кутом 160-170°. Протилежна маховій нозі рука згинається в ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – 60-65°), інша (зігнута на 145-150°) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 2 на мал. 56).

Для продовження вправи гомілка махової ноги викидається вперед, утворюючи кут у 170-180° між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки, поштовхова нога починає випрямлятися, розгинаючись у колінному та гомілковостопному суглобах до прямої лінії з тулубом. Руки продовжують роботу по вертикалі (полож. № 3, 4 на мал. 56).

Надалі махова нога контактує з доріжкою, згинаючись у колінному суглобі під кутом 160-170°, стегно іншої ноги виноситься вперед паралельно доріжці, утворюючи між передньою поверхнею стегна та гомілкою кут 45-50°. Робота рук не змінюється, далі цикл повторюється (полож. № 5-8 на мал. 56).



Мал. 56

Ноги від початку викидання гомілок до остаточного контакту стоп із доріжкою повинні рухатися по уявному колу в повітрі. При кожному відштовхуванні від доріжки активно працюють стопи перекатом із середньої частини на носок.

4.3.8. Біг із виносом стегна штовхової ноги вперед через крок

Вправа виконується в середньому або швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 57). Підготовка до відштовхування: стопи ставляться на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймаються вгору та назад, одночасно прогнутись у попереку і піднятися на носки (полож. № 2 на мал. 57).

Після цього плавно, але досить швидко опустити руки вниз-назад, одночасно опускаючись на всю стопу, зігнути ноги в колінних і тазостегновому суглобах, нахилитись уперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки відведені назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом $165-170^{\circ}$ (полож. № 3 на мал. 57).

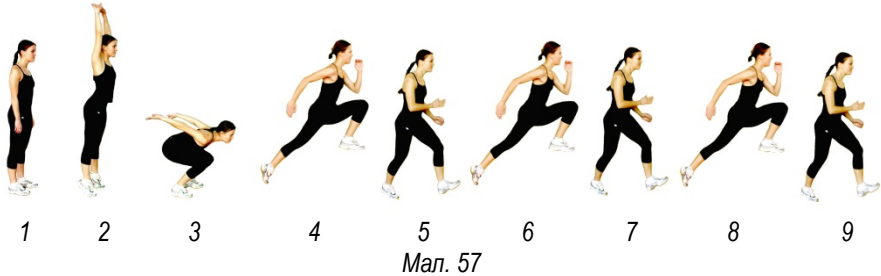
Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен переходить до відштовхування. Ноги випрямляються в колінних суглобах, стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, стопа притягнута до гомілки; друга нога зігнута в колінному суглобі під кутом $170-175^{\circ}$ (задня частина стегна махової ноги утворює пряму лінію з передньою частиною стегна іншої ноги). Протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $60-65^{\circ}$) і рухається вгору, інша (зігнута на $145-150^{\circ}$) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 4 на мал. 57).

У наступній фазі махова нога, контактуючи з доріжкою згинається, а інша нога виконує додатковий крок так, щоб стегно

махової ноги було підготовлено до повторного винесення, руки продовжують працювати (полож. № 5 на мал. 57).

Надалі хід дій повторюється (полож. № 6–9 на мал. 57).

Вправа виконується на кожну ногу.



Необхідно робити акцент на винесенні стегна. Для досягнення максимальної довжини кроку треба зберігати нахил корпусу тіла до доріжки у $70-80^\circ$ та виштовхуватись не у висоту, а в довжину.

4.3.9. Біг з виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок

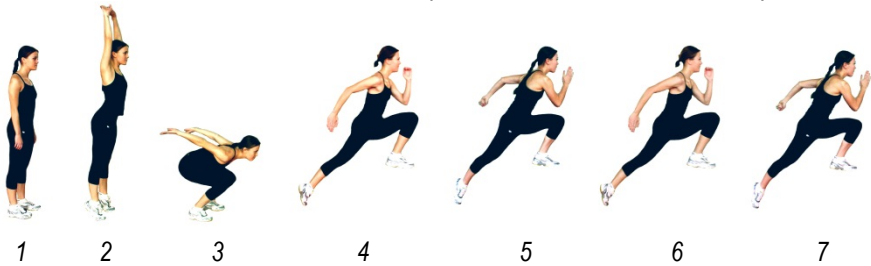
Вправа виконується у швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 58). Підготовка до відштовхування: стопи ставляться на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймаються вгору та назад, одночасно прогнутись у попереку і підняти на носки (полож. № 2 на мал. 58).

Після цього плавно, але досить швидко опустити руки вниз-назад, одночасно опуститися на всю стопу, зігнути ноги в колінних і тазостегнових суглобах, нахилитись уперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки відведені назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом $165-170^\circ$ (полож. № 3 на мал. 58).

Не затримуючись у цьому положенні, бігун переходить до відштовхування. Ноги випрямляються в колінних суглобах, стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, стопа притягнута до гомілки; друга нога зігнута в колінному суглобі під кутом $170-175^\circ$ (задня частина стегна махової ноги утворює пряму лінію з передньою частиною стегна іншої ноги). Протилежна маховій нозі рука згинається в ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $60-65^\circ$) і рухається вгору, інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба (полож. № 4 на мал. 58).

Далі махова нога, опускаючись на доріжку, виконує «загрибаючий» рух передньою частиною стопи, одночасно нога, що знаходиться позаду, активним маховим рухом виводить стегно вперед паралельно доріжці, руки продовжують активну роботу (полож. № 5 на мал. 58).

Цикл повторюється заново (полож. № 6, 7 на мал. 58).



Мал. 58

Для подовження кроку важливо активно виконувати відштовхування в поєднанні з активним махом стегна і намагатися подовжувати фазу польоту, направляючи поштовх не вгору, а у довжину.

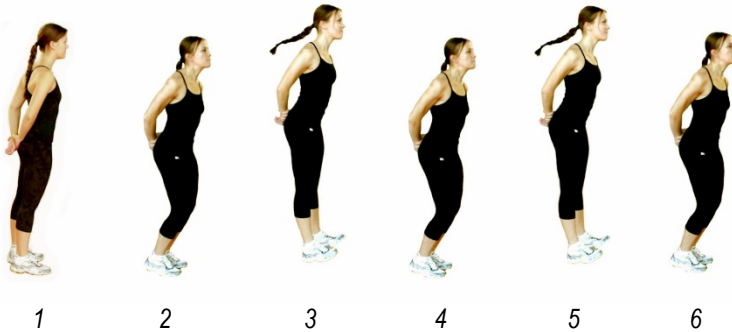
4.3.10. Стрибки з прямих ніг за допомогою стоп

Вправа виконується в середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 59). Для приготування до стрибка обидві ноги згинаються у колінних суглобах, утворюючи кут 150-160° між задньою частиною стегна та задньою частиною гомілки, тулуб нахилиється вперед так, щоб плечі знаходилися попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками. Верхній плечовий пояс розслаблений, руки за спиною (полож. № 2 на мал. 59).

Для виконання стрибка виконується випрямлення ніг у колінних суглобах і згинання в гомілковостопних суглобах, відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Руки не змінюють положення (полож. № 3 на мал. 59).

Після контакту стопи з доріжкою ноги амортизують, згинаючись у колінних суглобах (між задніми поверхнями стегон та задніми частинами гомілок – 150°), руки залишаються за спиною (полож. № 4 на мал. 59).

Далі цикл повторюється (полож. № 5, 6 на мал. 59).



Мал. 59

Відштовхування важливо починати в момент, коли тіло спортсмена йде за інерцією рухається вниз. Передня частина стоп прилягається до гомілки після кожного відштовхування.

4.3.11. Ходьба випадами вперед

Вправа виконується в повільному темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 60). Поштовхова нога, розгинаючись у гомілковостопному суглобі, виштовхує тіло одночасно вгору та вперед, допомагаючи маховій нозі винести стегно якомога вище (між задньою частиною стегна та вертикаллю – $100-110^\circ$), гомілка спрямована вниз. Стопа поштовхової ноги допомагає виштовхнути тулуб вперед-вгору, максимально розгинаючись у гомілковостопному суглобі. Верхній плечовий пояс розслаблений, руки знаходяться позаду тулуба (полож. № 2 на мал. 60).

При опусканні стегна махової ноги стопа, натягнута до гомілки, ставиться максимально далеко, виконується низький присід, поштовхова нога зігнута в колінному суглобі під кутом $120-130^\circ$. Руки не змінюють положення (полож. № 3, 4 на мал. 60).

Далі нога, яка стоїть попереду, починає випрямлятися в колінному та гомілковостопному суглобах, одночасно інша нога маховим рухом виносить стегно вперед-вгору (між задньою частиною стегна та вертикаллю – $100-110^\circ$) (полож. № 5 на мал. 60).

Цикл повторюється (полож. № 6, 7, 5 на мал. 60).



Звертати увагу на активні махові рухи ноги при винесенні стегна та максимальну довжину кроку. Для підтримання рівноваги відстань між внутрішніми боковими частинами стоп повинна складати 30-40 см.

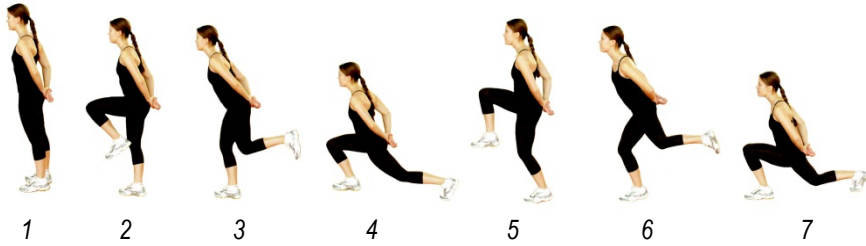
4.3.12. Ходьба випадами спиною вперед

Вправа виконується в повільному темпі. Вихідне положення – стоячи спиною вперед, руки позаду тулуба (полож. № 1 на мал. 61). Стегно махової ноги виводиться вперед (між задньою частиною стегна та вертикаллю – 90°), гомілка направлена вниз; верхній плечовий пояс розслаблений, руки залишаються позаду впродовж всієї вправи (полож. № 2 на мал. 61).

Під час опускання стегна махової ноги стопа, натягнута до гомілки, опускається на доріжку якомога далі назад від тулуба, нога одночасно випрямляється в колінному суглобі до кута $130-140^\circ$. Коліно направлено вниз. Поштовхова нога зігнута в колінному суглобі, утворюючи кут у $60-70^\circ$ між передньою частиною стегна і передньою частиною гомілки (полож. № 3, 4 на мал. 61).

Далі поштовхова нога випрямляється в колінному та гомілковостопному суглобах з максимальним зусиллям, використовуючи вибухову силу, і відштовхується від доріжки, стегно неперервним рухом виноситься вперед (між задньою частиною стегна та вертикаллю – 90°), гомілка направлена вниз (полож. № 5 на мал. 61).

Надалі хід дій повторюється (полож. № 6, 7, 5 на мал. 61). Після 25-30 м даної вправи виконуються розворот через праве або ліве плече та прискорення 5-7 м.



Мал. 61

У виконанні вправи важливу роль відіграє рівновага, для чого відстань між внутрішніми боковими частинами стоп повинна складати 30-40 см. Також слід звернути увагу на довжину кроку назад, який повинен бути максимальним.

4.3.13. Ходьба випадами в бік у повному присіді

Вправа виконується в повільному темпі правим або лівим боком вперед. На початку вправи спортсмен знаходиться боком у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 62) і приймає вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – 40-45°), спина пряма, плечі розгорнуті, руки знаходяться позаду тулуба протягом усієї вправи (полож. № 2 на мал. 62).

Для початку руху одна нога, пряма в колінному суглобі, відставляється у бік, контактуючи ребром стопи з доріжкою, таз знаходиться в нижньому положенні, вага тіла переноситься на іншу ногу, яка залишається в попередньому положенні (полож. № 3 на мал. 62).

Не підіймаючи таз, відбувається «перекат» з однієї ноги на іншу. Для цього випрямлена нога згинається в колінному суглобі, стопа всією площиною становиться на доріжку, а інша нога починає випрямлення в колінному суглобі (між задньою частиною стегна та задньою частиною гомілки – 180°), вага тіла переноситься на іншу ногу (полож. № 4–7 на мал. 62).

Випрямлена нога починає згинатись в колінному суглобі до кута 40-45° між передньою частиною стегна та передньою частиною гомілки, приймаючи аналогічне іншій нозі положення, вага тіла розподіляється рівномірно (полож. № 8 на мал. 62).

Далі цикл повторюється (полож. № 3–8 на мал. 62). Після 25-30 м даної вправи виконується розворот через ведуче плече та прискорення 5-7 м.



Мал. 62

Необхідно слідкувати за утримуванням тазу на одній лінії, паралельно доріжці. Корпус тіла утримується прямим.

4.3.14. Стрибки з приземленням у повний присід по чергово на кожну ногу

Вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 63). Підготовка до відштовхування: спортсмен ставить стопи на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймає вгору та назад, одночасно прогинаючись у попереку і підіймаючись на носки (полож. № 2 на мал. 63).

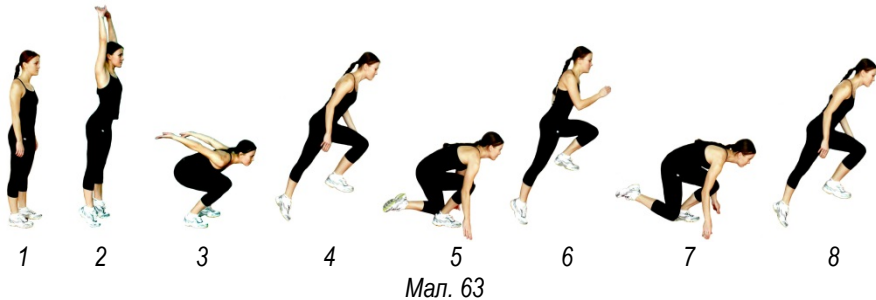
Після цього плавно, але досить швидко опускає руки вниз-назад, одночасно опускається на всю стопу, ноги згинаються в колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилиється вперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки, відведені назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом 165-170° (полож. № 3 на мал. 63).

Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен переходить до відштовхування. Ноги випрямляються у колінних суглобах, стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, стопа натягнута до голені; друга нога пряма в колінному суглобі, відривається від доріжки. Тулуб нахилений до доріжки під кутом 145-150°. Руки працюють уздовж тулуба (полож. № 4 на мал. 63).

При приземленні махова нога контактує з доріжкою амортизує, згинаючись у колінному та гомілковостопному суглобах (між передньою частиною стегна та передньою частиною гомілки – 50-60°), інша нога, зігнута в колінному суглобі, опускається, не торкаючись доріжки, якомога нижче, коліно направлено вниз, гомілка – паралельно доріжці, гомілковостопний суглоб максимально випрямлений. Руки прямі у ліктьових суглобах. Руки для підтримки рівноваги контактують із доріжкою (полож. № 5 на мал. 63).

Виконується наступний стрибок. Поштовхова нога, випрямляючись у колінному та гомілковостопному суглобах, відривається від доріжки, виштовхуючи тулуб вперед-вгору під кутом $145-150^\circ$ відносно доріжки. Стегно іншої ноги, яка не випрямляється в колінному суглобі, виноситься вперед (передня частина стегна паралельна доріжці). Руки продовжують працювати уздовж тулуба (полож. № 6 на мал. 63).

Далі хід дій повторюється (полож. № 7, 8, 6 на мал. 63).



Під час виконання даної вправи важливо кожен стрибок виконувати за допомогою сили переважно поштовхової ноги, не відштовхуючись руками від доріжки та не опускаючи іншу ногу на поверхню. Сила поштовху повинна бути направлена більш вперед, ніж угору, для досягнення максимально довгих стрибків.

4.3.15. Вистрибування з просуванням вперед із положення присівши

Вправа виконується в середньому або швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 64). Підготовка до відштовхування: спортсмен ставить стопи на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймає вгору та назад, одночасно прогинаючись у попереку і підіймаючись на носки (полож. № 2 на мал. 64).

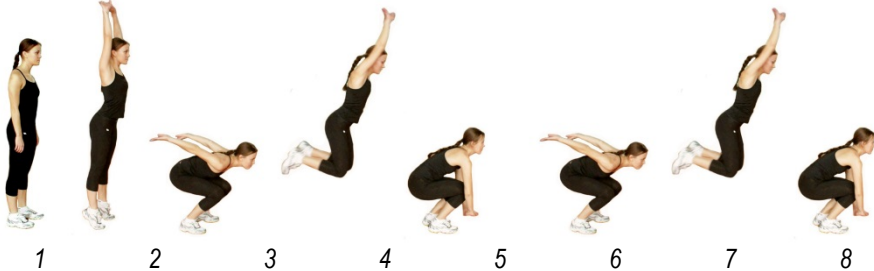
Після цього плавно, але досить швидко опускає руки вниз-назад, одночасно опускається на всю стопу, ноги згинаються в колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилиється вперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки, відведені назад (полож. № 3 на мал. 64).

Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен виконує відштовхування. Ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних

суглобах, руки активно і швидко виносяться вперед та вгору у напрямку стрибка; відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Після відштовхування тулуб розпрямляється, ноги згинаються у колінних і тазостегнових суглобах (відповідно на $70-80^\circ$ та $110-115^\circ$). Руки випрямлені в ліктьових суглобах над головою (полож. № 4 на мал. 64).

Після фази польоту відбувається приземлення, для чого ноги випрямляються в колінних суглобах, стопи виводяться вперед до місця приземлення. У момент контакту стоп із землею ноги згинаються в колінних суглобах, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом $50-60^\circ$ відносно доріжки. Руки одним рухом опускаються і відводяться назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом $165-170^\circ$ (полож. № 5, 6 на мал. 64).

Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен виконує наступний стрибок, цикл повторюється (полож. № 7, 8, 6 на мал. 64).



Мал. 64

Звернути увагу на маховий рух руками, який допомагає здійснити найбільш довгий стрибок. При приземленні необхідно без затримок переходити до відштовхування, використовуючи інерцію попереднього стрибка.

4.3.16. Стрибки в повному присіді, руки за головою

Вправа виконується в середньому темпі. На початку вправи спортсмен стоїть обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 65) і приймає вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – $40-45^\circ$), спина пряма, плечі розгорнуті, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться за головою та не змінюють положення протягом вправи (полож. № 2 на мал. 65).

Під час відштовхування ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, тулуб нахилений вперед під кутом $70-80^\circ$ відносно доріжки. Відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Під час польоту ноги згинаються в тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах (полож. № 3 на мал. 65).

Після цього відбувається приземлення, для чого ноги майже випрямляються в колінних суглобах, стопи виводяться вперед до місця контакту стоп із доріжкою. У момент контакту ноги згинаються в колінних суглобах, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом $60-70^\circ$ до доріжки (полож. № 4 на мал. 65).

Далі хід дій повторюється (полож. № 5, 6 на мал. 65).



Мал. 65

Через відсутність махового руху руками стрибки виходять коротшими, цю нестачу необхідно компенсувати вибуховою силою ніг. Слід також пам'ятати, що після приземлення необхідно без затримок переходити до відштовхування, використовуючи інерцію попереднього стрибка.

4.3.17. Стрибки в повному присіді спиною вперед, руки за головою

Вправа виконується в середньому темпі. На початку вправи спортсмен стоїть спиною в напрямку руху (полож. № 1 на мал. 66) і приймає вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – $40-45^\circ$), спина пряма, плечі розгорнуті, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться за головою та не змінюють положення протягом вправи (полож. № 2 на мал. 66).

Для початку відштовхування ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, тулуб нахилений вперед під кутом $70-80^\circ$ відносно доріжки, ЗЦМТ зміщений назад. Відштовхування

завершується в момент відриву стоп від доріжки. Під час польоту ноги згинаються в тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах (полож. № 3 на мал. 66).

Після цього відбувається приземлення, для чого ноги майже випрямляються в колінних суглобах, стопи відводяться назад до місця контакту стоп із доріжкою. У момент контакту ноги згинаються в колінних суглобах, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом $60-70^\circ$ до доріжки (полож. № 4 на мал. 66).

Далі цикл дій повторюється (полож. № 5, 6 на мал. 66).



Мал. 66

Після приземлення необхідно без затримок переходити до відштовхування, використовуючи інерцію попереднього стрибка. Довжина стрибка у вправі залежить переважно від вибухової сили ніг та куту зміщення ЗЦМТ назад, але слід також пам'ятати про рівновагу, не допускати падіння через великий нахил тулуба назад.

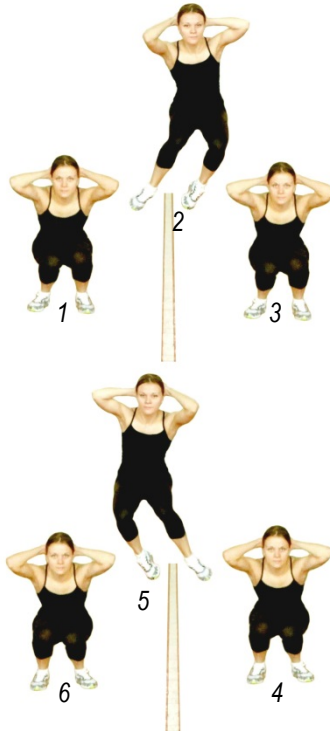
4.3.18. Стрибки в повному присіді з боку в бік, руки за головою

Вправа виконується в середньому темпі. Вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – $40-45^\circ$), спина пряма, плечі розгорнуті, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться за головою та протягом всієї вправи не міняють положення (полож. № 1 на мал. 67).

Під час відштовхування ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, тулуб нахилений вперед під кутом $70-80^\circ$ відносно доріжки, ЗЦМТ зміщений у бік стрибка. Відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Під час польоту ноги згинаються в тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах (полож. № 2 на мал. 67).

Під час приземлення ноги майже випрямляються в колінних суглобах, стопи виводяться вперед до місця контакту стоп із доріжкою. У момент контакту ноги згинаються в колінних суглобах, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом 60-70° до доріжки (полож. № 3 на мал. 67).

Далі цикл дій повторюється у дзеркальному відображенні (полож. 4-6 на мал. 67).



Мал. 67

Вправу рекомендовано виконувати стрибками через лінію. Після приземлення необхідно без затримок переходити до відштовхування, використовуючи інерцію попереднього стрибка.

4.3.19. Стрибки в повному присіді лівим або правим боком, руки за головою

Вправа виконується в середньому темпі на кожен бік окремо. На початку вправи спортсмен знаходиться боком у напрямку

руху (полож. № 1 на мал. 68) і приймає вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – 40-45°) спина пряма, плечі розгорнуті, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться за головою та протягом вправи змінюють положення (полож. № 2 на мал. 68).

Під час відштовхування ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, тулуб нахилений вперед під кутом 70-80° відносно доріжки, ЗЦМТ зміщений у бік стрибка. Відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Під час польоту ноги згинаються в тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах (полож. № 3 на мал. 68).

У момент приземлення ноги майже випрямляються в колінних суглобах, стопи виводяться вбік до місця контакту стоп із доріжкою. Тулуб нахилений вперед під кутом 60-70° до доріжки, спина пряма, плечі розгорнуті (полож. № 4 на мал. 68).

Далі цикл повторюється (полож. № 5, 6 на мал. 68).



Мал. 68

Під час виконання вправи необхідно слідкувати за рівновагою, збільшувати довжину стрибка за рахунок вибухової сили ніг та інерції від попереднього стрибка.

4.3.20. Стрибки на одній нозі вперед із виносом стегна штовхової ноги

Вправа виконується в швидкому темпі на ліву або праву ногу. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 69). Підготовка до відштовхування: спортсмен ставить стопи на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймає вгору та назад, одночасно прогинаючись у попереку і підіймаючись на носки (полож. № 2 на мал. 69).

Після цього плавно, але досить пружно опускає руки вниз-назад, одночасно опускається на всю стопу, ноги згинаються в колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилиється вперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки відведені назад (полож. № 3 на мал. 69).

Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен переходить до відштовхування. Ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, руки активно і швидко виносяться вперед та вгору у напрямку стрибка, відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. У фазі польоту тулуб розпрямляється, стегно однієї ноги виноситься вперед до кута 90° між передньою частиною стегна та вертикаллю, інша нога, зігнута в колінному суглобі під кутом $90-100^\circ$, незначно відведена назад, коліно направлено вниз, руки зігнуті в ліктьових суглобах, протилежна винесеній вперед нозі рука знаходиться попереду, інша – відведена назад (полож. № 4 на мал. 69).

Під час приземлення нога, стегно якої було винесено вперед, випрямляється в колінному суглобі, стопа виноситься вперед. У момент її контакту із доріжкою нога згинається в колінному суглобі, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом $60-70^\circ$ до доріжки. Інша нога в зігнутому положенні не контактує з доріжкою. Руки, не розгинаючись, працюють уздовж тулуба (полож. № 5 на мал. 69).

Далі відбувається повторення дій (полож. № 6, 7 на мал. 69).



Мал. 69

Вправа виконується на кожну ногу окремо. Стегно поштовхової ноги при кожному стрибку повинно виноситися якомога вище. При приземленні спортсмен, не затримуючись, виконує відштовхування, використовуючи інерцію від попереднього стрибка.

Важливо активно виконувати відштовхування в поєднанні з активним махом і намагатися подовжувати польотну фазу, а не швидко ставити махову ногу на місце відштовхування.

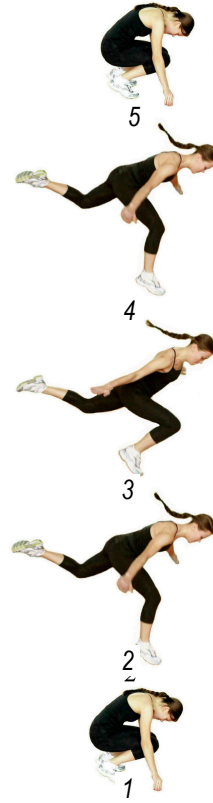
4.3.21. Стрибки на місці на одній нозі з положення повного присіду

Вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – повний присід, стопи паралельні одна-одній (на відстані 15-20 см), п'яти відірвані від доріжки, руки прямі у ліктьових суглобах, пальці утворюють пружне зведення між великим пальцем і іншими, тулуб випрямлений, голова нахилена вниз. Вага тіла рівномірно розподіляється між руками та стопами (полож. № 1 на мал. 70).

Для відштовхування задіюється одна з ніг (поштовхова), випрямляючись у колінному та гомілковостопному суглобах. Інша нога починає випрямлятися в колінному суглобі і одночасно відводиться назад, руки, не згинаючись, розводяться по сторонах, обличчя направлено вниз (полож. № 2 на мал. 70).

Поштовхова нога після повного випрямлення одразу починає згинатись у колінному суглобі під кутом $60-70^{\circ}$, стегно направляється максимально вгору (передня частина стегна паралельна або знаходиться під кутом $10-20^{\circ}$ відносно доріжки); друга нога, зігнута в колінному суглобі під кутом $150-170^{\circ}$, відведена назад. Руки прямі, розведені в сторони. Голова, тулуб та задня частина стегна утворюють пряму лінію (полож. № 3 на мал. 70).

У момент приземлення поштовхова нога випрямляється в колінному суглобі, інша починає згинатись у колінному та гомілковостопному суглобах. У момент контакту стопи з доріжкою ноги згинаються в колінних суглобах до кута $40-45^{\circ}$ між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок, руки, не розгинаючись в ліктьових суглобах, опускаються на доріжку, набувають вихідного положення (полож. № 4, 5 на мал. 70).



Мал. 70

Повний цикл повторюється 5-10 разів (на кожную ногу), після чого без зупинок виконується максимальне прискорення 5-7 м.

Для досягнення максимального результату від вправи слід звернути увагу на активне та максимальне підймання стегна поштовхової ноги до грудного відділу та відведення якомога рівної махової ноги назад.

4.3.22. Підймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів

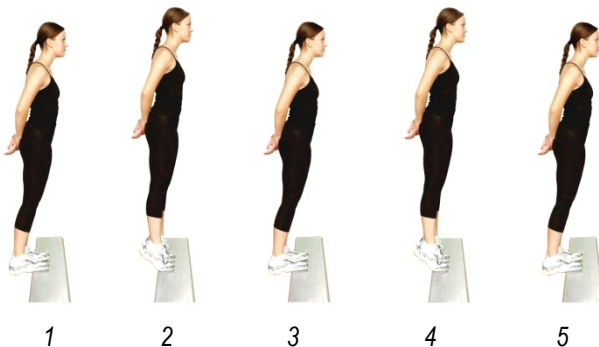
Вправа виконується в повільному темпі на опорі висотою 10-30 см. Вихідне положення – стопи знаходяться передньою частиною на опорі, зігнуті в гомілковостопних суглобах під кутом 70-80° п'ятки знаходяться у висі (в повітрі), відстань між стопами – 10-15 см. Ноги прямі в колінних та тазостегнових суглобах. Плечовий пояс розслаблений, руки знаходяться позаду тулуба, голова не опускається, тіло нахилене вперед під кутом 75-80° відносно опори (полож. № 1 на мал. 71).

Переважно за допомогою м'язів стопи та триглавих м'язів гомілки (литкових та камбаловидних) спортсмен підіймається на передній частині стопи, максимально розгинаючи гомілковостопні суглоби. Руки, тулуб та голова не змінюють свого положення (полож. № 2 на мал. 71).

Надалі стопи повертаються у вихідне положення. Спортсмен опускається, згинаючи гомілковостопний суглоб до кута 70-80°, розслабляючи стопи (полож. № 3 на мал. 71).

Надалі хід дій повторюється (полож. 4, 5 на мал. 66).

Вправа повторюється по 20-30 разів.



Мал. 71

Важливо зберігати незначний нахил тулуба вперед. Звертати увагу на стійку постановку стоп на перешкоду та на колінні суглоби, які не повинні згинатись під час вправи. Для підтримання рівноваги у положеннях № 2, 4 можливе незначне зведення один до одного гомілковостопних суглобів.

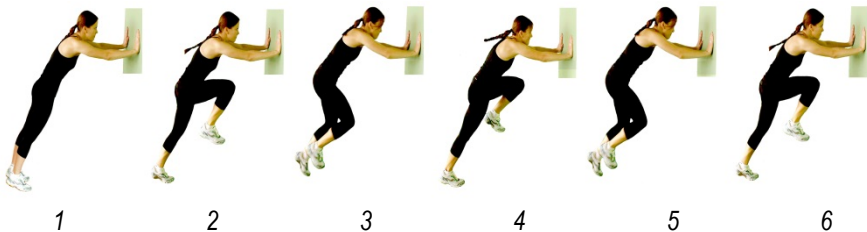
4.3.23. Біг в упорі у перешкоду з виносом стегна

Вправа виконується в швидкому темпі біля перешкоди (стіна, гімнастичні бруси та ін.). Вихідне положення – стопи паралельні, розташовані на відстані 20-30 см одна до одної носками у бік перешкоди, відстань до перешкоди – 70-100 см. Ноги прямі в колінних та тазостегнових суглобах; руки, випрямлені в ліктьових суглобах, встановлюються долоньями на перешкоду, пальці направлені вгору (відстань між долоньями – 30-50 см), плечі та передпліччя паралельні доріжці. Голова, тулуб, ноги знаходяться на одній лінії під кутом 65-75° (полож. № 1 на мал. 72).

Для початку руху стегно махової ноги виноситься вгору, передня його частина паралельна доріжці; інша нога залишається на місці прямою в колінному суглобі та підіймається на стопі, розгинаючись у гомілковостопному суглобі до кута 110-120°. Тулуб, голова та руки не змінюють вихідного положення (полож. № 2 на мал. 72).

Далі відбувається швидка зміна положення ніг. Махова нога опускається на доріжку, утворюючи пряму лінію з тулубом та головою, одночасно з нею інша нога виносить стегно вгору до положення, коли передня частина стегна паралельна доріжці. Руки не змінюють положення (полож. № 3, 4 на мал. 72).

Цикл повторюється (полож. № 4, 5, 6 на мал. 72). Вправа триває 20-40 с.



Мал. 72

Звертати увагу на висоту виносу стегна махової ноги, положення поштовхової ноги, яка повинна постійно утворювати пряму лінію з тулубом та головою. Темп зміни ніг повинен бути однаково високим від початку до кінця вправи.

4.3.24. Нашагування на перешкоду з виносом стегна

Вправа виконується в повільному або середньому темпі з використанням перешкоди висотою 40-50 см. Вихідне положення – стоячи обличчям до перешкоди на відстані 20-30 см до неї. Стопи паралельні, розташовані на відстані 20-30 см одна до одної. Прямі руки опущені уздовж тулуба (полож. № 1 на мал. 73).

Для початку вправи одна нога ставиться всією стопою на перешкоду, інша – пряма, залишається на доріжці; протилежна їй рука пряма уздовж тулуба, а інша зігнута в ліктьовому суглобі під кутом 70-80° (полож. № 2 на мал. 73).

Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен випрямляє ногу в колінному суглобі, підіймаючись на передній частині стопи, та маховим рухом виносить стегно іншої ноги вгору. В цей час протилежна маховій нозі рука згинається в ліктьовому суглобі під кутом 70-80° та виноситься вгору разом зі стегном, допомагаючи вивести передню частину стегна махової ноги до кута у 110-120° відносно поштовхової ноги. Інша рука розгинається в ліктьовому суглобі до 160-170° та відводиться за тулуб (полож. № 3 на мал. 73).

Надалі відбуваються опускання стегна махової ноги з одночасним її випрямленням та постановка стопи на доріжку. В цей час інша нога починає згинатись у колінному суглобі. Руки розгинаються в ліктьових суглобах та опускаються вздовж тулуба (полож. № 4 на мал. 73).

Після контакту стопи махової ноги з доріжкою стопа іншої ноги відривається від перешкоди та ставиться паралельно. Приймається вихідне положення (полож. № 5 на мал. 73).

Цикл дій повторюється у дзеркальному відображенні на іншу ногу (полож. № 6–9 на мал. 73).

Виконується по 10-15 виносів стегна на кожную ногу.



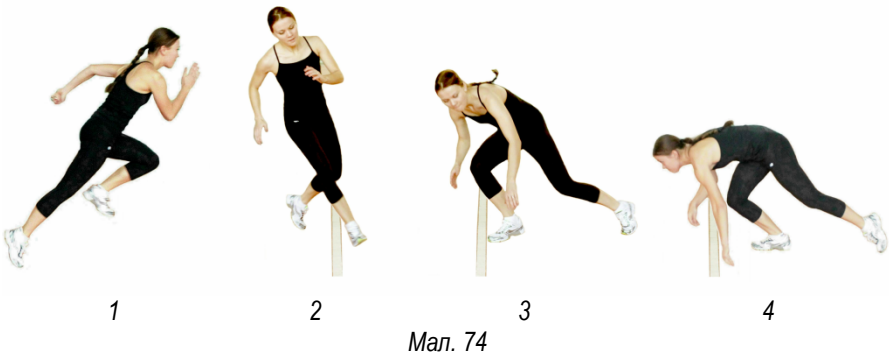
Мал. 73

Необхідно слідкувати за рівновагою. При першій постановці ноги на перешкоду стопа ставиться всією площиною. В положеннях № 2, 7 тіло знаходиться під кутом 90° відносно доріжки, допускається незначний нахил вперед.

4.3.25. Тренування розвороту під час човникового бігу

Вправа виконується як у повільному так і в швидкому темпі в залежності від досконалості техніки розвороту.

Вправу починати довільно з відстані приблизно 5-6 метрів до «лінії розвороту», імітуючи біг по дистанції та підбігання до лінії (полож. № 1 на мал. 74). Для швидшого розвороту і збереження загального темпу подолання дистанції, розворот тулуба на 180° виконується одночасно із перетинанням «лінії розвороту» (полож. № 2, 3 на мал. 74) під час якого поліцейський торкається поверхні рукою (полож. № 4 на мал. 74), не затримуючись у цьому положенні працівник поліції відштовхується ногами та рукою від доріжки і пробігає 5-6 метрів максимальним темпом після чого поступово зупиняється.



РОЗДІЛ 5

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ (КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ)

Відповідно до наказу МВС України від 26.01.2016 № 50 планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з поліцейськими в робочий час упродовж усього навчального року з розрахунку для:

першої категорії – не менше 144 годин на рік (не менше 4 академічних годин на тиждень);

другої категорії – 108 годин на рік (не менше 3 академічних годин на тиждень);

третьої категорії – 72 години на рік (не менше 2 академічних годин на тиждень).

Виходячи з вищесказаного працівник поліції щонайменше витрачає два дні в тиждень на заняття з тактики самозахисту, яка проводиться в робочій час, два дні на відпочинок від значного фізичного навантаження та три дні залишаються для самостійної підготовки, яку рекомендовано проводити за допомогою зазначеного нижче чотиритижневого циклічного тренувального плану. Працівники першої категорії доповнюють індивідуальний графік тренуванням вправами зазначеними у пункті 3.6 Розділу 3 даних методичних рекомендацій.

Даний план може бути скоригований індивідуально відповідно до рівня фізичної підготовки працівника та відповідних задач службової діяльності, що забезпечує максимальну ефективність самостійної фізичної підготовки.

Відредагувати план можливо пропорційно збільшуючи чи зменшуючи навантаження кожного наступного циклу, в залежності від самопочуття та службової завантаженості працівника поліції. Для збільшення навантаження необхідно поступово зменшувати час на відпочинок між відрізками (вправами) та збільшувати кількість повторів вправ, для зменшення навантаження відповідно збільшувати час для відпочинку між вправами та коригувати кількість підходів та вправ під час кожного з тренувань.

ЧОТИРИТИЖНЕВИЙ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПЛАН (ЦИКЛ)

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 ударів на хвилину (уд./хв.)). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс спеціальних бігових вправ (СБВ) (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 рази по 100 м; 1 рази по 150 м	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 70-80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Підіймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями – до 1 хв.	Вправу виконувати в повільному темпі протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується в середньому або швидкому темпі залежно від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	Комплекс вправ для розвитку м'язів задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 3 хв.		
	1) Класичне підіймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої частини м'язів живота, зміцнення косих м'язів
	3) Махи прямою ногою назад з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправи № 3-4 виконувати протягом 40 с (на кожную ногу). Повторити вправи	Розвиток задньої частини стегон, великих сідничних м'язів та м'язів попереку
	4) Махи прямою ногою в сторону з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.		Зміцнення косих, поперечних та прямих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	5) Махи прямою ногою в горизонтальній площині з упору стоячи на колінах (с. 29);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 30 с (на кожную ногу). Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	6) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Приклад вправи № 6: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
	7) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 7 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 8 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 20-25 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком в бік (с. 39);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправи № 10–11 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили грудних м'язів і трицепсів. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце
	11) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43)	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.		Зміцнення м'язів грудей, рук, верхньої частини спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	5 хв.	Темп бігу повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.	Вправи № 1–3 виконувати в повільному темпі, відстань 20 м з переходом на швидкий біг 5-7 м	
	1) Ходьба випадами вперед (с. 73);			Розвиток сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	2) Ходьба випадами спиною вперед (с. 74);			Розвиток координації, зміцнення сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	3) Ходьба випадами в бік у повному присіді (с. 75);		Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток координації, сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів. Акцент на внутрішню сторону стегон

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	4) Стрибки з приземленням у повний присід почергово на кожну ногу (с. 76);	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Вправу № 4 виконувати в середньому темпі 3 рази по 15 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг та координації роботи м'язів рук і тулуба
	5) Вистрибування з просуванням вперед із положення присівши (с. 77)	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Вправу № 5 виконувати в середньому темпі 2 рази по 15 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток сили м'язів ніг
	Тренування з бігу: 5 разів по 30 м 3 рази по 60 м		Біг виконувати у швидкому темпі на 95 % сили від максимальних можливостей. Відпочинок між відрізками – до 1-2 хв.	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:		Відпочинок між вправами – до 3 хв.	
	1) Підняття прямих ніг до вертикалі з положення лежачи на спині (с. 31);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Розвиток сили нижньої частини м'язів живота
	2) Вертикальна розніжка (с. 32);		Вправу № 2 виконувати протягом 30 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота та м'язів задньої частини стегна
	3) Горизонтальна розніжка (с. 32);		Вправу № 3 виконувати протягом 20 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота, м'язів внутрішньої частини стегон
	4) Підймання тулуба з положення лежачи руки над головою прямі (с. 25);		Вправи № 4–6 виконувати протягом 40 с	Розвиток верхньої частини м'язів живота

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

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 рази по 100 м; 1 рази по 200 м	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24); 2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25); 3) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с Вправи № 2–3 виконувати протягом 30 с	Зміцнення прямих м'язів живота Зміцнення косих м'язів живота Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	4) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток всіх м'язів живота та м'язів плечей
	5) Одночасне підймання прямих рук та ніг з положення лежачи на спині (с. 34);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота
	6) Утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччях («Планка») (с. 34);	. Відпочинок між повтореннями до 3 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів живота, кора та плечей
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);		Вправу № 7 виконувати протягом 20 с	Зміцнення зв'язок кисті
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 8, 9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43)			Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	5 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 разів по 150 м		Біг виконувати у швидкому темпі на 75-80 % сили від максимальних можливостей. Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Підіймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконати в повільному темпі 3 рази по 30 с	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується у середньому, або швидкому темпі в залежності від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 3 хв.		

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	1) Класичне підіймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 30с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Підняття рук до різнойменних ніг з положення лежачи на спині, ноги перпендикулярні килиму (с. 35);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 3, 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота. Акцент на косі м'язи живота
	4) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);			Зміцнення всіх м'язів живота
	5) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);		Приклад вправи № 5: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
	6) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправи № 6, 7 виконувати протягом 30 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправи	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);			Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук		Вправу № 8 виконувати протягом 20 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів

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

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження.	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження.
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу.
	СБВ: Біг із високим підйоманням стегон (с. 67)	Відпочинок між відрізками – до 2 хв	Вправу виконувати у швидкому темпі (85 % сили від максимальних можливостей) 3 рази по 30 м	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.	Вправи № 1–4 виконувати в середньому темпі на відстань 15 м, з переходом на швидкий біг на 5-7 м	
	1) Стрибки в повному присіді, руки за головою (с. 78);			Розвиток сили м'язів ніг. Зміцнення м'язів зв'язок та сухожилів стегон, гомілок та стоп
	2) Стрибки в повному присіді спиною вперед, руки за головою (с. 79);			Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожилів стегон, гомілок та стоп

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	3) Стрибки в повному присіді лівим або правим боком, руки за головою (с. 81);		Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стегон та гомілок. Акцент на м'язи, зв'язки та сухожилля стоп
	4) Стрибки в повному присіді з боку в бік, руки за головою (с. 80);			Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стегон та гомілок. Акцент на м'язи, зв'язки та сухожилля стоп
	5) Стрибки на одній нозі вперед з виносом стегна штовхової ноги (с. 82);	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати у швидкому темпі 3 рази по 20 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг, координації роботи м'язів рук і тулуба та швидкості м'язових скорочень
	6) Біг в упорі у перешкоду з виносом стегна (с. 86)	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 6 виконувати у швидкому темпі (90 % сили від максимальних можливостей) 2 рази по 30 с	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості
	Тренування з бігу: 5 разів по 30 м; 5 разів по 60 м 2 раз по 100 м	Відпочинок між відрізками – до 2 хв. Відпочинок між вправами – до 3 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 95 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.		

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

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 60 м; 100 м; 150 м; 100 м; 60 м	Відпочинок між відрізками до 2 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 80-85 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
	1) Підіймання тулуба з положення лежачи руки за головою прямі (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 1–2 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток верхньої частини м'язів живота
	2) Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.		Зміцнення косих м'язів живота
	3) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Тренування всіх м'язів живота

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	4) Відкидання ніг назад з положення упору присівши (с. 35);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів пресу, спини, рук та ніг
	5) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	6) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Зміцнення зв'язок кисті
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 7–9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком у бік (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.		Розвиток сили м'язів рук та грудей. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.		Зміцнення м'язів грудей, рук та верхньої частини спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	6 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 2 рази по 400 м	Відпочинок між відрізками до 5-6 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 75-80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Стрибки з прямих ніг за допомогою стоп (с. 72);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконувати в середньому темпі на відстань 20 м з переходом на біг на 5-7 м. Повторити вправу	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожилля стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується у середньому, або швидкому темпі в залежності від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
	1) Класичне підіймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 50 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	2) Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 40с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Махи прямою ногою назад із упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 3, 4 виконувати протягом 50 с (окремо на кожну ногу). Повторити вправи	Розвиток задньої частини стегон, великих сідничних м'язів та м'язів попереку
	4) Махи прямою ногою в сторону з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення косих, поперечних та прямих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	5) Махи прямою ногою в горизонтальній площині з упору стоячи на колінах (с. 29);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 40 с (окремо на кожну ногу). Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	6) Підіймання зігнутої ноги в бік із упору стоячи на колінах (с. 30);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 30 с (окремо на кожну ногу). Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	7) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів

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

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами до 2 хв.	Вправи № 1–3 виконувати в повільному темпі на відстань 20 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м. Повторити вправи	
	1) Ходьба випадами вперед (с. 73);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	2) Ходьба випадами спиною вперед (с. 74);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток координації, зміцнення сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	3) Ходьба випадами в бік у повному присіді (с. 75);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток координації та сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів. Акцент на внутрішню

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
				сторону стегон
	4) Стрибки з приземленням у повний присід почергово на кожну ногу (с. 76);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправа № 4 виконувати в середньому темпі 3 рази по 20 м. з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг та координації роботи м'язів рук і тулуба
	5) Стрибки на місці на одній нозі з положення повного присіду (с. 84)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправа № 5 виконувати в середньому темпі 2 рази по 20 м. з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг, швидкості м'язових скорочень
	Тренування з бігу: 10 разів по 30 м; 2 разів по 60 м	Відпочинок між відрізками до 1 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 95-100 % сили	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 3 хв.		
	1) Підняття прямих ніг до вертикалі з положення лежачи на спині (с. 31);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 50 с. Повторити вправу	Розвиток сили нижньої частини м'язів живота
	2) Вертикальна розніжка (с. 22);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота та м'язів задньої частини стегна
	3) Горизонтальна розніжка (с. 22);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота, м'язів внутрішньої частини стегон
	4) Підймання тулуба з положення лежачи руки за головою прями (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 4–6 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток верхньої частини м'язів живота

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

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 5 разів по 200 м	Відпочинок між відрізками до 3-5 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 85-90 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
	1) Класичне підіймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 2 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Розвиток всіх м'язів живота та м'язів плечей

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	4) Одночасне підймання прямих рук та ніг із положення лежачи на спині (с. 34);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота
	5) утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччяї («Планка») (с. 34);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 60 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів живота, кора та плечей
	6) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Приклад вправи № 6: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9. Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);			Розвиток м'язів грудей рук, передніх пучків дельтовидних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);			Зміцнення зв'язок кисті
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Розвиток сили м'язів живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 10, 11 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	11) Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на долонях (з опо-			Підвищення навантаження на м'язи рук та грудей (головним чином

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	рою п'ят на стіну) (с. 46)			опрацьовуються м'язи середньої дельти)
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
4-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Фартлек (с. 21)		Вправа складається з шістьох частин, виконувати безперервно: 1) 200 м біг у швидкому темпі 80 % сили; 2) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %); 3) 200 м – швидкий темп (90 %); 4) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %); 5) 200 м – швидкий темп (100 %); 6) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %)	Розвиток швидкісної витривалості та здатності організму працювати в анаеробному режимі
	СБВ: Підіймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконати в повільному темпі 3 рази по 30 с	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 1 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);		Вправу № 2 виконувати протягом 30 с	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Сід на правий (лівий) бік із положення стоячи на колінах (с. 30);		Вправи № 3, 4 виконувати протягом 30 с	Зміцнення косих м'язів живота
	4) Підймання прямих ніг із положення лежачи на спині до торкання поверхні над головою (с. 33);			Зміцнення м'язів живота, спини, шиї та м'язів ніг
	5) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправи № 5, 6 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	6) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);			Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);		Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с	Зміцнення м'язів грудей, плечового поясу та рук

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	8) Різнойменні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40)			Змінний акцент на м'язи грудей та рук
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
4-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження.	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 2 рази на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м. Відпочинок між вправами до 1 хв.	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	СБВ: Біг із викиданням гомілок перед собою (с. 69)	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Вправу виконувати у швидкому темпі (85 % сили від максимальних можливостей) 3 рази по 30 м	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості та правильній постановці стоп на доріжку
	Техніка і прийоми виконання:	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	1) низького старту (с. 56);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вивчення техніки низького старту. Практичне виконання – 8-10 разів вибігання з положення низького старту з максимальною швидкістю, відстань – 10-15 м	Дозволяє навчитись швидше «виходити зі старту» і розвивати максимальну швидкість на короткому відрізку
	2) високого старту (с. 59);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вивчення техніки високого старту. Практичне виконання – 5-7 разів вибігання з положення високого старту з максимальною	Дозволяє знайти зручне та стійке положення для старту в бігу на середні та довгі дистанції

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
			швидкістю, відстань – 8-10 м	
	Вправи на розвиток реакції та уваги при виконанні старту:		Вправи № 1–3 виконувати по 5 разів на відстань 15-20 м	Розвитку реакції та уваги при виконанні низького або високого старту
	1) Старт із положення стоячи спиною до лінії старту (с. 61);	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	2) Старт із положення упору присівши спиною до лінії старту (с. 62);	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	3) Старт із положення упору лежачи обличчям до лінії старту (с. 63)	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	Тренування з бігу: 5 рази по 60 м 3 рази по 100 м	Відпочинок між відрізками до 3 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 95-100 % сили.	Розвиток швидкої витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 1 хв.	Відпочинок між	
	1) Підймання прямої ноги, лежачи на боці (с. 26);		Вправи № 1–2 виконувати протягом 40 с	Зміцнення косих м'язів живота та м'язів передньої частини стегна
	2) Підймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);			Зміцнення м'язів поперек, сідничних та двоголових м'язів стегон
	3) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправу № 3 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	4) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)		Вправу № 4 виконувати протягом 20 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

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

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	4) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)		Вправу № 4 виконувати протягом 20 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

ВИСНОВКИ

Правильне і сумлінне виконання всіх вимог цих методичних рекомендацій допоможе працівникам Національної поліції значно підвищити свою загальну фізичну підготовку та покращити результати з човникового бігу, бігу на дистанції 100, 1000 та 3000 метрів, комплексної силовій вправі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на високій перекладині.

Це допоможе не тільки скласти заліки з фізичної підготовки, але й розвинути такі індивідуальні якості, як сила, спритність, точність рухів, потужність і координація.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
2. Волков Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте / Н. И. Волков, А. В. Карасев, М. Хосни. – М. : Воен. акад. им. Ф. Э. Дзержинского, 1995. – 196 с.
3. Гутос Т. История бега / Тур Гутос. – М. : Текст, 2011. – 152 с.
4. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2000. – 235 с.
5. Куличенко В. Г. Соревновательная деятельность бегунов на длинные дистанции : практ. рек. / В. Г. Куличенко, А. И. Полунин. – М. : Сов. спорт, 1990. – 62 с.
6. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы. Строение и функции / Алан Дж. Мак-Комас ; пер. с англ. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 406 с.
7. Малков Е. А. Подружись с «королевой спорта» / Е. А. Малков. – М. : Просвещение, 1987. – 35 с.
8. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
9. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003. – 57 с.
10. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Высш. шк., 1987. – 97 с.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 69 с.
12. Шапошникова В. И. Многолетние и годовые циклы человека / Шапошникова В. И., Нарциссов Р. П., Барбараш Н. А. // Хронобиология и хрономедицина : монография / под ред. Ф. И. Комарова, С. И. Рапопорт. – М. : Триада-Х, 2000. – С. 115–139.
13. Шувалова Н. В. Строение человека / Н. В. Шувалова. – М. : Олма-пресс, 2000. – 99 с.
14. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунів О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громад. безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2013. – 48 с. : іл.
15. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України : метод. рек. / [уклад.: Магдаліна І. В., Моргунів О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громад. безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2013. – 128 с. : іл.

Навчальне видання

Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України

Методичні рекомендації

Укладачі:

Моргунов Олександр Анатолійович
Соколов Олександр Анатолійович
Калюжний Михайло Григорович
Лозовий Євген Анатолійович

Комп'ютерне верстання *П. О. Білоуса*

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 7,23. Обл.-вид. арк. 5,13.
Тираж 100 пр. Зам. № 2017-24.

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