МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ІНСТИТУТ ПРАВА ТА БЕЗПЕКИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ
ДИСЦИПЛІН

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

з курсу «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

(для кандидатів на навчання до закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських)

Одеса 2025

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ІНСТИТУТ ПРАВА ТА БЕЗПЕКИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
з курсу «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

(для кандидатів на навчання до закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських)

Одеса 2025

УДК 796. 41

Схвалено до друку
на засіданні кафедри
професійних та спеціальних дисциплін
інституту права та безпеки ОДУВС
(протокол № 1 від 07 січня 2025 року)

Рецензенти: 1). Т. С. Вайда, канд. пед. наук, доц., завідувач каф. професійних та спеціальних дисциплін ІПБ ОДУВС.
2). С. О. Черненко, канд. фіз. наук, доц., завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ДДМА.

Методичні вказівки з курсу «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА» для самостійної підготовки та дистанційної форми навчання кандидатів на навчання та науково-педагогічних працівників кафедри професійних та спеціальних дисциплін. Уклад. Капкан О. О., Носкова Т. І. – Одеса: ОДУВС, 2025. – 28 с.

Методичні вказівки з підготовки до складання іспиту з оцінювання рівня фізичної підготовленості призначені для кандидатів на навчання до Одеського державного університету внутрішніх справ в якості додаткових дидактичних матеріалів для самостійної підготовки, спрямованих на удосконалення особистої фізичної підготовленості, техніки виконання вправ, передбачених (рекомендованих) для іспиту Міністерством внутрішніх справ України та Національної поліції. Методичні вказівки можуть бути використані науково-педагогічними працівниками ЗВО МВС України.

© Одеський державний університет
внутрішніх справ

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. НОРМАТИВИ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 5

РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ДО СКЛАДАННЯ ІСПИТУ 7

РОЗДІЛ 3. УМОВИ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ 9

РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ 12

РЕКОМЕНДОВАНА ЛИТЕРАТУРА 26

ВСТУП

Однією з умов вступу на денну форму навчання за державним замовленням до Одеського державного університету внутрішніх справ (далі – ОДУВС) є складання іспиту із фізичної підготовки.

Оцінка рівня фізичної підготовленості розробляється на підставі Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України (пункту 5 розділу XVIII) за Наказом МВС від 26.01.2016 №50 (із змінами), Наказу МВС від 21.01.2020 № 51.

Виконання нормативів з оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання є головною (важливою) складовою системи контрольних заходів щодо вступу до університету. Обов'язковою вимогою є відсутність у кандидатів на навчання медичних протипоказань.

РОЗДІЛ 1. НОРМАТИВИ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Таблиця 1

ТАБЛИЦЯ НОРМАТИВІВ

рівня фізичної підготовленості
для кандидатів на навчання у ЗВО МВС
(200-бальна шкала)
ЧОЛОВІКИ

Комплексна силова вправа (разів за хв.)			*Біг 100 м (с.)*			*Біг 1000 м (хв. с.)*		
Бали	*Вікові групи*		*Бали*	*Вікові групи*		*Бали*	*Вікові групи*	
	16–25	*26–30*		*16–25*	*26–30*		*16–25*	*26–30*
200	***55***	***50***	***200***	***14,0***	***14,5***	***200***	***3,40***	***3,50***
190	*54*	*49*	*190*	*14,1*	*14,6*	*197*	*3,41*	*3,51*
180	*53*	*48*	*180*	*14,2*	*14,7*	*194*	*3,42*	*3,52*
170	*52*	*47*	*170*	*14,3*	*14,8*	*191*	*3,43*	*3,53*
160	*51*	*46*	*160*	*14,4*	*14,9*	*188*	*3,44*	*3,54*
150	***50***	***45***	***150***	***14,5***	***15,0***	*185*	*3,45*	*3,55*
140	*49*	*44*	*140*	*14,6*	*15,1*	*182*	*3,46*	*3,56*
130	*48*	*43*	*130*	*14,7*	*15,2*	*179*	*3,47*	*3,57*
120	*47*	*42*	*120*	*14,8*	*15,3*	*176*	*3,48*	*3,58*
110	*46*	*41*	*110*	*14,9*	*15,4*	*173*	*3,49*	*3,59*
100	*45*	*40*	***100***	*15,0*	*15,5*	*170*	*3,50*	*4,00*
						166	*3,51*	*4,01*
						162	*3,52*	*4,02*
						158	*3,53*	*4,03*
						154	*3,54*	*4,04*
						150	***3,55***	***4,05***
						147	*3,56*	*4,06*
						144	*3,57*	*4,07*
						141	*3,58*	*4,08*
						138	*3,59*	*4,09*
						135	*4,00*	*4,10*
						132	*4,01*	*4,11*
						129	*4,02*	*4,12*
						126	*4,03*	*4,13*
						123	*4,04*	*4,14*
						120	*4,05*	*4,15*
						116	*4,06*	*4,16*
						112	*4,07*	*4,17*
						108	*4,08*	*4,18*
						104	*4,09*	*4,19*
						100	***4,10***	***4,20***

Нормативи надано згідно методичних рекомендацій з організації та проведення оцінки рівня підготовленості в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку кадрів за державним замовленням для Міністерства внутрішніх справ України та Національної поліції України (2024)

Таблиця 2

ТАБЛИЦЯ НОРМАТИВІВ

рівня фізичної підготовленості для кандидатів на навчання у ЗВО МВС
(200-бальна шкала)

ЖІНКИ

Комплексна силова вправа (разів за хв.)			*Біг 100 м (с.)*			*Біг 1000 м (хв. с.)*		
Бали	*Вікові групи*		*Бали*	*Вікові групи*		*Бали*	*Вікові групи*	
	16–25	*26–30*		*16–25*	*26–30*		*16–25*	*26–30*
200	***50***	***45***	***200***	***14,2***	***14,7***	***200***	***3,50***	***3,55***
190	*49*	*44*	*190*	*14,3*	*14,8*	*198*		*3,56*
180	*48*	*43*	*180*	*14,4*	*14,9*	*196*	*3,51*	*3,57*
170	*47*	*42*	*170*	*14,5*	*15,0*	*194*		*3,58*
160	*46*	*41*	*160*	*14,6*	*15,1*	*192*	*3,52*	*3,59*
150	***45***	***40***	***150***	***14,7***	***15,2***	*190*		*4,00*
140	*44*	*39*	*140*	*14,8*	*15,3*	*188*	*3,53*	
130	*43*	*38*	*130*	*14,9*	*15,4*	*186*		*4,01*
120	*42*	*37*	*120*	*15,0*	*15,5*	*184*	*3,54*	
110	*41*	*36*	*110*	*15,1*	*15,6*	*182*		*4,02*
100	***40***	***35***	***100***	***15,2***	***15,7***	*180*	*3,55*	
						178		*4,03*
						176	*3,56*	
						174		*4,04*
						172	*3,57*	
						170		*4,05*
						168	*3,58*	
						166		*4,06*
						164	*3,59*	
						162		*4,07*
						160	*4,00*	
						158		*4,08*
						156	*4,01*	
						154		*4,09*
						152	*4,02*	
						150		*4,10*
						148	*4,03*	
						147		*4,11*
						144	*4,04*	*4,12*
						142		
						141		*4,13*
						140	*4,05*	
						138		*4,14*
						136	*4,06*	
						135		*4,15*
						132	*4,07*	*4,16*
						129		*4,17*
						128	*4,08*	
						126		*4,18*
						124	*4,09*	
						123		*4,19*
						120	*4,10*	*4,20*
						116	*4,11*	*4,21*
						112	*4,12*	*4,22*
						108	*4,13*	*4,23*
						104	*4,14*	*4,24*
						100	***4,15***	***4,25***

РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ ІСПИТУ

До складання іспиту з фізичної підготовки (далі – іспит) допускаються кандидати на навчання, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до виконання вправ, ознайомлені з методикою, технікою виконання і правилами безпеки під час складання іспиту.

У разі незадовільного самопочуття кандидата на навчання необхідно пройти додатковий огляд у медичного працівника ОДУВС; без його дозволу брати участь у іспиту не рекомендується.

Іспит із фізичної підготовки триває 2 дні за розкладом, який затверджується наказом ректора: 1-й день – комплексна силова вправа (прикладні навички), 100 м (швидкість); 2-й день – 1000 м (витривалість). Якщо іспит проводиться за один день, то послідовність виконання вправ залишається та сама: прикладні навички, швидкість, витривалість.

Не рекомендується брати участь у складанні іспиту натще. Можна виконувати вправи після прийняття їжі через 2,5–3 години у перший день та через 4 години на другий день. Виконання цих вимог надасть можливість кандидатам на навчання поліпшити якість складання іспиту, що, в свою чергу, повинно позитивно вплинути на підвищення їх кваліфікаційної оцінки з фізичної підготовленості.

Перед початком іспиту необхідно провести ефективну розминку індивідуально або у групі з 3–15-ти осіб. Розминка складається з загально-підготовчих вправ (у русі, на місці) та спеціально-підготовчих вправ. Послідовність виконання вправ звичайна: зверху тіла до низу (розминаються м’язи шиї, плечового поясу, тулуба та ніг). Після цього виконуються *спеціально-підготовчі вправи* для м’язів плечового поясу, тулуба та попереку; с*пеціальні бігові вправи* – біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг з ноги на ногу та ін..

Виконуючи вправи під час проведення розминки, кандидатам на навчання у ЗВО МВС необхідно поступово збільшувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання, застосовуючи рахування, кратне чотирьом. Для чоловіків і жінок умови складання іспиту однакові (різниця лише в нормативах, див. табл. 1, 2).

Абітурієнти, що складають іспит, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

РОЗДІЛ 3. УМОВИ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ОДУВС визначається за результатами виконання трьох практичних вправ:

1 □ комплексна силова вправа;

2 □ біг 100 м;

3 □ біг 1000 м.

КОМПЛЕКСНА СИЛОВА ВПРАВА
(прикладні навички)

Комплексна силова вправа виконується на будь-якій рівній горизонтальній поверхні впродовж заданого часу без перерви та складається з двох частин: перша частина – піднімання в сід за 30 секунд; друга частина – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 30 секунд.

Умови виконання:

За командою: «ВПРАВУ ПОЧИНАЙ!» або «ВПЕРЕД!», кандидат на навчання протягом перших 30 секунд виконує максимальну кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктями колін (ноги зафіксовані). Через 30-ть секунд за командою «ЧАС» учасник займає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30-ти секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи до команди «СТІЙ».

Результатом є загальна кількість – підняття тулуба з положення лежачи до положення сидячи, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хв.

Виконання першого елементу вправи – підняття тулуба з положення лежачи до положення сидячи:

Вихідне положення першого елементу вправи − лежачи на спині, пальці зчеплені в «замок» прижаті до потиличної частини голови, лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги зігнуті під кутом 90^{o}, ступні притиснуті до підлоги, п’ятки та коліна зімкнуті. Піднімаючи тулуб у положення сидячи, торкнутися ліктями колін та, повернутись у вихідне положення, торкаючись «замком» поверхні (підлоги). У положенні лежачи – вдих, при піднятті – видих, опускаючи тулуб – вдих і т. д.

Через 30 секунд за командою: «ЧАС!» кандидат на навчання змінює положення на упор лежачи.

Методичні вказівки і зауваження. Під час виконання нахилів вперед незначне зсування тазу дозволяється, коли учасник повертається у вихідне положення. Нахил зараховується при торканні підлоги або майданчику лопатками. Дозволяється: зводити лікті без відриву рук від голови для торкання ними колін та змінювати кут у колінних суглобах. Забороняється відривати

п’яти та таз від підлоги, відштовхуватись від поверхні ліктями. Учасник іспиту повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після зупинки виконання можна продовжувати. Рахунок оголошується кожного разу у вихідному положенні. Зараховується кількість правильних повторень.

Виконання першої частини вправи не зараховується в разі:

− відсутності торкання ліктями колін;

− відсутності торкання лопатками поверхні(підлоги);

− розімкнення пальців із «замка».

Виконання другого елементу вправи – згинання та розгинання рук в упорі лежачи:

Вихідне положення другого елементу вправи – упор лежачи на підлозі, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, руки паралельно, долонями вперед лікті розведено не більше ніж на 45 градусів, ноги разом, пальці ніг впираються в підлогу без будь-якої допоміжної опори. За командою: «ЧАС!», кандидат на навчання повністю згинає руки у ліктьових суглобах, роблячи вдих, опускаючи пряме тіло до торкання підлоги тільки грудьми, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення роблячи видих та, фіксує тіло у верхній точці на 0,05 секунди, виконує повтор рухів максимально можливу кількість разів протягом 30-ти секунд до команди «СТІЙ!».

Методичні вказівки і зауваження. Дозволяється робити зупинку в упорі, не більш як 3 секунди. Рахунок оголошується після фіксації у вихідне положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

Виконання другої частини вправи не зараховується в разі:

− порушення прямої лінії «плечі-тулуб-ноги»;

− розгинання і згинання рук не з повною амплітудою;

− різновчасного розгинання рук;

− торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;

− відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;

− відсутність паузи в 0,5 секунди у верхній точці;

− перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом чи ногами (колінами, стегнами) виконання вправи припиняється.

БІГ НА 100 МЕТРІВ
(швидкість)

Біг на 100 м виконуються на рівній біговій доріжці з виміряною дистанцією.

Умови виконання:

За командою «НА СТАРТ!» кандидати на навчання стають на стартову лінію в положення високого або низького старту і зберігають нерухомий стан. За наказом чи командою стартера «РУШ!» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішною зоною.

Результатом складання іспиту є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Методичні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба старту (не більше двох фальстартів). Для старту суддею-стартером подається команда «РУШ!» з одночасним сигналом прапорцем для суддів-хронометристів (у разі відсутності стартового пістолета). Кількість учасників у забігу дорівнює кількості розмічених доріжок, але час кожного фіксується окремо.

БІГ 1000 м
(витривалість)

Біг на 1000 м виконуються на стадіоні або будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту та виміряною дистанцією.

Умови виконання:

За командою «НА СТАРТ!» кандидати на навчання стають на стартову лінію в положення високого старту і зберігають стан рівноваги. За командою стартера «РУШ!» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, прискорюючи темп бігу особливо перед фінішною зоною.

Результатом складання іспиту є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Методичні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба старту. Для старту суддею-стартером подається команда «РУШ!» з одночасним сигналом прапорцем для суддів-хронометристів (у разі відсутності стартового пістолета). У забігу можуть брати участь не більше 10 осіб, але час кожного фіксується екзаменаторами (суддями-хронометристами) окремо.

РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ

4.1 КОМПЛЕКСНА СИЛОВА ВПРАВА (прикладні навички)

Оптимальне виконання 20–25 повторень в кожній частині вправи. Можна робити один підхід на вправу.

Якщо вправи даються важко, то можна розпочати з невеликого навантаження, наприклад з 8–10 повторень в одній вправі. Наступного разу спробуйте збільшити кількість повторень хоча б на одно-два.

Коли кандидат на навчання порівняно легко повторює 20–25 разів ту або іншу частину вправи з власною вагою, то може виконувати вправу з обтяженнями (обважнювачами), які призначені для збільшення навантаження на певні групи м'язів (обважнювачі – манжети для рук, ніг, набірні гантелі, пластинчаті обважнювачі, тощо).

Вдосконалення першого елементу вправи – підняття тулуба з положення лежачи до положення сидячи (піднімання у сід):

Підйом тулуба – базова вправа для м'язів преса, як і будь-які інші вправи для м'язів черева. Підйоми опрацьовують відразу весь комплекс м'язів живота. Найбільше навантаження отримують верхні і середні ділянки прямого м'яза.

Підйом тулуба з положення лежачи можна робити щодня, поступово збільшуючи кількість разів. Працювати через «паління» і біль в м'язах. Спина боліти не повинна. Розглянемо основні моменти та особливості тренування м'язів преса і розберемо кілька варіантів вправи.

Варіант перший (класичний)

Лежачи на спині, поперек притиснуть до поверхні (підлоги, гімнастичного мату чи ін.), ноги зігнуті в колінах до 90°. Руки розташовані за головою (зігнуті лікті розведені в сторони) або схрещені на грудях. Згинання тулуба починаємо з голови, підборіддям тягнемося до грудей, слідом за головою і шиєю потрібно тягнутися далі, щоб від підлоги підіймалася спина. Зігнувшись до максимально можливого положення тулуба повернiться назад. Виконати 10–15 повторень, в залежності від фізичної підготованості.

Варіант другий (ускладнений)

Лежачи на спині, поперек притиснуть до поверхні (підлоги, гімнастичного мату чи ін.), випрямлені ноги, трохи зігнуті в колінах, підняті вгору. Руки закріплюємо за головою, лікті розведені в боки. Починаємо згинання тулуба, підборіддям тягнемося до грудей, щоб слідом за головою і шиєю від підлоги відривалися лопатки та повернутися в вихідне положення. Зробіть 10–15 повторень.

Варіант третій (максимально безпечний для попереку)

Лежачи на спині, ногами до стільця так, щоб зігнуті в колінах на 90° ноги закинути у зручне положення на стільці, так ноги будуть «зафіксовані». Починаємо піднімання тулуба до колін. Можна дотягнутися до колін, можна

зупинитися раніше – орієнтуйтеся по самопочуттю. Виконати 10–15 повторень, в залежності від фізичної підготованості.

Перед виконанням вправи на прес необхідно робити розминку.

Вправи для розвитку м'язів живота

План тренувань для кожного індивідуальний. Зазвичай вправи виконуються в 2–3-х підходах по 12–15 повторень. Вправи для розвитку м'язів пресу треба виконувати щодня у вільний час. Виберіть з приведеного комплексу дві вправи на різні частини м'язів пресу і виконайте по одному з приведених нижче варіантів. Наступного дня поміняйте вправи.

Згинання і розгинання ніг сидячи на табуреті (фото 4.1.1)

Вихідне положення (далі – В. п.): сидячи на лаві (табуреті), руки в упорі ззаду. Ноги випрямлені, ступні на підлозі. Підняти зігнуті ноги до грудей, випрямити вгору, плавно опустити на підлогу. Перед початком вправи – вдих, згинаючи, випрямляючи і опускаючи – видих і т. д. Темп повільний і середній. Зробити 2–3 підходи по 8–10 разів, відпочинок 1–2 хв.

Фото 4.1.1

Стрибки на місці поштовхом обох ніг (фото 4.1.2)

В. п.: стійка – ноги разом, руки на поясі. Зігнути ноги в колінах, потім швидко випрямити (зробити стрибок) і т. д. Темп середній, швидкий. Дихання повільне. Зробити 10–15 стрибків швидко. Відпочинок 1–2 хв. Після відпочинку зробити ще 10–15 стрибків у середньому темпі. Відпочинок 1–2 хв.

Фото 4.1.2

Підняття обох ніг вгору, сидячи на підлозі (фото 10.3)

В. п: сидячи на підлозі. Ноги разом випрямлені. Зігнутими руками у ліктьовому суглобі спертися ззаду об підлогу. Підняти ноги вперед-вгору як можна вище, потім плавно опустити на підлогу. Темп середній. Починаючи вправу – короткий вдих, опускаючи ноги – видих і т. д. Зробити 2–3 підходи з 8–10 повтореннями в кожному підході. Відпочинок після кожного підходу 1–2 хв.

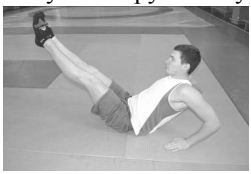

Фото 4.1.3

Підняття ніг у високий кут (фото 4.1.4)

В. п.: сидячи на підлозі (гімнастичному маті). Ноги разом випрямлені. Прямими руками спертися ззаду об підлогу. Підняти обидві ноги як можна вище, руки

вперед, тулуб у нахилі назад, затримати їх в цьому положенні 4–6 с, а потім опустити ноги. Відпочити 30–40 с. Потім знову повторити теж саме.

Фото 4.1.4

Підняття тулуба з положення лежачи до положення сидячи (фото 4.1.5) вага гантелі 3, 5, 10 кг.

В. п.: лежачи на спині. Гантель в зігнутих руках за головою, притиснута до шиї. Пальці ніг у домашніх умовах підсунути під шафу або диван. Підняти тулуб до положення сидячи, повернутися у в. п. Темп повільний і середній. У положенні лежачи – вдих, при піднятті – видих, опускаючи тулуб – вдих. і т. д.. Повторити 10–12 разів. Відпочинок 1–2 хв. Після відпочинку повторити теж саме з 5-ти кілограмовою гантеллю 6–10 разів. А потім з 10-ти кілограмовою гантеллю – 6–10 разів. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

Фото 4.1.5

Поперемінне підняття ніг лежачи на спині (фото 4.1.6). Вага гантелей 1–3 кг.

В. п.: лежачи на спині (на підлозі або дивані), з зігнутими руками за головою. Гантелі прив'язані до стоп ніг. Підняти праву ногу до прямого кута, опускаючи праву ногу, підняти ліву і т. д. Ноги не згинати. Темп середній. Дихання довільне. Повторити кожною ногою 10–12 разів. Відпочинок 1–2 хв. Після відпочинку теж саме повторити з 3-ма кілограмовими гантелями 8–10 разів. Відпочинок 1–2 хв.

Примітка. Цю вправу можна виконувати, піднімаючи одночасно обидві ноги. В цьому випадку перед підняттям ніг треба зробити короткий вдих, потім піднімати ноги із затримкою дихання, а при опусканні – видих.

Фото 4.1.6

Опускання випрямлених ніг вправо, вліво, лежачи на спині (фото 4.1.7)

В. п.: лежачи на спині. Для зручності пальці зчеплені в «замок» прижаті до потиличної частини голови, підняти ноги до прямого кута, опустити вліво до торкання підлоги. Підняти вправо-вгору, повернутися у в. п.. Потім те ж саме зробити у правий бік. Темп повільний і середній. Перед початком вправи – вдих, при опусканні ніг управо і вліво – видих, при піднятті і поверненні у в. п. – вдих. Повторити в кожний бік 10–12 разів. Відпочинок 1–2 хв. Після відпочинку повторити те ж саме 10–12 разів в кожний бік. Відпочинок 1–2 хв.

Фото 4.1.7

Кругові рухи ногами вправо, вліво, лежачи на спині (фото 4.1.8).

Фото 4.1.8

В. п.: лежачи на спині. Для зручності пальці зчеплені в «замок» і знаходяться на потиличної частини голови. Підняти прямі ноги вправо-вгору, опустити вліво-вниз, не торкаючись підлоги, зробити коло. Темп середній і швидкий. Піднімаючи ноги – вдих, опускаючи – видих, повторити в кожний бік 8–12 разів. Відпочинок 1–2 хв. Після відпочинку повторити те ж саме в ліву сторону 8–12 разів. Відпочинок 1–2 хв.

Згинання і розгинання ніг лежачи на спині (фото 4.1.9), вага гантелей 1–2 кг.

В. п.: гантелі прив'язані до тильної сторони стоп, ближче до гомілки. Лягти на спину, пальці зчеплені в «замок», і знаходяться на потиличної частини голови. Зігнути ноги в колінах, притиснути їх до грудей, випрямити, плавно опустити на підлогу. Перед згинанням ніг – вдих, згинаючи ноги – видих, випрямляючи – вдих, опускаючи – видих. Темп повільний і середній. Повторити 6–8 разів. Відпочинок 1–2 хв. Після відпочинку ту ж саму вправу повторити з 2-ох кілограмовими гантелями 4–6 разів. Кому важко, повторити з кілограмовими гантелями 6–8 разів. Відпочинок 1–2 хв.

Фото 4.1.9

Підняття тулуба сидячи на лаві (фото 4.1.10), вага гантелі 3–5 кг.

В. п.: сидячи на лаві або табуреті, пальці ніг зафіксовані. Гантель за головою. Нахилитися назад – вдих, повернутися в в. п. положення сидячи. Темп повільний і середній. При нахилі назад-вниз – вдих, при піднятті – видих. Повторити 10–15 разів. Відпочинок 2–3 хв. Після відпочинку повторити вправу з 5-ти кілограмовою гантеллю 8–12 разів. Відпочинок 2–3 хв.

Фото 4.1.10

Навчання другому елементу комплексної вправи – згинання та розгинання рук в упорі лежачи:

Якщо ви не можете розігнути жодного разу руки, то після декількох тижнів виконання цих вправ (табл. 4. 2), ви зможете повноцінно виконати вправу кілька разів. Нижче приведена програма, виконувати яку слід три рази на тиждень.

Програма тренувань для початківців з мінімальним рівнем підготовки

Таблиця 4.2

День тижня	*Виконання вправи*
Понеділок	згинання та розгинання рук від стіни або стільця 3–8 разів згинання та розгинання рук від підлоги з колін 3–8 разів «негативні» згинання та розгинання рук 3–8 разів
Вівторок	відпочинок
Середа	згинання та розгинання рук від стіни або стільця 3–8 разів згинання та розгинання рук від підлоги з колін 3–8 разів стійка в упорі лежачи 2–3 хвилини
Четвер	відпочинок
П'ятниця	згинання та розгинання рук від підлоги з колін 5–8 разів «негативні» згинання та розгинання рук 3–5 разів стійка в упорі лежачи 2–3 хвилини
Субота	відпочинок
Неділя	відпочинок

Вправа № 1 – «Згинання та розгинання рук від стіни» (фото 4.1.11, 4.1.12).

Спертися випрямленими руками на стіну (фото 4.1.11). Зігнути руки в ліктях і доторкніться грудьми до стіни (фото 4.1.12), далі розігніть руки.

Виконувати вправу по декілька підходів у день 8–10 разів. Поступово віддаляйтеся від стіни, кут між тулубом і підлогою стане гострішим, а навантаження від вправ збільшиться. Після того, як ви відчули, що здатні виконувати вправу, то можна перейти до згинання та розгинання рук від стільця.

Воно схоже з згинанням та розгинанням рук від стіни, але складніше, адже легше, чим виконання вправи від підлоги (проміжний варіант). Покладіть руки на стілець і зігніть руки в ліктях кілька разів. Цю вправу варто виконувати так само декілька підходів по 8–10 разів.

Фото 4.1.11

Фото 4.1.12

Вправа № 2 – «Згинання та розгинання рук від підлоги з колін» (фото 4.1.13, 4.1.14).

Максимально наближена до звичайної вправи, але це все одно полегшений варіант. Виконувати декілька повторень по 8–10 разів.

Фото 4.1.13

Фото 4.1.14

Вправа № 3 – «Стійка в упорі лежачи» (фото 4.1.15).

Вправа для розвитку м'язової витривалості рук і черевних м'язів. Прийміть упор лежачи і в такому положенні протримайтеся 2–3 хвилини.

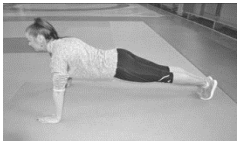

Фото 4.1.15

Вправа № 4 – ««Негативні» згинання та розгинання рук» (фото 4.1.16).

Вправа для розвитку сили рук. Прийміть упор лежачи. Повільно згинайте руки впродовж 10–15 секунд, у кінці вправи торкніться підлоги грудьми.

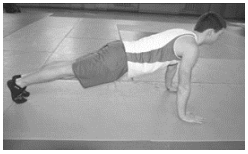

Фото 4.1.16

Вдосконалення другого елементу вправи – згинання та розгинання рук в упорі лежачи:

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (відтиска́ння від підло́ги іноді віджимання від підлоги) (англ. push-ups) — базова фізична вправа, що розвиває великий грудний м'яз і триголовий м'яз.

Існує два темпових способи згинання та розгинання рук в упорі лежачи:

– перший спосіб розвиває статичну силу – з положення упору лежачи з прямим корпусом. Згинання та розгинання рук виконувати з темпом 20 разів на хвилину.

– другий спосіб розвиває динамічну силу – з положення упору лежачи з прогином в хребті (таз опущений до підлоги). Згинання та розгинання рук виконувати з темпом 60–80 разів на хвилину.

Наступна методика тренування дозволяє збільшити кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи у 10 разів при умові чіткого виконання запропонованих рекомендацій. Після виконання програми збільшення кількості виконання вправи відбувається від 60 до 100 разів. Слід пам'ятати про те, що тренування обов'язково повинне супроводжуватися спеціально-підготовчими вправами для м'язів плечового поясу. Надано програму тренувань щодо збільшення кількості згинань та розгинань рук в упорі лежачи. Для наочності навчання складено таблицю 4.1.

Таблиця 4.1

Програма збільшення кількості виконання вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

І тиждень

День тижня	*Ранок*	*День*	*Вечір*
Понеділок	3×10 разів	4×10 разів	5×10 разів
Вівторок	4×10 разів	5×10 разів	6×10 разів
Середа	4×10 разів	5×10 разів	6×10 разів
Четвер	5×10 разів	6×10 разів	7×10 разів
П'ятниця	4×10 разів	5×10 разів	6×10 разів
Субота	3×10 разів	4×10 разів	5×10 разів

ІІ тиждень

День тижня	*Ранок*	*День*	*Вечір*
Понеділок	2×20 разів	3×20 разів	4×20 разів
Вівторок	3×20 разів	4×20 разів	5×20 разів
Середа	4×20 разів	5×20 разів	6×20 разів
Четвер	4×20 разів	5×20 разів	6×20 разів
П'ятниця	3×20 разів	4×20 разів	5×20 разів
Субота	2×20 разів	3×20 разів	4×20 разів

III тиждень

День тижня	*Ранок*	*День*	*Вечір*
Понеділок	2×25 разів	3×25 разів	4×30 разів
Вівторок	2×26 разів	3×25 разів	4×30 разів
Середа	2×26 разів	3×26 разів	4×31 разів
Четвер	2×26 разів	3×27 разів	4×32 разів
П’ятниця	2×28 разів	3×28 разів	4×33 разів
Субота	2×29 разів	3×29 разів	4×34 разів

IV тиждень

День тижня	*Ранок*	*День*	*Вечір*
Понеділок	1×35 разів	1×36 разів	1×37 разів
Вівторок	2×30 разів	3×30 разів	1×38 разів
Середа	2×30 разів	3×30 разів	4×30 разів
Четвер	3×30 разів	4×30 разів	5×30 разів
П’ятниця	1×35 разів	1×36 разів	1×37 разів
Субота	1×38 разів	1×39 разів	1×40 разів

4.2 БІГ НА 100 МЕТРІВ
(швидкість)

Біг на короткі дистанції умовно поділяють на чотири фази:
— початок бігу – старт;
— стартовий розбіг;
— біг по дистанції;
— фінішування.

Старт

За командою «НА СТАРТ!», кандидат на навчання підходить до лінії старту, ставить праву (ліву) ногу на відстані півтори стопи від лінії старту, ліву (праву) ногу ставить на коліно біля п'яти правої (лівої) ноги, опираючись на великий і вказівний пальці, руки ставляться на стартову лінію на ширині плечей. Вага тіла рівномірно розподілена між руками, стопою ноги, що знаходиться попереду, і коліном другої ноги, плечі знаходиться за лінією старту.

За командою «УВАГА!» ноги в незначній мірі розгинаються. Вага тіла розподіляється між руками і ногами, таз піднімається до рівня плечей, доки гомілки стануть паралельними. За командою: «РУШ!» виконується відштовхування одночасно двома ногами. Нога, що попереду, різко випрямляється в усіх суглобах, нога, що позаду, швидко виноситься вперед стегном.

Стартовий розбіг

Вибігання проводиться кандидатом на навчання з низького старту початкової частини дистанції довжиною 20–25 м, наприкінці якої він набирає швидкість, близьку до максимальної та приймає нормальне бігове положення.

Основні помилки при стартовому розбігу:
- підняті плечі знаходиться над лінією старту;
- поштовх спрямований вгору, а не вперед.

Подолання дистанції

Біг на досягнутій *max* швидкості зберігається до фінішу.

Основні помилки бігу по дистанції:
- голова закинута назад;
- верхня частина тіла розгойдується, руки рухаються поперед тіла;
- верхня частина тіла надто нахилена вперед;
- ноги ставляться на доріжці з п'яти;
- стопи розвернуті на зовні.

Фінішування.

Найбільш ефективним способом фінішування є різкий нахил груд-ьми (ей) вперед на останньому кроці чи нахил вперед з поворотом до фінішної лінії боком. Ці способи фінішування не можуть пришвидшити рух тіла учасника

іспиту вперед, але можуть наблизити момент перетинання тулубом фінішної лінії.

Основні помилки при фінішуванні:

- фінішування стрибком;
- зупинка відразу після фінішу;
- ранній нахил тулуба.

Рекомендовані програми підготовки для поліпшення подолання дистанції 100 метрів

В підготовчий період

Понеділок – біг стрибками по пологих схилах, біг по крутих схилах вгору 15–30 хвилин;

Вівторок – вправи з високим підніманням стегна, вихльост гомілки вперед з акцентом на вертикальне положення тулуба, а також легкий вільний біг 4×200 метрів;

Четвер – вправи з високим підніманням стегна, вихльостами вперед з акцентом на вертикальне положення тулуба, також повільний біг 4×200 метрів;

П'ятниця – швидкісні пробіжки (4–6 разів) по 100 метрів;

Субота – (2–3 рази в 3/4 сили) по 400 метрів;

Неділя – відпочинок.

Протягом 6 тижнів

Понеділок – біг стрибками по пологих схилах, біг вгору по крутих схилах, 15–30 хвилин;

Вівторок – вправи з високим підніманням стегна, вихльост гомілки вперед з акцентом на вертикальне положення тулуба, а також легкий вільний біг 4×30 метрів;

Середа – розслаблений вільний біг (4–6 разів) по 200 метрів;

Четвер – спринтерські старти 4×30 метрів і швидкий розслаблений біг 4×100 метрів;

П'ятниця – швидкісні пробіжки (4–6 разів) по 100 метрів;

Субота – контрольний біг 100, 200 або 400 метрів;

Неділя – відпочинок.

Протягом 4 тижнів

Понеділок – 2×200 метрів або 100 метрів швидко;

Вівторок – високі старти, спринтерська робота, спеціальні бігові вправи;

Середа – контрольний біг 100, 200 або 400 метрів;

Четвер – 45-метрові спринтерські ривки на кожному 100-метровому відрізку (8–12 разів);

П'ятниця – біг в повільному рівномірному темпі 15–20 хвилин;

Субота – контрольний біг 100, 200 або 400 метрів;

Неділя – відпочинок.

Протягом 4 тижнів

Понеділок – 45-метрові спринтерські прискорення на кожному 100-метровому відрізку (8–12 разів);

Вівторок – швидкий розслаблений біг 4×100 метрів 6×30 метрів;

Середа – контрольний біг 2×100 метрів і 200 метрів;

Четвер – спринтерське тренування, спеціальні бігові вправи;

П'ятниця – біг підтюпцем 15–20 хвилин;

Субота – контрольний біг 100 метрів;

Неділя – відпочинок.

Протягом тижня

Понеділок – контрольний біг 300 метрів;

Вівторок – швидкий розслаблений біг 4×100 метрів;

Середа – контрольний біг 2×100 метрів і 200 метрів;

Четвер – спринтерське тренування, спеціальні бігові вправи;

П'ятниця – біг підтюпцем 20 хвилин;

Субота – контрольний біг 100 і 200 метрів;

Неділя – відпочинок.

Протягом тижня

Понеділок – спринтерське тренування, спеціальні бігові вправи;

Вівторок – біг зі зміною напрямків15–20 хвилин;

Середа – контрольний біг 2×100 метрів;

Четвер – розслаблений біг 2×200 метрів;

П'ятниця – відпочинок;

Субота – участь у відповідальному іспиті (змаганні);

Неділя – відпочинок.

4.3 БІГ 1000 м
(витривалість)

Біг на дистанції 1000 м умовно поділяють на три фази:

- старт і стартовий розгін;
- біг по дистанції;
- фінішування.

Старт – у бігу на 1000 м застосовується високий старт. По свистку або команді «НА СТАРТ!» учасники швидко займають вихідне стартове положення, поставивши поштовхову ногу вперед до лінії. Другу ногу ставлять на носок ззаду на відстані однієї стопи від п'яти попередньої ноги. Обидві ноги злегка згинаються, тягар тіла більшою мірою переноситься на ногу, що стоїть попереду (фото 4.3.1). Погляд спрямований перед собою. Різнойменна нога стоїть попереду, зігнута в лікті рука разом з плечем виноситься вперед, друга рука відноситься назад. Пальці рук вільно зігнуті. За командою «РУШ!» або за сигналом екзаменатора (стартера) учасник в нахилі, активно та швидко починає біг.

Фото 4.3.1

Стартовий розгін – за сигналом екзаменатора або командою «РУШ!» роблять перші кроки у великому нахилі, який поступово зменшується, момент ефективного відштовхування здійснюється під кутом 50–55º і характеризується повним випрямленням ноги. Довжина кроків і швидкість бігу збільшуються, учасник переходить до вільного бігу по дистанції. Розгін здійснюють до 60–70 метрів дистанції, використовуючи природне збільшення частоти і довжини кроку. Стартове прискорення, ділиться на набір швидкості і поступове її зниження до дистанційної швидкості, що необхідно відпрацьовувати.

Фото 4.3.2

Біг по дистанції – під час бігу тулуб злегка нахилений вперед або вертикальний. Невеликий нахил дозволяє краще використовувати відштовхування. При великому нахилі тулуба важко винести вперед зігнуту ногу, від цього зменшується довжина кроку, а отже, і швидкість бігу. Крім того, при великому нахилі тулуба м'язи, що утримують тулуб в положенні нахилу постійно напружені. Відсутність же нахилу погіршує умови відштовхування, хоча покращує можливість винесення вперед махової ноги. При правильному положенні тулуба створюються сприятливі умови для роботи м'язів і внутрішніх органів.

Під час бігу нахил тулуба змінюється в межах 2–3º: збільшується до моменту відштовхування і зменшується у момент приземлення. Голова тримається прямо, погляд спрямований вперед. Положення голови істотно впливає на

положення тулуба. Руки зігнуті приблизно під кутом 90º і вільно рухаються вперед-назад відповідно до рухів ніг. Робота рук забезпечує підтримку рівноваги і сприяє прискоренню або уповільненню темпу руху. Амплітуда рухів рук залежить від швидкості бігуна. Кисті при русі вперед не пересікають середньої лінії тіла і піднімаються приблизно до рівня ключиці, при русі назад доходять до задньої лінії тулуба (якщо дивитися збоку). Руки рухаються маятникоподібно, пальці вільно складені, передпліччя не напружені, плечі не піднімаються вгору. Ноги ставляться на доріжку по обидва боки середньої лінії з передньої частини стопи. (фото 4.3.3). У техніці бігу важливіше за всього рух ніг. Нога, трохи зігнута, ставиться на грунт пружно (еластично) передньою частиною стопи з подальшим опусканням на всю стопу. Постановка ноги на передню частину стопи дозволяє ефективніше використовувати еластичні властивості м'язів стопи і гомілки, що беруть активну участь у відштовхуванні. При бігу по повороту здійснюється легкий нахил тулуба всередину доріжки, стопа правої ноги ставиться з деяким розворотом п'яти назовні. Права рука працює активніше і декілька усередину.

Техніка бігу визначається таким чином: тулуб трохи нахилений вперед, плечі злегка розведені, таз дещо висунутий вперед, голова тримається прямо, підборіддя опущене, м'язи обличчя і шиї не напружені, рухи рук і ніг широкі і вільні.

При бігу збільшується потреба організму в кисні: споживання зростає до 4–5 л. Збільшені потреби в кисні задовольняються головним чином підвищенням частоти дихання. Між частотою, глибиною дихання і темпом бігу є зв'язок. Ритм дихання залежить від індивідуальних особливостей і швидкості бігу. При невеликій швидкості бігу одне дихання виконується на 6 кроків, із збільшенням швидкості бігу – на 4 кроки (2 кроки – вдих, 2 кроки – видих), інколи – 2 кроки (1 крок – вдих, 1 крок – видих).

Фото 4.3.4

Фінішування – перехід до фінішування здійснюється деяким нахилом тулуба вперед і збільшенням частоти і довжини кроку на останніх 200–400 метрів. Біг на фінішній ділянці за характеристиками наближається до спринтерського, особливо перед фінішним створом. Деякі бігуни роблять ривок або кидок на «стрічку». Вигідніший рівномірний розподіл зусиль на фінішному відрізку. Треба спеціально тренувати здібність до фінішного прискорення.

Фото 4.3.5.

Рекомендовані програми підготовки
для поліпшення подолання дистанції 1000 метрів

Підготовчий період

Понеділок – аеробний біг 20–45 хвилин;
Вівторок – аеробний біг 20–60 хвилин;
Середа – контрольний біг 1000 метрів;
Четвер – аеробний біг 15–60 хвилин;
П'ятниця – швидкісні пробіжки (6–8 разів) по 100 метрів;
Субота – тривалий відновлювальний біг від 30 хвилин до 1 години 15 хвилин;
Неділя – відпочинок.

Протягом 4 тижнів

Понеділок – швидкісні пробіжки (6–8 разів) по 80 метрів;
Вівторок – аеробний біг від 20 хвилин – до 1 години 15 хвилин;
Середа – біг з проштовхуванням вгору по пологих схилах, вибігання по крутих схилах –30 хвилин;
Четвер – біг з чергуванням прискорень зі спокійним, повільним бігом підтюпцем протягом 30–45 хвилин;
П'ятниця – швидкісні пробіжки (6–8 разів) по 80 метрів;
Субота – тривалий відновлювальний біг 30 хвилин до 1 години 15 хвилин;
Неділя – відпочинок.

Протягом 4 тижнів

Понеділок – повторні пробіжки (6–8 разів) по 200 метрів;
Вівторок – біг з високим підніманням стегна, вихльост гомілки вперед з акцентом на вертикальне положення тулуба 2×80 метрів;
Середа – біг з чергуванням прискорень та спокійного, повільного бігу підтюпцем 30–45 хвилин;
Четвер – повторні пробіжки (6–10 разів) по 200 метрів;
П'ятниця – швидкісні пробіжки (4–6 разів) по 80 метрів;
Субота – тривалий відновлювальний біг від 30 хвилин до 1 години 15 хвилин;
Неділя – відпочинок.

Протягом 4 тижнів

Понеділок – 100-метрове прискорення на кожному 200-метровому відрізку (6–8 разів);
Вівторок – біг з чергуванням прискорень зі спокійним, повільним бігом підтюпцем протягом 30–45 хвилин;
Середа – контрольний біг 200 і 600 метрів;
Четвер – аеробний біг 30 хвилин;
П'ятниця – швидкий розслаблений біг 3 рази по 80 метрів;
Субота – тривалий відносний біг від 30 хвилин до 1 години 15 хвилин;

Неділя – відпочинок.

Протягом тижня

Понеділок – 45-метрові спринтерські ривки на кожному 100-метровому відрізку (8–10 разів);

Вівторок – біг з чергуванням прискорень і спокійного, повільного бігу підтюпцем 30 хвилин;

Середа – контрольний біг 1000 метрів швидкий біг з контролем за темпом;

Четвер – біг з чергуванням прискорень зі спокійним, повільним бігом підтюпцем протягом 30 – 45 хвилин;

П'ятниця – розслаблений розмашистий біг 3×200 метрів;

Субота – тривалий відновлювальний біг 30 хвилин до 1 години 15 хвилин;

Неділя – відпочинок.

Протягом тижня

Понеділок – 45-метрові спринтерські ривки на кожному 100-метровому відрізку (6–8 разів);

Вівторок – біг з чергуванням прискорень зі спокійним, повільним бігом підтюпцем протягом 30 хвилин;

Середа – контрольний біг на 200 метрів;

Четвер – біг підтюпцем 30 хвилин;

П'ятниця – відпочинок;

Субота – участь в відповідальному іспиті;

Неділя – відпочинок.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02 липня 2015 р. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 40−41, ст.379.
2. Клочко В. М., Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. – Харків: ХНАМГ, 2005.–57 с.
3. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти / Навчальний посібник / Корягін В. М., Блавт О. З., Стадник В. В., Цьовх Л. П. – Львів: Львівська політехніка, 2020. – 272 с.
4. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ з організації та проведення оцінки рівня підготовленості в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку кадрів за державним замовленням для Міністерства внутрішніх справ України та Національної поліції України. Київ, 2024. 5 с.
6. Методичні рекомендації щодо самостійної роботи для курсантів 1−4 курсів : Одеса, 2024. 157 с.
7. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий; МВС України; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189 .

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

https://mvs.gov.ua/ (Міністерство внутрішніх справ України) ;
http://www.mon.gov.ua/ (Міністерство освіти та науки України);
https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/index (Офіційний веб-портал Верховної Ради України);
http://oduvs.edu.ua/ (Одеський державний університет внутрішніх справ).

Навчальне видання

Капкан *Олена Олександрівна*
Носкова *Тетяна Іванівна*

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
з курсу «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»
(для кандидатів на навчання до закладу вищої освіти
зі специфічними умовами навчання,
які здійснюють підготовку поліцейських)

Підписано до друку 074.01.2025р. Формат 60х84/16 Папір офсетний.
Гарн. «Times New Roman» Друк цифровий. Ум. друк .арк. 1,85.
Надруковано з готового оригінал-макета.
Наклад 10 прим.
Видавництво ОДУВС
м. Одеса, вул. Успенська, 1
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3507 від 25.06.2009 р.