

Виконала:

Ангеліна ВОЛКОВА

курсантка факультету підготовки фахівців

для органів досудового розслідування

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

Науковий керівник :

Шеверун Владислав Сергійович

викладач кафедри

спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

Загальна фізична підготовка

Фізична підготовка - це процес, спрямований на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей, які створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Вона розділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка включає різнобічний розвиток фізичних якостей тіла, функціональних можливостей і систем організму.

Спеціальна фізична підготовка - це процес розвитку фізичних здібностей, функціональних систем. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, що забезпечують поступовий розвиток і ефективність навчального процесу.

Існують такі завдання загальної фізичної підготовки:

- зміцнення фізичної підготовки та здоров'я;
- забезпечення фізичного розвитку;
- створення бази для спеціальної фізичної підготовленості до певних видів діяльності.

Спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна, що викладається у закладах освіти МВС України, має на меті забезпечити підготовку фахівців правоохоронних органів з високим рівнем фізичної підготовленості, які можуть ефективно виконувати оперативно-службові завдання, непохитно фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіючи прийомами фізичного впливу та навичками самозахисту.

Опанувавши програму навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», фахівці за відповідними напрямками підготовки повинні бути здатними виконувати професійні завдання та мати встановлені загальнокультурні і професійні компетенції.

Використані джерела

1. http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk_Zagalna_fizychna_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. <https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/fp.pdf>