

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3**

## **ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

з навчальної дисципліни *«Спеціальна фізична підготовка»*  
вибіркових компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня  
вищої освіти за спеціальністю  
125 «Кібербезпека»

**за темою - ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ МВС  
УКРАЇНИ**

**Вінниця -2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою  
факультету № 3  
Протокол від 29.08.2023 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
ХНУВС зі спеціальних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3. Протокол від 29.08.2023 № 17.

**Розробники:**

Професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В.

**Рецензенти:**

Старший викладач циклу вогневої та фізичної підготовки Вінницького вищого професійного училища Департаменту поліції охорони підполковник поліції Несмачний В.П.

Провідний фахівець центру післядипломної освіти кандидат юридичних наук Овчаренко І.М.

**План лекції**

1. Документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в системі МВС України.
2. Мета, завдання, складові та зміст фізичної підготовки.
3. Форми занять з фізичної підготовки.
  - 3.1. Фізичні вправи в режимі дня.
    - 3.1.1. Ранкова фізична зарядка.
    - 3.1.2. Фізкультурна пауза.
    - 3.1.3. Тренування перед заступанням на службу.
  - 3.2. Навчальні заняття.
  - 3.3. Самостійні заняття.
  - 3.4. Масові фізкультурно-спортивні заходи і секційні заняття за видами спорту.
4. Фізична підготовка в ХНУВС.
5. Організація фізичної підготовки працівників поліції.
6. Правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції.

## **Рекомендована література**

### **Основна**

#### **1. Нормативно-правові акти**

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

#### **2. Наукова**

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
4. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

#### **3. Навчальна**

1. «Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України»: методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А.,

Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. «Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України», методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. «Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ», підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.

4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/t\\_fizo.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)

5. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/13.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

6. Колесніков В.В. «Способи ефективного застосування гумового кийка». Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.

7. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України». Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

8. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. «Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки»/ Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.

9. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. «Подолання єдиної смуги перешкод». – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-методичні вказівки.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

10. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

11. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

12. «Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики» : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

13. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

14. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків: ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

15. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

16. «Тактика ножового бою», методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД», 2019- 68с.

#### **Допоміжна**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>

2. Осадчий В.І. «Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методика їх удосконалення». URL: <http://osadhv.blogspot.com/2018/06/blog-post.html>

3. Левчук В.Є. Міні – футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів: Укр.технології, 2016. 116 с.

4. «Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ»: навч - метод. посіб. / Б. А. Максимчук. С.С. Забрадський, О.О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с.

5. Дідьковський В. А., Бондаренко В.В., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України» : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

1. <https://racurs.ua/1597-boevoy-gopak-spas-i-borba-na-poyasah-cho-kroetsya-za-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html>- сайт- Українські бойові мистецтва.

## **Вступ**

На сучасному етапі розвитку України, розбудови та реформування силових структур, в тому числі в системі МВС України, продовжують гостро стояти проблеми її соціального та економічного розвитку. Актуальними залишаються питання підтримки суспільного правопорядку, боротьби з правопорушеннями, організованою злочинністю. Працівникам поліції досить часто доводиться вступати в сутички з фізично міцними, добре підготовленими в спортивному відношенні правопорушниками. І не секрет, що не завжди працівники поліції можуть протистояти намірам злочинців, своєчасно нейтралізувати їх, вийти переможцями із силового зіткнення з ними.

За цих умов ефективність виконання службових завдань, здатність успішно протидіяти злочинцям безпосередньо залежить від рівня професійної підготовленості працівників поліції. Однією з найважливіших її складових є фізична підготовленість поліцейських. Значення фізичної підготовленості визначається спрямованістю на оволодіння і подальше вдосконалення базових і спеціальних умінь та навичок, які можуть дозволити поліцейським успішно діяти у найекстремальніших ситуаціях і виконувати поставлені перед ними завдання.

Виходячи із зазначеного вище, розуміючи значимість рішення цих проблем, МВС України приділяє велику увагу фізичній підготовці своїх працівників, в тому числі й курсантів вищих навчальних закладів. Дана лекція присвячена розкриттю основних положень, що стосуються нормативного регулювання, мети, завдань, форм занять, особливості організації фізичної підготовки у МВС України і ХНУВС, а також правових аспектів застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції та відповідальності за них.

## **1. Документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в системі МВС України**

Законом України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 року передбачено застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції.

Саме на підвищення рівня фізичної підготовленості поліцейських спрямовано низку документів, що регламентують організацію фізичної підготовки :

1. Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».

2. Наказ МВС України від 17.01.2018 №28 «Зміни до положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України».

Також щорічно наказом МВС України затверджуються Регламент проведення чемпіонатів Фізкультурно-спортивного товариства «Динамо» України з не олімпійських видів спорту серед збірних команд вищих навчальних закладів МВС та інших центральних органів виконавчої влади, діяльність яких спрямовує та координує Міністр внутрішніх справ України.

Вищезазначені документи є основою для організації фізичної підготовки в системі МВС України, в тому числі і ЗВО .

## **2. Мета, завдання, складові та зміст фізичної підготовки**

**Фізична підготовка** - це спеціально організований педагогічний процес та комплекс заходів спрямований на формування та удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Фізична підготовка є одним з основних розділів службової підготовки працівників поліції, невід'ємною частиною їх навчання і виховання.

**Складові фізичної підготовки:**

- загальна фізична підготовка;
- тактика самозахисту та особистої безпеки (далі – тактика самозахисту);

**Метою фізичної підготовки** є збереження здоров'я, творчої і трудової активності, всебічного розвитку фізичних і психічних якостей, життєво важливих умінь і навичок, які сприяють якісному виконанню службових обов'язків працівниками поліції.

**Завдання фізичної підготовки:**

Формування та удосконалення в поліцейських:

- рухових вмінь та навичок необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості, координації рухів, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод.
- практичних навичок, застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу, тощо.
- навичок самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я, у процесі виконання фізичних вправ;
- виховання ініціативності, наполегливості, самостійності, сміливості, рішучості, впевненості в своїх силах, психічної стійкості;
- навичок до регулярних занять фізичною підготовкою і спортом, вдосконалення їхньої спортивної майстерності;

Одночасно в ході реалізації завдань фізичної підготовки, вирішуються питання виховання у працівників поліції організованості, колективізму, надання товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.

**Зміст фізичної підготовки** складають знання нормативної бази, основ фізичної підготовки, фізичні вправи, практичні уміння і навички.

**Основними засобами фізичної підготовки є:** фізичні вправи, оздоровчі сили природного середовища, гігієнічні фактори.



### **3. Форми занять з фізичної підготовки**

Для досягнення мети і реалізації завдань фізичної підготовки існують наступні форми занять:

- 1) фізичні вправи в режимі дня (ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза, тренування перед заступанням на службу);
- 2) навчальні заняття;
- 3) самостійні заняття;
- 4) масові фізкультурно-спортивні заходи і секційні заняття видами спорту.

#### **3.1. Фізичні вправи в режимі дня**

**3.1.1. Ранкова фізична зарядка.** Ранкова фізична зарядка спрямована на зміцнення здоров'я, загартування організму, збереження фізичної і розумової працездатності, підвищення рівня загальної фізичної тренуваності працівників поліції.

Рядовий і керівний склад практичних підрозділів ранковою фізичною зарядкою займається самостійно.

У навчальних закладах системи МВС України ранкова фізична зарядка є обов'язковим елементом розпорядку дня, проводиться на свіжому повітрі, після підйому щодня, окрім суботи, неділі та святкових днів. Її тривалість складає двадцять-тридцять хвилин. В разі несприятливих погодних умов (дощ, мороз, сильний вітер) за вказівкою чергового коменданта навчального закладу ранкова фіззарядка може проводитися в провітрюваному приміщенні.

Ранкова фіззарядка проводиться командирами підрозділу, молодшими командирами, або підготовленими курсантами із числа спортсменів у складі курсу.

Під час проведення ранкової фіззарядки використовуються різні варіанти, що чергуються впродовж тижня.

Варіант № 1: загально - розвиваючі вправи, спрямовані на розвиток стройового вишколу, підтягнутості, координації рухів: вправи для м'язів шиї, рук, тулуба та ніг; вправи вдих; комплекси вільних вправ, ходьба та рівномірний біг в повільному темпі 1000-1500 м у складі підрозділу.

Варіант № 2: вправи на гімнастичних снарядах, спрямовані на розвиток сили, силової витривалості. Ці вправи включають у себе вправи на перекладині, брусах, силових тренажерах, гімнастичній стінці, лавці: підйом переворотом, підйом силою, кут у вису, ходьба та безперервний біг на дистанцію до 1000 м у повільному темпі у складі підрозділу.

Варіант № 3: легкоатлетичні вправи, прискорене пересування проводяться з метою розвитку та подальшого підтримання високого рівня швидкості та витривалості. До змісту цього варіанту проведення зарядки включаються: спеціальні бігові вправи, біг на швидкість на дистанцію 30-60 м, човниковий біг - 10х10 м, різноманітні естафети, безперервний біг на дистанцію від 800 до 2000 м у повільному темпі, прискорене пересування (до 2000м).

Варіант № 4: вправи з рукопашного бою, спрямовані на розвиток координації рухів, спритності, витривалості, удосконалення техніки виконання нескладних прийомів та елементів рукопашного бою. Ці вправи включають у себе: пересування, удари руками, ногами, тренування захисних дій, комбінації ударів. Після виконання вказаних вправ проводиться біг у повільному темпі на дистанцію 1000-1500 м у складі підрозділу.

Для проведення ранкової фізичної зарядки і навчальних занять з фізичної підготовки у ХНУВС встановлені наступні форми одягу:

Вище +20°C: *форма № 1* – спортивна (для чоловіків - голий торс, шорти або штани, спортивне взуття; для жінок – футболка, шорти або штани, спортивне взуття).

Від +20 °C до +15 °C: *форма № 2* – спортивна (футболка, майка, шорти або штани, спортивне взуття).

Від +15°C до +5°C: *форма № 3* – спортивна (тренувальний костюм, спортивне взуття).

Від +5°C до -5°C: *форма № 4* – спортивна (тренувальний костюм, спортивна шапочка, рукавички, спортивне взуття).

Від -5°C до -15°C: *форма № 5* – спортивна (зимова куртка, тренувальний костюм, спортивна шапочка, рукавички, спортивне взуття).

**3.1.2. Фізкультурна пауза.** Фізкультурна пауза передбачає виконання нескладних комплексів фізичних вправ тривалістю до двадцяти хвилин, мета яких полягає у підтримці належної фізичної форми протягом всього робочого дня впродовж службового часу, якщо дозволяють умови несення служби (навчання). Час, місце, періодичність їх виконання встановлюється відповідними керівниками.

**3.1.3. Тренування перед заступанням на службу.** Проводиться з особовим складом, який заступає на службу з охорони громадського порядку, із складом добових нарядів, а також складом оперативно-слідчих груп, які готуються до участі в навчаннях або спеціальних операціях, під час інструктажів.

Дані тренування направлені на підтримку постійної готовності поліцейських до виконання своїх професійних обов'язків, умінню діяти в небезпечних (складних, екстремальних) умовах. Мета тренувань - закріплення навичок застосування заходів фізичного впливу, володіння гумовим кийком, швидке приготування до стрільби. Час тренувань: десять-п'ятнадцять хвилин. Тренування проводять штатні (позаштатні) інструктори з фізичної підготовки.

## **3.2. Навчальні заняття**

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки. Вони проводяться з особовим складом у службовий час, в їх зміст включаються навчальні питання, передбачені відповідною програмою.

Заняття з фізичної підготовки можуть бути:

- 1) теоретичними;
- 2) практичними;
- 3) контрольно-перевірочними;
- 4) інструкторсько-методичними;
- 5) показовими;
- 6) комплексними.

*Теоретичні заняття* направлені на поглиблення знань, передбачених навчальною програмою, на розкриття основних закономірностей розвитку фізичних якостей людини. Вони проводяться у вигляді лекцій та семінарів під керівництвом викладача, а також самостійних занять.

*Практичні заняття* є основним видом навчальних занять і направлені на оволодіння і удосконалення техніки виконання фізичних вправ, заходів фізичного впливу, всебічний розвиток фізичних якостей.

*Контрольно-перевірочне заняття* спрямоване на перевірку рівня знань, вмінь та навичок особового складу за тематикою що вивчається.

*Інструкторсько-методичні заняття* проводяться з метою підвищення рівня методичної підготовленості, удосконалення умінь і навичок проведення окремих частин занять та в цілому із різних розділів фізичної підготовки, варіантів проведення ранкової фізичної зарядки тощо.

*Показові заняття* направлені на демонстрацію найбільш раціональної методики проведення навчальних занять із фізичної підготовки за різними темами.

*Комплексні заняття* включають в себе навчальні питання різних розділів програми фізичної підготовки з метою подальшого удосконалення умінь і навичок.

### **3.3. Самостійні заняття**

Самостійні заняття є однією із найважливіших форм занять із фізичної підготовки. Працівники поліції, які через особливості несення служби не можуть брати участь у спільних навчальних заняттях, як виняток з правила, з

дозволу керівництва займаються ними самостійно в обсязі програми із фізичної підготовки за індивідуальними планами. Періодичність і час перевірки рівня фізичної підготовленості таких працівників визначає керівник підрозділу не рідше ніж один раз на рік.

Для курсантів навчальних закладів системи МВС України дана форма навчальних занять реалізується в ході самостійної підготовки.

### **3.4. Масові фізкультурно-спортивні заходи і секційні заняття за видами спорту**

Масові фізкультурно-спортивні заходи і секційні заняття із різних видів спорту проводяться з метою:

- 1) залучення працівників до регулярних занять фізичними вправами;
- 2) підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості і спортивної майстерності;
- 3) оптимальної організації їхнього дозвілля та відпочинку.

Масова фізкультурно-спортивна робота з особовим складом МВС України проводиться як у службовий, так і у вільний від несення служби і навчання час, а також у вихідні і святкові дні. Основу і зміст її складають фізкультурно-оздоровчі заходи: проведення спортивних свят, організація сімейних змагань, заняття в спортивних командах і секціях з різних видів спорту, регулярна участь в змаганнях різного рівня тощо.

## **4. Фізична підготовка в ХНУВС**

Фізична підготовка в ХНУВС організовується і проводиться на основі наступних нормативних документів: Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015р , наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», щорічного наказу ХНУВС щодо організації навчального процесу відповідно до розпорядку дня, навчальних планів та робочих навчальних програм.

Мета і завдання фізичної підготовки у ХНУВС реалізуються його структурним підрозділом - кафедрою спеціальної фізичної підготовки.

Фізична підготовка у ХНУВС включає наступні етапи:

- а) вступний іспит,
- б) табірний збір з курсантами-першокурсниками;
- в) навчальні заняття протягом семестрів, поточний контроль за кожною вивченою темою і підсумковий контроль з оцінкою наприкінці кожного семестру
- г) семестровий іспит у передостанньому семестрі навчання;
- д) державний іспит в останньому семестрі.

Програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у ХНУВС включає два розділи: загальна фізична підготовка і тактика самозахисту.

*До розділу «Загальна фізична підготовка» входять наступні теми:*  
гімнастика, легка атлетика і спортивні ігри.

**Тема 1 Легка атлетика.** Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, витривалості, спритності і включають у себе оволодіння уміннями і навичками в бігу на короткі, середні і довгі дистанції рівною та пересіченою місцевістю; у стрибках у висоту і довжину.

**Тема 2 Гімнастика.** Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силовій витривалості, гнучкості і спритності, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, стройового вишколу. Зміст цих занять складає виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ в парах, опорних і безопорних стрибків, комплексів вільних вправ, вправ на гімнастичних снарядах: перекладині, брусах, коні, канаті тощо. Марш-кидки спрямовані на оволодіння уміннями і навичками подолання великих відстаней за найкоротші терміни, розвиток злагодженості в діях підрозділу, розвиток витривалості і виховання високих морально-вольових якостей курсантів.

**Тема 3 Спортивні ігри.** Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, міні-футбол) спрямовані на удосконалення виконання технічних

прийомів, тактики колективних дій, комплексного розвитку фізичних і виховання морально-вольових якостей курсантів.

***Зміст «Тактики самозахисту» включає в себе:***

- 1) заходи фізичного впливу;
- 2) подолання перешкод;
- 3) виконання спеціальних вправ.

Заняття з «Тактики самозахисту» спрямовані на формування і удосконалення умінь і навичок самозахисту, обеззброєння, затримання осіб, з застосуванням фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї, а також на виховання ініціативи і упевненості у власних силах.

Ці заняття включають вивчення прийомів боротьби самбо, боксу, кікбоксингу, дзюдо, рукопашного бою, айкідо, карате та інших видів єдиноборств. На них вивчаються наступні теми:

#### **Тема № 4. Подолання перешкод.**

Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування вмінь і навичок щодо подолання штучних та природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, метання гранат на точність, розвиток швидкості, координаційних здібностей, спритності, спеціальної та силовій витривалості, сили, виховання впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, пересування вузькою опорою на висоті, метання гранат на точність, спеціальні прийоми та дії на спорудах, тренування у комплексному виконанні різних прийомів та дій, подолання перешкод разом із виконанням прийомів рукопашного бою, виконання контрольних вправ на смузі перешкод.

#### **Тема № 5. Спеціальні підготовчі вправи.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у

просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення спеціальних підготовчих вправ, кувирків уперед, спиною уперед, через ліве-праве плече, падінь на правий, лівий боки, в перед, на спину, кувирків і падінь через перешкоду.

#### **Тема № 6. Кидки та прийоми боротьби лежачі.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання кидків, утримань, больових прийомів в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення стойок, захватів, виведення із рівноваги, кидків, утримань, больових прийомів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

#### **Тема №7. Удари та захист від ударів.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок володіння прийомами фізичного впливу в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення уразливих точок людини, бойових стойок, переміщень, спеціальних підготовчих вправ, техніки ударів руками, ногами та захисту від них, комбінацій ударів руками і ногами та захисту від них, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

#### **Тема № 8. Способи затримання.**

Заняття з даної теми спрямоване на формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення прийомів затримання при підході спереду, ззаду, збоку, надягання кайданків, способів зв'язування,



проведення поверхневої перевірки та конвоювання, комбінації з больових прийомів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

### **Тема № 9. Звільнення від захватів та обхватів.**

Заняття з даної теми спрямоване на формування вмінь та навичок звільнення від захватів та обхватів в різноманітних екстремальних умовах, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення звільнень від захватів та обхватів шиї, рук, тулубу, ніг, одягу, задушуючих прийомів при підході спереду, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

### **Тема № 10. Захист від загрози холодною зброєю.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення захисту від ударів ножем, або підручними предметами прямо, зверху, знизу, збоку, навідліг, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

### **Тема № 11. Захист від загрози вогнепальною зброєю.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення прийомів захисту від загрози спереду (у голову, груди, живіт), ззаду (у голову, спину, поперек), збоку (у голову, тулуб), від загрози правопорушника, який намагається заволодіти зброєю поліцейського, або погрожує застосувати свою зброю, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

### **Тема № 12. Способи взаємодопомоги.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення дій взаємодопомоги під час загрози працівнику поліції вогнепальною, холодною зброєю, ударами руками, ногами, задущуючих прийомів в різних умовах, при підході спереду, збоку, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

### **Тема № 13. Розв'язання квестових (ситуативних) завдань.**

Заняття спрямовані на формування знань вмінь та навичок розв'язання квестових (ситуативних) завдань, які можуть виникати під час виконання службових обов'язків.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

В останньому семестрі після проходження навчальної практики курсанти готуються до складання державного іспиту із спеціальної фізичної підготовки. Він проходить в один день і складається з двох частин:

1) *«Тактика самозахисту»*, включає в себе:

а) перевірку знання теоретичного матеріалу (знання нормативно-правової бази, термінології, умови, техніки виконання прийомів і дій, порядок оцінювання фізичної підготовки, заходів безпеки на заняттях з фізичної підготовки та інше);

б) практичного розв'язання п'яти завдань: 4 з тактики самозахисту та 1 розв'язання квестового ситуаційного завдання.

2) *Загальна фізична підготовка*, включає в себе складання:

КСВ; біг на 100 м; біг на 1000 м.

# Контрольні нормативи із фізичної підготовки для курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ

			Чоловіки											
№	Назва вправи		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Підтягування на перекладині, разів		13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
2.	Підйом переворотом на перекладині, разів		6	5	3	7	6	4	8	7	5	9	8	6
3.	Піднімання ніг на перекладині, разів		13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
4.	Згинання та розгинання рук на брусах, разів		13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, разів		50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
6.	Піднімання тулуба із положення лежачі, разів за 1 хв.		50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
7.	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.		55	50	45	60	55	50	65	60	55	65	60	55
8.	Біг 100 м (сек.)		14.0	14.5	15.0	13.5	14.0	14.5	13.2	13.8	14.3	13.2	13.8	14.3
9.	«Човниковий біг» 10х10 м. (сек.)		28.00	29.00	30.00	27.00	28.0	29.0	26.0	27.0	29.0	26.0	27.0	29.0
10	Біг 1000 м (хв., сек.)		3.30	3.40	4.00	3.25	3.35	3.55	3.20	3.30	3.50	3.20	3.30	3.50
11	Біг 3000 м (хв., сек.)		13.00	13.30	14.00	12.45	13.15	13.45	12.30	13.00	13.30	12.30	13.00	13.15
12	Стрибок у довжину з місця (см)		2.45	2.30	2.15	2.50	2.40	2.30	2.55	2.45	2.35	2.60	2.50	2.40
13	Марш – кидок у складі підрозділу на 5000 м		26.00	27.00	28.00	25.30	26.30	27.30	25.00	26.00	27.00	25.00	26.00	27.00
14	Піднімання гири 24 кг. (ривок), разів	до 70кг	38	35	32	39	36	33	40	37	34	41	38	35
		св. 70 кг	46	43	40	47	44	41	48	45	42	50	47	45
15	Подолання єдиної смуги перешкод (хв., сек.)		1.25	1.30	1.35	1.20	1.25	1.35	1.18	1.23	1.28	1.15	1.20	1.25
16	Надягання кайданків	1 вправа	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10
		2 вправа	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10
		3 вправа	10	11	13	10	11	13	10	11	13	10	11	13

# Контрольні нормативи із фізичної підготовки для курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ

		Жінки											
	Назва вправи	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, разів	23	19	16	25	21	18	27	23	20	27	23	20
2.	Піднімання тулуба із положення лежачі, разів за 1 хв.	45	40	35	50	45	40	55	50	45	55	50	45
3.	Комплексна силова	40	35	26	42	38	28	45	40	30	45	40	30

	вправа, разів за 1 хв.													
4.	Біг 100 м (сек.)		16.00	16.5	17.00	15.8	16.3	16.8	15.5	16.0	16.6	15.5	16.0	16.4
5.	«Човниковий біг» 10х10 м (сек.)		31.00	32.00	33.00	30.5	31.5	32.5	30.00	31.00	32.00	29.5	30.5	31.5
6.	Біг 1000 м (хв., сек.)		4.10	4.30	4.50	4.05	4.25	4.45	4.00	4.20	4.40	4.00	4.20	4.40
7.	Біг 2000 м (хв., сек.)		10.00	10.30	11.00	9.40	10.10	10.50	9.20	9.50	10.40	9.20	9.50	10.30
8.	Стрибок у довжину з місця (см)		190	180	170	200	190	180	210	200	185	210	200	185
9.	Подолання єдиної смуги перешкод (без урахування часу)													
10	Надягання кайданків	1 вправа	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10
		2 вправа	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10
		3 вправа	10	11	13	10	11	13	10	11	13	10	11	13

Цикл фізичної підготовки у ХНУВС протягом дня складається з ранкової фізичної зарядки, навчальних занять, самостійної підготовки і секційних занять з різних видів спорту.

Згідно розпорядку дня першою з них є ранкова фізична зарядка (з 06.15 до 06.35). З 08.00 до 13.50 з курсантами проводяться навчальні заняття, в тому числі з фізичної підготовки. З 15.00 до 18.00 - самостійна підготовка курсантів до занять, спортивно-масова робота, тренування в секціях з різних видів спорту, що культивуються в ХНУВС: баскетбол, волейбол, боротьба самбо, гирьовий спорт, легка атлетика, міні-футбол, офіцерське триборство, рукопашний бій, тайландський бокс, шахи, шашки, настільний теніс.

Щороку за цими видами спорту проводиться спартакіада університету, що включає три етапи:

- 1) змагання на першість курсів серед навчальних груп;
- 2) змагання на першість інститутів та факультетів серед курсів;
- 3) змагання на першість університету серед збірних інститутських та факультетських команд.

В університеті регулярно проводяться спортивні свята, показові виступи з різних видів спорту і інші види масових спортивних заходів.

Збірні команди університету беруть участь у змаганнях різного рівня - першості Харківської обласної організації ФСО «Динамо», міста Харкова, Харківської області, Спартакіаді МВС України серед вищих навчальних закладів, України та міжнародних. Кращі курсанти захищають честь Харківської області на чемпіонатах України, честь держави на чемпіонатах Європи та світу з різних видів спорту, багато з них стали чемпіонами і призерами цих змагань.

## **5. Організація фізичної підготовки працівників поліції**

Фізична підготовка складається з загальної фізичної підготовки та тактики самозахисту.

Відповідно до наказу МВС України № 50, фізична підготовка в практичних підрозділах поліції організовується і проводиться зі всіма категоріями особового складу.

Весь особовий склад Національної поліції поділяється на три категорії: категорія № 1 - поліцейські підрозділу поліції особливого призначення; категорія № 2 - поліцейські територіального підрозділу; категорія № 3 - поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апаратів МТОНП, ГУНП, закладу (установи);

Для організації занять і здачі нормативів по фізичній підготовці працівники поліції поділяються на вікові групи:

- I група - чоловіки і жінки віком до 25 років включно;
- II група - чоловіки і жінки віком від 26 до 30 років включно;
- III група - чоловіки і жінки віком від 31 до 35 років включно;
- IV група - чоловіки і жінки віком від 36 до 40 років включно;
- V група - чоловіки і жінки віком від 41 до 45 років включно;
- VI група – чоловіки і жінки віком від 46 до 50 років включно;
- VII група – чоловіки віком понад 50 років.

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з поліцейськими в робочий час впродовж усього навчального року. З розрахунку для:

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

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

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

Загальна фізична підготовка опановується поліцейськими самостійно. Заняття із тактики самозахисту проводиться в навчальних групах за місцем служби та на навчальних зборах. Окремі елементи загальної фізичної підготовки, а сем фізичні вправи , що сприяють швидкій адаптації поліцейського до зміни навантажень, відпрацьовуються на заняттях із тактики самозахисту.

Заняття та складання заліків з фізичної проводяться у спортивній формі одягу або однострій, залежно від теми заняття, місця його проведення та погодних умов що визначається особою, яка проводить заняття.

Види форми одягу для занять фізичною підготовкою:

форма № 1 - спортивна (плавки, труси, майка, тренувальний костюм, спортивне взуття). За умови, що виключає пошкодження ніг, дозволяється займатися без взуття - на охайних трав'яних, піщаних або дерев'яних майданчиках;

форма № 2 - повсякденна або спеціальна форма одягу, літня, без головного убору, з оголеним торсом або в фуфайці, брюки навипуск або зі змішаної, камуфльованої тканини, напівчеревики або черевики з високими берцями;

форма № 3 - повсякденна або спеціальна форма одягу, у сорочці або кітелі (куртці) із розстебнутим коміром на один верхній гудзик, без

головного убору і поясного ремня, напівчеревики або черевики з високими берцями;

форма № 4 - повсякденна або спеціальна форма одягу, зимова, у пальто або куртці зимовій із розстебнутим коміром на один верхній гудзик та ослабленим поясним ремнем, напівчеревики або черевики з високими берцями.

Поліцейські, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до практичних занять з фізичної підготовки (отримали травму, поранення, перенесли захворювання тощо), за призначенням лікаря тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою (далі – ЛФК). Звільнення із зазначенням обмеження щодо окремих видів фізичних навантажень для поліцейські цієї групи здійснюється згідно з довідкою, яку видає медична установа. Окрім лікувальної фізичної культури вони зобов'язані відвідувати заняття з тактики самозахисту для засвоєння навчального матеріалу (використання спеціальних засобів та вогнепальної зброї, необхідного для виконання службових завдань, без активної (силової) участі в них.

Перевірка рівня фізичної підготовленості поліцейського проводиться за сприятливих погодних умов (несприятливими погодними умовами є сильні опади і температура повітря нижче -10С або вище 30С) 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 з фізичної підготовки та запобігання травматизму) , про що робиться відповідний запис у журналі обліку інструктажів та медичного огляду.

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).

Організація спортивно-масових заходів в органах (закладах, установах) поліції здійснюється на підставі відповідних нормативно-правових актів, які регулюють цей напрям діяльності, та згідно з календарними планами, положеннями і правилами змагань з видів спорту.

## **6. Правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції**

У даному питанні мова піде про правомірність, умови і межі застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції. Згідно із Законом України «Про Національну поліцію» поліцейські мають право застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби та рукопашного бою для забезпечення особистої безпеки та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом.



Поліцейський зобов'язаний заздалегідь попередити особу про застосування фізичної сили і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи, поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що склалося таке попередження є не виправданим або не можливим.

Попередження може бути зроблено голосом, а за значної відстані, або звернення до великої групи людей через гучномовні установки, підсилювачі звуку.

Вид та інтенсивність застосування заходів фізичного впливу, визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

Поліцейські зобов'язані надавати не відкладну медичну допомогу, особам які постраждали в результаті застосування фізичної сили та зобов'язані письмово повідомити свого керівника, а той прокурора про завдання особі тілесних ушкоджень у наслідок застосування фізичної сили.

Правомірність застосування заходів фізичного впливу регламентуються відповідними статтями 42, 43, 44; V розділу: «Поліцейські заходи», вказаного вище закону.

Забороняється застосовувати заходи фізичного впливу до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків вчинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо.

За неправомірне застосування фізичної сили або перевищення повноважень щодо її застосування поліцейський несе відповідальність, встановлену законом (статті 121, 122, 124, 125, 364 і 365 КК України).

## **Висновки**

У даній лекції ми намагалися якомога повніше розкрити мету, завдання, зміст, засоби і форми організації фізичної підготовки в системі МВС України, а також у Харківському національному університеті внутрішніх справ, порядок застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції та відповідальність за нього.

Також метою лекції було розширити уяву курсантів про те, що фізична підготовка буде супроводжувати Вас протягом всієї служби, від рівня якої завжди залежатиме ефективність виконання службових завдань, стан власного здоров'я, фізичної підготовленості, а іноді навіть і життя.