

ЛЬВІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ
МНС УКРАЇНИ

РАНКОВА ГІМНАСТИКА - ШЛЯХ ДО
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
(методичні рекомендації)

Львів 2004

ЗМІСТ

1 Структура проведення ранкової зарядки	4
2 Фізичні вправи як засіб активного відпочинку	12
3 Додажок	17
4 Література	19

Ранкова гімнастика - шлях до здорового способу життя / Методичні рекомендації. Лаш В.А., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М., Зайдовий Ю.В. – Львів; ЛІПБ МНС України, 2004. - 19 с.

Методичні рекомендації відображають специфіку проведення ранкової гімнастики в режимі дня Львівського інституту пожежної безпеки МНС України.

Розраховані на викладачів, начальників курсів і курсантів вищих навчальних закладів Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи, фахівців з професійної фізичної підготовки.

Затверджено на засіданні кафедри спеціальної і фізичної підготовки Львівського інституту пожежної безпеки

МНС України

(протокол № 8 від 27 квітня 2004 р.)

Структура проведення ранкової зарядки

Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування курсантів. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня і розпочинається через 5 хвилин після підйому.

Ранкова фізична зарядка проводиться по варіантам (табл. 1). Зарядка в складі курсу проводиться старшиною курсу або підготовленим сержантом (фізоргом). Форма одягу для зарядки оголошується черговим по інституту в залежності від температури повітря і сили вітру.

На зарядці використовуються раніше вивчені на практичних заняттях фізичні вправи. Чергування варіантів зарядки здійснюється з урахуванням загальних і спеціальних задач фізичної підготовки, матеріальної бази і особливостей бойової підготовки курсантів.

Ранкова фізична зарядка включає підготовчу, основну і заключну частини.

На зарядці по першому варіанту загальнорозвиваючі, спеціальні вправи і вправи вдвох виконуються багаторазово в наростаючому темпі. Спеціальні вправи включають енергійні повороти, нахили і обертання тулуба і голови, стрибки з обертаннями на 180° і 360° , біг з обертами. Вправи вдвох включають нахили, обертги, присідання, перевороти через спину партнера, перетягування і зштовхування один одного.

Основна частина зарядки проводиться у вигляді поступово повторюваних поєднань загальнорозвиваючих, спеціальних вправ і з бігом на 500-1000 м.

В теплу пору року зарядка по першому варіанту може проводитись під музику.

На зарядці по другому варіанту застосовується біг на швидкість, естафети, тренування в змішаному пересуванні до 4 км або біг до 3 км.

Спочатку проводиться тренування в змішаному пересуванні: біг на 600-1000 м чергується з ходьбою на 200-300 м (два-три рази). Тренування безперервному бігу починається з дистанції 2 км в кінці першого місяця навчання; в кінці другого місяця дистанція збільшується до 3 км і долається за 18-16 хвилин, в кінці третього місяця дистанція 3 км долається за 16-15 хвилин.

На зарядці по третьому варіанту виконуються вправи з різних розділів фізичної підготовки. Для зміни місць занять курсанти по команді (сигналу) керівника переміщуються по колу. Підбір вправ, їх дозування, фізичне навантаження визначається задачами і рівнем підготовленості курсантів.

Зарядка за четвертим і п'ятим варіантом відповідають першому і другому, однак у них збільшено обсяг навантаження.

Дистанція 1 км на зарядці долається на початку періоду навчання за 6-5 хвилин, в подальшому за 5-4 хвилини; 1,5 км – відповідно за 10-9 і 8-7 хвилини; 2 км – 12-11 і 10-9 хвилин; 3 км – 18-16 і 16-15 хвилин.

Частота серцевих скорочень при проведенні зарядки не повинна перевищувати 160 уд./хв.

В зимових умовах при низькій температурі зарядка проводиться в швидкому темпі у вигляді чергування ходьби і бігу в поєднанні з загальнорозвиваючими і спеціальними вправами. При загрозі сильного охолодження зарядка проводиться в куртках (бушлатах) і включає ходьбу, яка чергується з помірним по швидкості і тривалості бігом.

В теплу пору року, при наявності умов, на зарядці можуть проводитись спортивні ігри по спрощеним правилам, плавання і купання.

Зарядка з використанням плавання проводиться на водній станції (в басейні) під керівництвом командира підрозділу (викладача фізичної підготовки) в такій послідовності: ходьба, біг, загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для вдосконалення техніки плавання (3-5 хвилин); вправи в плаванні (10-15 хвилин); ходьба і біг (3-5 хвилин). З особами, які

не вміють плавати, вдосконалюються в плаванні на витривалість.

При проведенні зарядки в приміщенні виконуються загальнорозвиваючі вправи на тренажерах, з гантелями, гириями, еспандерами і комплекси вільних вправ. Зарядка закінчується бігом і ходьбою на місці.

Місця для проведення зарядки закріплюються за підрозділами. Вони повинні бути відповідно обладнані. Дистанції для ходьби і бігу розмічаються вказівниками.

Спортсмени I розряду і вище, які входять в склад збірних команд, з дозволу начальника курсу можуть проводити зарядку по індивідуальному плану.

Контроль проведення зарядки здійснюється щоденно черговим по інституту і періодично начальниками підрозділів, спеціалістами фізичної підготовки і медичної служби.

Таблиця 1

Зміст варіантів ранкової фізичної зарядки

Варіант	Зміст		
	Підготовча частина – 3-5 хв.	Основна частина – 15-20 хв.	Заключна частина 3-5 хв.
Перший – загальнорозвиваючі вправи	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі	Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг на місці, вправи влвох, біг на 500-1000 м.	Повільний біг, ходьба вправами глибокому диханні і для розслаблення м'язів
Другий – прискорене пересування	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі	Швидкісне пробігання відрзків 50-100 м. Швидкісне пересування до 4 км чи біг до 3 км	Повільний біг, ходьба вправами глибокому диханні і для розслаблення м'язів

Третій – комплексне тренування	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі	Спеціальні бігові вправи, і прискорення до 100 м. Вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах і тренажерах. Подолання окремих відрзків смуги перешкод. Біг на 3-4 км	Повільний біг, ходьба вправами глибокому диханні і для розслаблення м'язів
Четвертий – загальнорозвиваючі вправи	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі	Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг на місці, вправи влвох, біг на 1000-1500 м.	Повільний біг, ходьба вправами глибокому розслаблення м'язів
П'ятий – прискорене пересування	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі	Швидкісне пересування до 5 км або біг до 4 км	Повільний біг, ходьба вправами глибокому розслаблення м'язів

Для проведення занять з фізичної підготовки встановлюються такі види форми одягу:

- **форма № 1** – спортивна (шлавки, труси, майка, тренувальний костюм, спортивне взуття). За умови, що виключас пошкодження ніг, дозволяється займатися без взуття – на охайних трав'яних, пішаних або дерев'яних майданчиках;
- **форма № 2** – літня повсякденна або спеціальна форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом або в майці, штани навіпуск чи зі змішаної, камуфльованої тканини, відповідно напівчеревики або черевики з високими берцями;

- **форма № 3** – повсякденна або спеціальні форма одягу, у сорочці або кітелі (куртки) з розстібнутим на один верхній гудзик, без головного убору і поясного ремня, напівчеревики або черевики з високими берцями;
- **форма № 4** – повсякденна або спеціальні форма одягу, у сорочці або кітелі (куртки) з розстібнутим на один верхній гудзик, з головним убором і ослабленим поясним ременем, напівчеревики або черевики з високими берцями;
- **форма № 5** – повсякденна або спеціальні форма одягу, зимова, в пальто або куртці зимовій з розстібнутим на один верхній гудзик коміром та ослабленим поясним ременем, напівчеревики або черевики з високими берцями;
- **форма № 6** – спеціальний одяг для рятувальної служби та пожежних (бойовий одяг та спорядження).

Форма одягу встановлюється:

- на заняттях – викладачем (інструктором) чи особою, що проводить заняття;
- на перевірках – особою, що здійснює перевірку;
- під час проведення спортивних змагань – згідно з правилами змагань з видів спорту.

Умови застосування форми одягу на ранковій фізичній зарядці

Температура повітря, °С	Форма одягу	
	В тиху погоду при невеликому вітрі	При вітрі більш 5 м/с
Вище + 10°	№ 1 або 2	№ 2
Від +5° до +10°	№ 2	№ 2 або 3
Від +5° до -5°	№ 3	№ 3 або 4

Від -5° до -20°	№ 4 в рукавицях	№ 5
Від -20° та нижче	№ 5	№ 5 (при сильному вітрі – шапка з опущеними та зав'язаними тасьмою навушниками)

Комплекси загально-розвиваючих вправ № 1

1. В. п. – основна стійка (о.с.), руки в сторони. 1-2 – зігнути руки; 3-4 – розігнути руки; повторити 15-20 разів.
2. В. п. – ноги на ширині плечей. 1 – присісти, руки вперед; 2 – встати; повторити 20-30 разів.
3. В. п. – ноги на ширині плечей, руки вгорі у “замок”. 1-4 – повороти тулуба вліво; 5-8 – повороти вправо; повторити 10-15 разів в кожному напрямку.
4. В. п. – руки вперед – в сторони. 1 – мах лівою ногою, доторкнутись правої руки; 2 – в. п.; 3 – мах правою ногою, доторкнутись лівої руки; 4 – в. п.; повторити 20-30 разів кожною ногою.
5. В. п. – упор на руках лежачи (на підлозі, лаві). 1 – зігнути руки; 2 – розігнути руки; виконати 10-15 разів.
6. В. п. – упор присівши. 1- розігнути ліву ногу, мах правою ногою назад, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – розігнути праву ногу, мах лівою назад, руки в сторони; 4 – в. п.; повторити 15-20 разів.
7. В. п. – о. с. 1-4 – біг на місці з високим підніманням стегна. Тривалість бігу в одній серії – 5-10 с, інтервали відпочинку (повільний біг на місці) – 20-30 с.; повторити 2-3 серії.
8. В. п. – о. с. 1-4 – ходьба з високим підніманням стегна. Темп

- середній, тривалість 30-40 с.
9. Комплекс вільних вправ № 1.

Комплекс загально-розвиваючих вправ № 2

1. В. п. – права рука вгору. 1 – ліва рука вгору, права вниз; 2 – в. п.; повторити 15-20 разів.
2. В. п. – обидві руки вгору. 1 – випад вліво, упор присівши на ліву ногу, права – в сторону; 2 – в. п.; 3 – випад вправо, упор присівши на праву ногу, ліва – в сторону; 4 – в. п.; виконати 15-20 присідань на кожній нозі.
3. В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1 – нахил вперед, долонями доторкнутися до підлоги; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед, долонями доторкнутися до підлоги; повторити 10-15 разів.
4. В. п. – руки вгору. 1 – мах лівою ногою, руками доторкнутися махової ноги; 2 – в. п.; 3 – мах правою ногою, руками доторкнутися махової ноги; 4 – в. п.; виконати 20-30 разів кожною ногою.
5. В. п. – упор лежачи (на підлозі, лаві). 1 – зігнути руки, ліву ногу відвести назад; 2 – в. п.; 3 – зігнути руки, праву ногу відвести назад; 4 – в. п.; повторити 10-15 разів.
6. В. п. – широка стійка, руки в сторони. 1 – присісти на ліву ногу, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – присісти на праву ногу, руки вперед; 4 – в. п.; повторити 15-20 разів.
7. В. п. – упор на руки до стіни під кутом. Біг на місці з високим підніманням стегна. Тривалість інтенсивного бігу в одній серії 5-10 с, інтервали відпочинку 20-30 с, виконати 2-3 серії.
8. Ходьба у повільному темпі або повільний біг тривалістю 5-10 хв.
9. Комплекс вільних вправ № 2.

Комплекс загально-розвиваючих вправ № 3

1. В. п. – о. с. 1 – руки в сторони; 2 – зігнути руки; 3 – руки вгору; 4 – в. п.; повторити 10-15 разів.
 2. В. п. – ноги на ширині плечей. 1 – присісти на двох ногах, руки вгору; 2 – в. п.; виконати 20-30 разів.
 3. В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1 – нахил вперед, правою рукою доторкнутися носка лівої ноги; 2 – в. п.; 3 – те саме, тільки лівою рукою; 4 – в. п.; виконати 15-30 разів.
 4. В. п. – стійка на лівій нозі, права на носках в сторону, руки на поясі; 1 – підняти ногу вперед – в сторону; 2 – в. п.; 3 – підняти праву ногу вперед – в сторону; 4 – в. п.; повторити 15-30 разів кожною ногою.
 5. В. п. – нахил вперед, руки вниз, ноги на ширині плечей. Не відриваючи ніг “пройти” на руках вперед і повернутись у в. п.; повторити 8-12 разів.
 6. В. п. – ліва (права) нога на лаві, лівою (правою) рукою спертися на стіну. 1 – вирівняти ліву (праву) ногу; 2 – в. п.; виконати 15-20 присідань на кожній нозі.
 7. Стрибки зі скакалкою на двох та на одній нозі, виконати до 50-100 стрибків на кожній нозі.
 8. Біг у повільному темпі – 5-10 хв.
 9. Комплекс вільних вправ № 3.
1. В. п. – стоячи, упор на руки позаду на лаву, ноги вперед. 1 – зігнути руки; 2 – розігнути руки, прогнутись у попереку; повторити 10-15 разів.

Комплекс загально-розвиваючих вправ № 4

2. В. п. – о. с. 1 – присісти на ліву ногу, права нога в сторону, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – присісти на праву ногу, ліва – в сторону, руки вперед; 4 – в. п.; повторити 10-15 разів на кожній нозі.
3. В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 – нахил назад; 2 – нахил вперед, руками доторкнутись до п'ят; 3 – нахил назад, руки на поясі; 4 – нахил вперед, руками доторкнутись до носків; повторити 20-30 разів.
4. В. п. – лежачи на килимі, руки уздовж тулуба. 1 – підняти ліву ногу; 2 – в. п.; 3 – підняти праву ногу; 4 – в. п.; повторити 10-15 разів.
5. В. п. – упор лежачи на підлозі, ноги на лаві. Згинання та розгинання рук в упорі; повторити 6-10 разів.
6. Припримуючись рукою за стіну, виконати присідання на лівій та правій нозі ("пістолець") – 8-10 разів на кожній нозі.
7. Підстрибнувши на місці, ноги згинати у колінах – 40-60 разів.
8. Біг у повільному темпі – 10-15 хв.
9. Комплекс вільних вправ № 1.

Фізичні вправи як засіб активного відпочинку

Чому фізичним вправам віддається перевага з багатьох засобів впливу, що застосовуються в робочий час для підвищення працездатності?

По-перше, тому що вони надлені дуже широким діапазоном впливу і виконують надзвичайно сприятливий вплив на організм працюючого. Функціонуючі м'язи через ЦНС впливають на всі внутрішні органи і системи, стимулюють багато фізіологічних процесів, оптимізують реакцію організму на виробничі фактори, полегшують працю, роблячи її більш продуктивною.

По-друге, саме фізичні вправи надлені потужним оздоровчим ефектом: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, регулюють

дыхання, розвивають і укріплюють м'язову систему, збільшують рухливість суглобів, хребетного стовпа, грудної клітки, зміцнюють зв'язочно-суглобний апарат та ін.

По-третє, фізичні вправи, що застосовуються на виробництві, доступні всіх працюючих будь-якого віку, статі, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я. Вони легко дозуються, вибірково і досить індивідуально впливають на різні групи м'язів, системи і органи, легко поєднуються з іншими засобами впливу; при мінімальній затраті часу швидко знімають втому.

Але щоб фізичні вправи дали бажаний результат в боротьбі з втомою і найбільш розповсюдженими і можливими професійними захворюваннями, ними потрібно вміло користуватися. Фізичні вправи по багатоманітному впливу на організм працюючого рахуються універсальним засобом. За їх допомогою можна: знизити розумову втому, покращити розумові процеси; зменшити фізичну втому; зняти хворобливі відчуття, що нерідко виникають в деяких ділянках тіла; знизити напругу очей, підвищити гостроту зору. При необхідності можна підвищити збудливість нервової системи, якщо відчувається в'ялість, сонливість, апатія, або навпаки, зняти надлишкову збудливість, коли ви занадто роздратовані і вам важко себе стримати. Вміле виконання фізичних вправ зазвичай викликає позитивні емоції, покращує самопочуття і піднімає настрій. А від цього залежить успіх вашої трудової діяльності.

І все ж основна ціль фізичних вправ, що використовуються під час роботи – це зниження професійної втоми. Для цього застосовують різні форми виробничої гімнастики (ВГ), що чітко відповідають характерним особливостям і умовам праці. В виробничій гімнастиці переважно використовуються загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи.

Загально-розвиваючі вправи бувають динамічними і ізометричними. *Динамічні вправи* широко застосовуються на практиці і добре відомі. З них

завичай складаються всі комплекси виробничої і гігієнічної гімнастики: це наклони, повороти тулуба, присідання, випади, стрибки, кругові рухи та ін., що не потребують спеціального розучування. Фізіологічна цінність, що визначається по приросту пульсу в хвилину після їх виконання, різна.

Таблиця 2

Фізіологічна цінність фізичних вправ, що використовуються в виробничій гімнастиці

Вправа	Темп виконання	Збільшення пульсу уд/хв після виконання вправ	
		У чоловіків	У жінок
Вправи на осанку, підтягування	Повільний	7	8
Наклони в сторони, назад	Середній	10	11
Пружні наклони в сторони	Середній	11	12
Кругові рухи тулубом	Середній	16	18
Повороти тулубом	Середній	12	14
Повороти, наклони вперед	Повільний	19	24
Пружні наклони вперед	Середній	21	23
Присідання, випади	Середній	24	28
Стрибки	Швидкий	40-50	
Ходьба	Середній	10	14
Махові рухи з розслабленням	Середній	14	16
Наклони назад	Середній	13	15
Наклони назад з поворотами	Середній	12	14
Вправи на координацію, точність, увага	Швидкий	15	15

Ізометричні вправи використовуються більш обмежено. Але вони надлені важливою особливістю – їх можна використовувати в таких умовах, коли неможливо або дуже важко виконати динамічні вправи.

В ізометричних вправах м'язові напруження чергуються з розслабленням. М'язи напружуються шляхом вольового зусилля без видимих рухів в будь-яких положеннях тулуба (так звана "вольова гімнастика"). Ці вправи потребують спеціального вивчення з інструктором фізкультури. Напругу утримувати 6-10 сек., після чого необхідно повністю розслабитись (відпочити) 10-15 сек. Число повторень кожної вправи від 6 до 10 раз. Після освоєння число повторень може бути збільшено. До спеціальних в виробничій гімнастиці можна віднести найбільш специфічні вправи: на послаблення, розтяг, координацію, точність рухів і увага.

Вправи на розслаблення м'язів займають велике місце в комплексах виробничої гімнастики. Активне довільне розслаблення м'язів викликає диференційоване внутрішнє гальмування в нервових центрах, яке прискорює процеси відновлення і настання відпочинку. Вони застосовуються самостійно і як складова частина інших вправ. Послаблення рук і плечового пояса відбувається за рахунок різкого падіння піднятих рук; розслаблення тулуба – за рахунок різкого глибокого нахилу вперед або назад; розслаблення ніг досягається шляхом виконання махових рухів. Повного розслаблення легше досягти після попереднього напруження м'язів. Наприклад: підніміть напружені руки вгору, потім розслабте і опустити послідовно кисть, передпліччя, плечі, голову, нахилитися вперед, присядьте.

Вправи на розтяг застосовуються для відновлення порушеної рухливості в деяких зчленуваннях і суглобах, при перевагах в праці статичних напружень і тривалих вимушених положеннях, що викликають скорочення м'язів, зв'язок, сухожилля. Вправи на розтяг сприяють збільшенню амплітуди рухів, викликаючи анатомічну і біохімічну

перебудову тканини, підвищують їх пружність. Звичайно, розтягу потребують м'язи грудей, хребетний стовп, м'язи спини, кисті. Такі рухи цілеспрямовано виконувати пружним способом, дуже м'яко, плавно, поступово збільшуючи їх амплітуду.

Наприклад:

1. Стоячи, руки вперед. Розводити руки в сторони до відказу легкими пружними рухами, як би розтягуючи резину.
2. Стоячи у стіни, піднятися на носках, руки вверх; максимально витягуючи хребет, досягнути зарані намічену точку.
3. З'єднуючи долоні з розведеними пальцями, злегка натискаючи, розтягувати долонні поверхні кистей.

Вправи на координацію, точність рухів, увагу складаються переважно з асиметричних рухів рук, ніг, голови, являючись звичайно заключними вправами в комплексах виробничої гімнастики. Вони, знижуючи фізичне навантаження від попередніх вправ, ніби налаштовують нервові центри на координаційне продовження трудової діяльності. Виконати їх слід в темпі і ритмі, дещо перевищуючий трудовий.

Додаток

Орієнтовна методична розробка для проведення ранкової зарядки

“Затверджую”

начальник курсу
п/п-к вн.сл.

І.В. Авдєєв

2004 р.

Методична розробка

для проведення ранкової зарядки з курсантами 2 - ОТ курсу
ЛПБ МНС України

Тема: Розвиток основних фізичних якостей

Заняття №1

Час: 30 хв.

Місце проведення : НСК ЛПБ МНС України, літній спортивний майданчик, спортивний зал.

Вид заняття: практичне

Метод проведення: груповий.

Керівні документи:

1. Конституція України від 28.06.96 р.
2. Цільова комплексна програма: “Фізичне виховання – здоров'я нації.”
3. Державні тести фізичної підготовленості населення України, постановова КМ № 80 від 15.01.1996 р.
4. Наказ МНС України від 27.11.2003 р. № 455
5. Програма з фізичної підготовки ЛПБ МНС України.
6. Наказ МВС України від 05.12.2000 р. № 840

Матеріальне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Гімнастичні споруди.
3. Свисток.

Методична розробка розглянута та обговорена на засіданні курсу

Протокол № від

Цілі зарядки:

Навчальна: навчити курсантів проводити ранкову зарядку.

Виховна: виховувати у курсантів бажання фізичного самовдосконалення.

Розвиваюча: розвивати у курсантів основні фізичні якості: силу, витривалість, швидкість, спритність.

Курсант повинен:

Знати: техніку виконання фізичних вправ.

Вміти: виконувати фізичні вправи.

Заходи безпеки:

- висока дисципліна під час зарядки;
- адекватна розминка перед основною частиною зарядки;
- добре підібране спортивне взуття та спортивний одяг;
- контроль за самопочуттям під час зарядки.

ХІД ЗАРЯДКИ

№ п/п	Зміст	Час (хв)	Організаційно – методичні вказівки
1	2	3	4
I	<u>Підготовча частина</u>	3-5	Дистанція 1м. При ходьбі руки на пояс.
I.1	- Ходьба:		
I.1.1	- на п'ятах;		
I.1.2	- на носках;		
I.1.3	- на зовнішній стороні ступні;		
I.1.4	- на внутрішній стороні ступні;		
I.1.5	- Спортивна ходьба		
I.2	- Біг:		
I.3	- Загально-розвиваючі вправи в русі		
II	<u>Основна частина</u>	15-20 10-12	Перешиковуємо стрій у колону по 8-10 осіб. Інтервал-дистанція в перешикованому строю 2 м.
2.1.	Загально-розвиваючі вправи на місці Використовуємо комплекс загально-розвиваючих вправ на місці №№ 1, 2, 3, 4.		
2.2.	Біг на 1000 - 1500 м	8-10	Зона субмаксимальної потужності, енергозабезпечення анаеробно-аеробне. Регуляцію величини навантаження здійснювати по ступінно підготовленості курсантів. Контроль за реакцією організму до навантаження здійснювати за допомогою пульсометрії.
III	<u>Заклюочна частина.</u>	3-5	На відновлення дихання, діяльності основних систем організму.
3.1	Повільний біг, ходьба з вправами в глибокому диханні і для розслаблення м'язів		

Методичну розробку склав:
ст. лейтенант вн. сл.

Ю.М.Антошків.

Література:

1. Конституція України від 28.06.96 р.
2. Цільова комплексна програма: "Фізичне виховання – здоров'я нації."
3. Державні тести фізичної підготовленості населення України, постановва КМ № 80 від 15.01.1996 р.
4. Наказ МНС України від 27.11.2003 р. № 455
5. Програма з фізичної підготовки ЛПШ МНС України.
6. Наказ МВС України від 05.12.2000 р. № 840