



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ
ОРГАНІВ**

Аналітичний огляд



**Київ
2020**

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ
ОРГАНІВ**

Аналітичний огляд

**Київ
2020**

Авторський колектив

Бондаренко В. В. – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Худякова Н.Ю. – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Бикова Г. В. – кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Мартишко А.Ю. – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Дідковський В. А. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Кузенков О.В. – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Козенко С. М. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Білик В. В. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Сушков О. О. – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Рецензенти:

Вереньга Ю. В. – головний інспектор відділу професійного навчання та методичного забезпечення управління організації професійного навчання та проведення спеціальних операцій Департаменту «КОРД» Національної поліції України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Давигора Ю. І. – завідувач кафедри тактичної підготовки навчально-наукового інституту № 3 НАВС, кандидат психологічних наук

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 26. 06. 2020 року (протокол № 9)

Матеріали подано в авторській редакції

З-356 **Зарубіжний** досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст]: аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. – 64 с.

Здійснено аналіз зарубіжного досвіду визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів. Висвітлено вимоги щодо рівня професійної підготовленості кандидатів до вступу на службу в поліцію та практичних працівників правоохоронних органів деяких країн Європи, СНД, США та ін. Окреслено порядок оцінювання фізичної підготовленості, схарактеризовано контрольні вправи з фізичної підготовки. Видання призначене для наукових, науково-педагогічних працівників, працівників практичних підрозділів правоохоронних органів і здобувачів вищої освіти

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
1. Фізична підготовка в системі професійної підготовки працівників правоохоронних органів зарубіжних країн.....	7
2. Особливості визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів у різних країнах світу.....	9
2.1. Франція.....	9
2.2. Польща.....	10
2.3. Федеративна Республіка Німеччина.....	12
2.4. Велика Британія.....	14
2.5. Російська Федерація.....	15
2.6. Грузія.....	17
2.7. Республіка Молдова.....	18
2.8. Азербайджанська Республіка.....	18
2.9. Республіка Казахстан.....	19
2.10. Країни Прибалтики (Латвія, Литва, Естонія).....	30
2.11. Сполучені Штати Америки.....	34
2.12. Південний Судан.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	47

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗФП	–	загальна фізична підготовка
КСВ	–	комплексна силова вправа
ЛФК	–	лікувальна фізична культура
МВС	–	Міністерство внутрішніх справ
СФП	–	спеціальна фізична підготовка
ЦНС	–	центральна нервова система
РК	–	Республіка Казахстан
ОВС	–	органи внутрішніх справ

ВСТУП

Складовою професіограми сучасного працівника правоохоронних органів є рівень його фізичної підготовленості, що визначається рівнем розвитку основних рухових якостей та сформованістю рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу та інших технічних дій, які використовуються під час виконання службових обов'язків.

Відповідно до закону України «Про Національну поліцію», працівники правоохоронних органів забезпечують охорону громадського порядку та особисту безпеку населення. Цей обов'язок спричинює необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості правоохоронців.

Усебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань, збереження здоров'я, творчої та трудової активності відбувається під час навчальних занять із фізичної підготовки. Тому саме ця дисципліна складає змістовну основу освітнього процесу здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, поліцейських навчальних закладів багатьох країн Європи і США та має найважливіше значення в професійній підготовці працівників поліції.

Встановлення відповідності рівня фізичної підготовленості правоохоронців вимогам професії здійснюють під час добору на службу та під час підсумкової перевірки в системі службової підготовки. Оцінювання здійснюється відповідно до критеріїв передбачених нормативними документами. Однак, в методиках підготовки, формах контролю рівня фізичної підготовленості поліцейських різних країн є істотні відмінності. Можливості підвищення ефективності фізичної підготовки співробітників поліції вивчаються фахівцями не тільки в нашій країні, а й за кордоном. У зв'язку із зазначеним особливої актуальності набуває компаративний аналіз зарубіжного досвіду визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів.

1. Фізична підготовка в системі професійної підготовки працівників правоохоронних органів зарубіжних країн

Фізичній підготовці належить одне з ключових місць у системі професійної підготовки правоохоронців усього світу. За результатами вивчення літературних джерел можна стверджувати, що за кордоном накопичено значний досвід професійної підготовки працівників правоохоронних органів загалом і поліцейських зокрема [17; 18; 22; 24; 26; 29; 30].

Поліцейські розвинених країн світу (США, Франція Велика Британія, Федеративна Республіка Німеччина (ФРН), Канада), процес становлення яких відбувався під впливом ринкових відносин, мають значний досвід протидії злочинності, охорони громадського порядку, причому вони налагодили тісні зв'язки між собою. Зазначене зумовлює специфіку організації підготовки кадрів для них, що має враховувати здобутки минулого й запити сьогодення, активно розвивати міжнародне співробітництво не лише в питаннях безпосередньо правоохоронної діяльності, а й навчання, стажування, обміну досвідом персоналу поліцейських служб та органів [25; 31].

Грунтовний аналіз наукової літератури свідчить, що методики підготовки й особливості визначення рівня фізичної підготовленості правоохоронців різняться. Фахівці різних країн вивчають можливості підвищення рівня ефективності фізичної підготовки працівників поліції [2; 4; 8; 12; 13; 20].

Аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки поліцейського здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати своєї службової діяльності, яка володіє комплексом знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки [6; 7]. На підґрунті зазначеного вагомому значення набувають питання добору претендентів на службу в поліцію та оцінювання рівня їх фізичної підготовленості.

Вимоги до фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів обумовлені специфікою систем професійної підготовки зарубіжних країн. Принципи побудови систем підготовки кадрів у розвинених країнах за своєю сутністю відповідають особливостям, що притаманні цим державам [6]. Такими особливостями вважають:

– розгалуженість і різноманітність поліцейських систем, наявність поліцейських органів у різних міністерствах і відомствах, їхня незалежність. Ускладненою є побудова системи підготовки фахівців, зорієнтованої не лише на загальні завдання правоохоронної діяльності, а, передусім, на специфіку конкретної роботи в певній поліцейській службі. У цьому разі максимально скорочується період адаптації до професійної діяльності і вона набуває необхідного рівня ефективності;

– розподіл поліцейських систем за джерелами фінансування на державні (федеральні), муніципальні (місцевого самоврядування), приватні (поліція фірм, концернів, синдикатів) в умовах тісної співпраці між ними.

Різноманітними є й джерела фінансування підготовки кадрів для цих систем, що надає їм специфічних властивостей, певною мірою позначається на змісті та формах підготовки;

– соціальна спрямованість роботи в поліції. Навчання та професійна підготовка майбутнього правоохоронця зорієнтовані на захист прав і свобод громадян; усвідомлення того, що поліцію утримують за рахунок податків населення, тому вона служить платнику податків; глибоке розуміння обов'язку надати допомогу кожному громадянину і в разі вчинення злочину, і під час нещасного випадку, побутового конфлікту, в екстремальній ситуації тощо. До миттєвих і правильних дій у всіх цих випадках поліцейський повинен бути підготовленим, навички слід довести до автоматизму;

– високий професіоналізм поліції. Його досягають не лише завдяки професійній підготовці у фахових поліцейських закладах освіти – поліцейський у США, Великій Британії, Франції змушений упродовж усієї служби навчатися, від цього залежить його подальше просування по службі, присвоєння офіцерського звання, оплата праці, пільги тощо. У зв'язку із цим підготовка має забезпечити не лише засвоєння знань і формування вмінь, а й здатність до саморозвитку, адаптації до нових соціальних, інформаційних, технічних і технологічних вимог, кваліфікованого одержання нових знань шляхом самоосвіти, тобто повинна ґрунтуватися на засадах випереджальної освіти;

– позапартійність у роботі поліції. Майбутній фахівець психологічно готується до того, що обраний ним професійний шлях накладає певні обмеження щодо виявів політичних, партійних переконань, навчається неупередженості в службовій діяльності, формує переконання в тому, що поліція служить народу, державі, а не партіям чи класам;

– активна діяльність громадських добровільних об'єднань, спрямована на підтримку та допомогу поліції. Майбутній правоохоронець має знати специфіку громадського життя, уміти налагоджувати позитивні безконфліктні контакти з громадськістю, виявляти витримку й тактовність;

– відкритість, гласність, постійна апеляція до громадської думки під час вирішення складних ситуацій, що виникають у правоохоронній практиці, забезпечують поліції довіру й підтримку населення.

Важливу роль у підготовці кадрів поліції зарубіжних країн відіграє престижність правоохоронної діяльності, яку підтримують, передусім, за рахунок високого рівня соціальної захищеності поліцейського, а також створення державою і ЗМІ позитивного іміджу поліцейських структур.

Матеріальне забезпечення спонукає поліцейського до відповідального виконання обов'язків, професійного зростання, що позитивно позначається на кадровій стабільності. Аналізуючи іноземний досвід в аспекті матеріального стимулювання поліцейських службовців, О. С. Юнін [31] зазначає, що для проведення ефективних реформ слід насамперед переглянути розмір заробітної плати співробітників поліції на предмет його відповідності високим стандартам життя. Без цього, на думку дослідника, усі спроби змінити наявну систему ОВС і досягнути успіхів у сфері протидії злочинності будуть марними.

2. Особливості визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів у різних країнах світу

2.1. Франція

У Франції поліцейська система почала формуватися ще за часи феодалізму. Нині вона поєднує риси централізованої та децентралізованої моделей поліції. Перший поліцейський заклад освіти «Школа практики» було створено в 1883 році. Систему підготовки поліцейських кадрів у Франції утворюють двадцять шкіл для навчання рядових поліцейських, дві школи підготовки середньої ланки та школа комісарів поліції [20]. Початкова підготовка рядових поліцейських є найефективнішою ланкою в системі професійної підготовки поліції Франції. Вона триває протягом року. Упродовж чотирьох місяців слухачі отримують базові знання, необхідні поліцейському для несення патрульно-постової служби. Потім їх направляють на практичне стажування до поліцейських підрозділів під керівництвом досвідчених наставників. З метою підвищення професійної майстерності поліцейських розроблено та впроваджено в освітній процес низку методичних посібників зі спеціальної тактики затримання злочинців. У таких виданнях викладено алгоритм дій у чотирьох основних модельних ситуаціях:

- під час затримання підозрюваних осіб;
- діях під час поверхневої перевірки осіб і застосування кайданків;
- для зупинки підозрілого автомобіля;
- у разі спрацювання сигналізації на об'єктах, що знаходяться під охороною.

В умовах навчальних занять майбутні працівники патрульної поліції відпрацьовують дії в різних модельованих ситуаціях, що відбуваються під час контактів з підозрюваними. Акцентують на сучасних технічних засобах, детально аналізують типові помилки поліцейських [35].

На службу до поліції Франції приймають громадян віком від 18-ти до 35 років, які мають середню освіту та належний стан здоров'я. Головним критерієм добору є чесність і порядність. Навчання передуює жорсткий конкурсний відбір, який передбачає значну кількість психологічних тестів і виконання двох фізичних вправ:

- подолання смуги перешкод (виконується за спеціально розробленою методикою з урахуванням обмеження в часі);
- силові вправи (виконується штовхання спеціального обтяженого візка).

Вправи для оцінювання рівня фізичної підготовленості однакові для усіх категорій громадян та виконуються протягом одного дня. Виокремлення вправи «Подолання смуги перешкод» обумовлено її прикладною спрямованістю. Виконання комплексу вправ під час долання смуги перешкод сприяє формуванню в правоохоронців навичок, які необхідні для ефективного виконання службової діяльності, зокрема в екстремальних умовах, в разі переслідування правопорушників. Крім цього долання смуги перешкод ефективно впливає на розвиток професійно

важливих фізичних якостей, формуванню вольових рис. Специфіка службової діяльності поліцейських ставить підвищені вимоги до сформованості низки вольових рис, серед яких: рішучість, цілеспрямованість, сміливість, самостійності тощо. Саме необхідність виконання дії в новій обстановці активізує поліцейського, змушує акцентувати увагу на видозмінах рухів, амплітуді, ступеню вияву м'язових зусиль.

Для розвитку фізичних якостей та формуванню спеціальних навичок виокремлено 10% навчального часу. Основною формою фізичної підготовки поліцейських Франції є спортивно-масова робота (участь у спортивних змаганнях).

Підготовка середньої ланки поліцейських, яку складають офіцери й інспектори, здійснюється диференційовано. Відповідно різняться й вимоги до фізично підготовленості поліцейських. Навчання інспекторів поліції здійснюється протягом шістнадцяти місяців у Вищій школі інспекторів Національної поліції в (м. Канн-Екюз). Офіцери ж проходять 18-місячне навчання у Вищій школі офіцерів Національної поліції (м. Ніцца).

Щорічно навчальні заклади МВС Франції випускають близько 600 інспекторів і 80-90 офіцерів поліції. Після закінчення навчання фізична підготовка продовжується лише як самостійна робота в позаслужбовий чи обідній час.

2.2. Польща

Система професійного навчання працівників поліції Польщі передбачає обов'язкову базову підготовку, що спрямована на опанування теоретичними знаннями та формування практичних навичок, необхідних для виконання службових завдань [19]. Базова підготовка охоплює два етапи. Перший етап (15 тижнів) проходять офіцери всіх поліцейських служб (підрозділи профілактики, кримінальної поліції та допоміжних служб). Після цього працівників допоміжних служб призначають на посади у відповідні підрозділи. Працівникам підрозділів з профілактики злочинності та кримінальної поліції необхідно пройти другий етап – спеціальну підготовку. Тривалість навчання залежить від специфіки майбутньої посади. Зазвичай вона триває близько чотирьох місяців і завершується іспитами, успішне складання яких є обов'язковою умовою для присвоєння молодшого офіцерського звання [13]. Програму навчання обирають відповідно до спеціалізації групи: профілактика злочинності, контроль за дорожнім рухом, оперативна робота, експертологія, оперативна техніка.

Професійна підготовка поліцейських у Польщі [40] передбачає модульні програми, зміст яких наповнено ситуаціями з реальної практичної діяльності. Для цього здійснюють аналіз найпроблемніших ситуацій та на підставі отриманих даних розробляють ситуативні модулі для навчання. Серед значущих здобутків поліцейської освіти в Польщі слід зауважити про її технічну оснащеність і високу якість освітнього процесу.

У Польщі функціонують чотири поліцейські школи та одна Поліцейська академія (м. Щитно). Основу поточної системи освіти поліцейських у Польщі було здебільшого сформовано на початку 90-х років у період реформування правоохоронного відомства [25]. Поліцейська академія в м. Щитно є єдиним вищим навчальним закладом, діяльність якого координує безпосередньо Міністерство внутрішніх справ Польщі.

Цікавим є досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронного відомства в Польщі. До кандидатів на службу в поліцію висунуто такі вимоги: громадянство Республіки Польща, відсутність судимостей, хороша репутація, щонайменше середня освіта, достатні фізичні і розумові здібності. Процедура добору кандидатів на службу є багатоступеневою та передбачає: розгляд документів (відповідність установленим вимогам); вступну співбесіду (інформаційний етап, інструктаж); тестування загальних знань (у галузі функціонування державного управління, зокрема поліції та громадської безпеки); тест на визначення рівня фізичної підготовленості; психологічний тест (інтелектуальні здібності, соціальна поведінка, стресостійкість тощо); спеціальна перевірка (чи особа може гарантувати збереження секретності та мати доступ до секретної інформації); співбесіда (для оцінювання придатності кандидата, а також наявності компетенцій, необхідних для служби в поліції); медична комісія (визначення фізичної та психічної придатності особи для служби в поліції) [21].

Виконання тестів із фізичної підготовки – одне з найскладніших випробувань для кандидатів на службу в поліцію Польщі. Опрацювання нормативних документів дає підстави констатувати, що на виконання вправ для оцінювання рівня фізичної підготовленості відводиться загальний час 1 хв 45 с. Тестове завдання передбачає таку послідовність дій:

- прийняти вихідне положення – лежачи, руки вздовж тулуба;
- піднятися з вихідного положення;
- обійти по колу дві стійки, які розташовані на відстані двох метрів одна від іншої;
- виконати два перекиди вперед та один перекид назад;
- перенести манекен вагою 28 кг на відстань 10 м;
- подолати (переступити) чотири бар'єри (висота 0,76 м);
- по чергово кинути чотири м'яча (вага кожного м'яча 4 кг) із-за голови на відстань 5 м;
- здолати (перестрибнути) чотири перешкоди різної висоти;
- човниковий біг 5×10 м.

Фізичній підготовці працівників практичних підрозділів Республіки Польщі відводиться чільне місце в системі професійної підготовки. Характерною особливістю є практична спрямованість.

2.3. Федеративна Республіка Німеччина

Вивчення специфіки підготовки працівників поліції Федеративної Республіки Німеччини (далі – ФРН) засвідчує чітку залежність і взаємозв'язок служби на певній посаді, присвоєння чергового звання від рівня професійної підготовленості загалом і фізичної зокрема. Під час добору кандидатів на службу в поліцію ФРН передбачено визначення рівня фізичної підготовленості шляхом виконання низки фізичних вправ із урахуванням вікових категорій [14].

До майбутніх поліцейських ФРН висуваються такі вимоги: наявність атестату про закінчення школи, чи диплому про закінчення професійного училища, які дають право на вступ до вищого навчального закладу, вік абітурієнтів на момент вступу не може перевищувати 31 рік, мінімальний зріст майбутніх поліцейських не повинен бути нижчим для жінок – 163 см, для чоловіків – 165 см, максимальний зріст не повинен перевищувати 195 см.

Обов'язковими особистісними якостями при вступі у поліцію Німеччини є висока стійкість до психологічного та фізичного навантаження [45].

Претенденти на навчання повинні бути громадянами ФРН чи однієї з країн Європейського Союзу, вони не повинні мати судимостей, татуювань та пірсингу на видимих частинах тіла, обов'язковим є наявність сертифікату, який підтверджує уміння плавати, водійські права категорії В, якщо таких немає, майбутній поліцейський зобов'язується їх отримати до кінця терміну навчання.

Вступні випробування проводяться в регіональних центрах підготовки та підвищення кваліфікації у два етапи. Перший етап вступних випробувань триває два дні та включає: тест на загальний інтелектуальний розвиток, тест на концентрацію, тест на комунікативні уміння. Другий етап випробувань триває один день і включає: медичне обстеження, перевірку рівня фізичної підготовки.

Під час вступу в поліцію Баварії кандидатів тестують декількома вправами, серед яких:

– Стрибки через невелику гімнастичну лаву (кількість стрибків за 30 секунд). Кандидат перестрибує обома ногами через невелику гімнастичну лаву заввишки 31 см та завширшки 34 см. Здібності та якості, які тестуються цією вправою: моторні здібності, сила стрибка, витривалість м'язів ніг, координація, здатність керування рухами (дальність стрибка, висоту стрибка).

– Жим штанги лежачи на лаві (кількість разів виконаної вправи). Кандидат лягає на спеціальну лавку, опускає гриф штанги до самих грудей та піднімає до повного випрямлення ліктювих суглобів. Вага штанги становить 45% ваги тіла для жінок та 60% – для чоловіків (мінімальна вага завжди становить 22,5 кг). Якості, які тестуються: сила та силова витривалість (сила грудних м'язів; сила рук; станова сила; сила м'язів плечового поясу).

– Човниковий біг. Кандидат долає чотири відрізки між двома невеликими лавами, що стоять на відстані 10 м одна від одної. Перестрибнувши через лаву, необхідно підняти з підлоги скакалку, взяти її з собою, а потім знову покласти на підлогу (надається дві спроби). Якості, які тестуються: швидкість; швидкісна витривалість (28 секунд (здатність протистояти стомленню за умови максимального швидкого навантаження); координація (правильно відстрибнути, швидко побачити, де лежить скакалка, правильно її захопити, зорово-моторна координація – погоджена дія рук і погляду – і це при восьми повтореннях: чотири рази (туди і назад); точна координація рухів (швидко поміняти скакалку під час руху); здатність керування рухами (побачити перешкоду, не занадто далеко перестрибнути).

– Тест Купера. Протягом 12 хвилин кандидат долає якомога більше 100-метрових кіл. Зараховуються лише ті кола, які він повністю здолав. Якості та здібності, які тестуються: загальна витривалість; вольові якості; мотивація досягнення успіху.

– Плавання. Кандидат пропливає 100м (максимальний час – 2 хв 45 с). Старт виконується зі стартової тумбочки. Стиль плавання кандидат обирає сам і може змінювати його за бажанням протягом усього запливу. Цією вправою перевіряється уміння плавати.

В Баварії під час навчання майбутні правоохоронці повинні отримати свідоцтво/значок плавця-рятівника. Слухач, який не складає цей тест – відраховується. В Баварії передбачено, що поліцейський може врятувати і витягнути дитину або потопяючого з річки чи озера [33].

В інших федеральних землях ФРН під час вступу, рівень фізичної підготовленості визначають за допомогою інших вправ, серед яких:

- біг зі змінами направленості руху та подоланням трьох вертикальних перешкод (координаційні здібності);
- біг на 50 м із високого старту;
- стрибок у довжину з місця (виконують по 2 спроби);
- підкидання набивного м'яча від грудей (вага 3 кг) із положення лежачи за 30 с;
- піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (силові можливості м'язів черевного преса);
- човниковий біг 2×10 м із обтяженням.

Критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу в поліцію Баварії подано у таблицях 1 та 2 (Додаток 1).

Крім цього, залежно від специфіки та профілю діяльності підрозділу поліції, для визначення рівня фізичної підготовленості поліцейських використовують й інші вправи, серед яких: біг 5000, 3000, 200 м, човниковий біг (8×10 м, 8×25 м, 20×25 м), плавання на 100 м, подолання різноманітних смуг перешкод, підтягування на жердині, жим штанги лежачи від грудей, піднімання тулуба з положення лежачи на спині.

Навчальні заняття з фізичної підготовки організуються відповідно до вікових груп: 1-ша категорія – до 25; 2-га категорія від 25 років до 32 років; 3-тя категорія від 32 до 40 років; 4-а від 40 до 46 років; 5-та понад 46 років.

Значна увага приділяється фізичній підготовці під час навчання слухачів. Слід зауважити, що навчання на другому курсі організоване за модулями. У рамках кожного модулю слухачі проходять навчальну практику у відповідних підрозділах поліції, на практику виокремлюється 946 годин навчального часу (50% від загального обсягу). Основними формами проведення занять є практичне вирішення ситуативних завдань [32].

У системі професійної підготовки правоохоронців широко застосовуються «поліцейські тренінги» (Polizeitraining) які передбачають: «Polizeisport» – тренування з фізичної підготовки, «Schießaus- und fortbildung» – тренування зі стрілецької підготовки, «Einsatztraining» – комплекс тренінгів з особистої безпеки, застосування засобів примусу (наручників, кийків, перцевих балончиків) та «Situationstraining» – ситуативні тренінги. Для підготовки поліцейських нижчої ланки на поліцейський тренінг відводиться майже 600 годин, середньої – 292 (з них лівова частка виокремлюється на тренінги з особистої безпеки та ситуативні тренінги, тренування з фізичної підготовки). Ситуативний тренінг спрямований на комплексне відпрацювання всіх елементів попередніх тренінгів та свідчить про готовність поліцейського до виконання службових обов'язків. Ситуації, які розробляються для таких тренінгів, постійно актуалізуються та удосконалюються відповідно до вимог часу [37; 38].

2.4. Велика Британія

Заслугове на увагу практика підготовки кадрів поліції Великої Британії. За дослідженнями низки вчених, британську систему підготовки, поряд із німецькою, вважають однією із найефективніших у Європі [12; 24].

Згідно з відомостями, що містяться в наукових джерелах [2], ще 1920 року англійські фахівці констатували, що людина не може бути поліцейським, якщо вона не має більше ніж середніх розумових здібностей, міцної пам'яті та спостережливості, вона повинна поєднувати високі моральні, розумові риси, які не є обов'язковими для людей іншої професії. Поліцейський завжди повинен діяти тактовно та помірковано, виявляти ініціативу за різних непередбачуваних обставин.

Кандидати на службу в поліцію мають бути особами віком від 18 років (верхню вікову межу нині не встановлено, а раніше було обмеження до 30-ти років); знято обмеження і щодо зросту кандидатів (хоча раніше приймали осіб чоловічої статі не нижче ніж 172 см, жіночої – 162 см); крім цього, наявні вимоги щодо: громадянства Великої Британії або дозволу на постійне проживання; належного рівня фізичного та психічного здоров'я; відсутності фінансових проблем і кримінального минулого, татуювань, які підривають авторитет носія (нецензурні висловлювання); вільного володіння англійською мовою [47].

Підготовка поліцейських кадрів Великої Британії передбачає такі етапи: 1) початкова підготовка для новобранців-констеблів (рядових поліцейських), яку здійснюють протягом перших двох років служби;

2) спеціальна підготовка для кандидатів у службу карного розшуку, дорожнього руху та низки інших служб; 3) підготовка сержантів й інспекторів поліції; 4) підготовка керівних кадрів поліції.

Дослідники В. І. Підгірний і К. П. Рубан [22] зазначають, що початкова професійна підготовка британських поліцейських спрямована на формування в слухачів реальних практичних навичок, які необхідні їм для майбутньої роботи, а не засвоєння абстрактних, теоретичних знань у певній галузі права. Початкову професійну підготовку уніфіковано для всіх поліцейських підрозділів, її здійснюють за єдиною національною програмою: «Початкова програма поліцейського навчання та розвитку». Загальний термін навчання – два роки. Теоретична підготовка триває шість–вісім місяців і передбачає опанування тактики поліцейської діяльності, домедичної допомоги, основ правознавства, криміналістики й інших дисциплін. Півтора року з усього строку навчання відведено для самостійної патрульної служби під керівництвом досвідчених наставників. Навчання поліцейських спрямоване на дотримання етичних принципів і моральності. Керівні кадри готує Коледж вищого поліцейського складу, що є структурною одиницею Асоціації європейських поліцейських коледжів – Association of European Police Colleges (AEPS) [24].

Отже, професійна підготовка поліцейських Великої Британії ґрунтується на поєднанні правових знань та етичних принципів під час службової діяльності. Це надає можливість формувати міцний, довготривалий авторитет і високий рівень довіри з боку суспільства.

2.5. Російська Федерація

Оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейських Російської Федерації здійснюється на підставі нормативних документів. Для занять і виконання нормативів із фізичної підготовки поліцейських розподіляють на вісім вікових груп:

- 1-а – чоловіки та жінки до 25 років;
- 2-а – чоловіки та жінки від 25 до 30 років;
- 3-тя – чоловіки та жінки від 30 до 35 років;
- 4-а- чоловіки та жінки від 35 до 40 років;
- 5-а – чоловіки та жінки від 40 до 45 років;
- 6-а – чоловіки від 45 до 50 років, жінки 45 років і старші;
- 7-а – чоловіки від 50 до 55 років;
- 8-а – чоловіки 55 років і старші.

Перевірка індивідуальної фізичної підготовленості працівників підрозділів спеціального призначення та авіації здійснюється шляхом виконання трьох вправ (по одному на силу, швидкість і спритність, витривалість на вибір перевіряється з урахуванням погодних і кліматичних умов, а також стану навчально-матеріальної бази) і однієї вправи із застосування прийомів боротьби.

Перевірка індивідуальної фізичної підготовленості працівників інших підрозділів поліції здійснюється шляхом виконання двох вправ (по одному на силу, швидкість або спритність на вибір перевіряючого) і однієї вправи із застосування прийомів боротьби.

Перевірка індивідуальної фізичної підготовленості працівників інших підрозділів органів внутрішніх справ здійснюється шляхом виконання однієї вправи (на силу або швидкість і спритність) на вибір перевіряючого й однієї вправи із застосування прийомів боротьби.

Працівник, який отримав незадовільну оцінку за бойові прийоми боротьби, до подальшої перевірки рівня фізичної підготовленості не допускається.

Індивідуальна оцінка з фізичної підготовленості поліцейських складається з оцінки за виконання бойових прийомів боротьби, а також суми балів, набраних за виконання контрольних вправ залежно від рівнів фізичної підготовленості (Додатки 2, 3, 4), і визначається:

«Задовільно» – якщо оцінка за виконання бойових прийомів боротьби «задовільно» і співробітник набрав суму балів, що відповідає його рівню фізичної підготовленості; «Незадовільно» – у всіх інших випадках.

Оцінка за бойові прийоми боротьби виставляється на підставі демонстрації трьох прийомів з партнером, який не чинить опору та визначається:

«Задовільно» – якщо виконано два та більше прийомів; «Незадовільно» – у всіх інших випадках.

Виконання прийому оцінюється:

«Виконано» – якщо прийом проведено згідно з описом, швидко, впевнено та доведений до завершення; «Не виконано» – якщо прийом проведено без розслаблюючого удару, не у відповідності з описом, повільно або не доведений до завершення. Виконання бойових прийомів боротьби повинно закінчуватися затриманням і супроводом партнера до команди перевіряючого: «ПОСЛАБИТИ ЗАХОПЛЕННЯ».

Оцінка підрозділів спеціального призначення й авіації складається з індивідуальних оцінок перевірених працівників і визначається:

«Задовільно» – якщо не менше 90% співробітників отримали позитивні оцінки, при цьому забезпечено необхідний відсоток участі особового складу; «Незадовільно» – у всіх інших випадках.

Оцінка інших підрозділів поліції складається з індивідуальних оцінок перевірених працівників і визначається:

«Задовільно» – якщо не менше 85% співробітників отримали позитивні оцінки, при цьому забезпечено необхідний відсоток участі особового складу; «Незадовільно» – у всіх інших випадках.

Оцінка інших підрозділів органів внутрішніх справ складається з індивідуальних оцінок співробітників, які тестувалися та визначається:

«Задовільно» – якщо не менше 80% поліцейських отримали позитивні оцінки, при цьому забезпечено необхідний відсоток участі особового складу; «Незадовільно» – у всіх інших випадках.

Оцінка органу внутрішніх справ виводиться на підставі індивідуальних оцінок перевірених працівників і визначається:

«Задовільно» – якщо позитивні оцінки отримали не менше 90% працівників підрозділів спеціального призначення і авіації, не менше 85% співробітників інших підрозділів поліції і не менше 80% співробітників інших підрозділів органів внутрішніх справ, при цьому забезпечено необхідний відсоток участі особового складу.

2.6. Грузія

Рівень фізичної підготовленості поліцейських Грузії визначається шляхом виконання низки вправ. При цьому рівень складності нормативів обумовлений віком і статтю кандидата на службу в поліцію Грузії.

Кандидатам чоловічої статі віком від 18 до 25 років необхідно виконати підтягування на перекладині в межах 8 – 12 разів; здолати дистанцію 100 м щонайдовше за 14 с; 1000 м – не повільніше ніж за 3 хв 50 с; 3000 м не повільніше ніж за 13 хв 30 с. Контрольні вправи для жінок:

– піднімання тулуба з положення лежачи на спині (від 20 до 30 разів); 100 м здолати за 16,0 с; 1000 м – за 5 хв 30 с.

Кандидатам чоловічої статі віком від 26 до 35 років п необхідно виконати підтягування на перекладині в межах 6 – 10 разів; здолати дистанцію 100 м щонайдовше за 15,0 с; 1000 м не повільніше ніж за 4 хв 5 с; 3000 м не повільніше ніж за 14 хв 40 с. Контрольні вправи для жінок:

– піднімання тулуба з положення лежачи на спині (від 15 до 25 разів); 100 м здолати за 17,0 с; 1000 м – за 6 хв 30 с.

Кандидатам чоловічої статі віком від 36 до 40 років необхідно виконати підтягування на перекладині в межах 5 – 8 разів; здолати дистанцію 100 м щонайдовше за 16 с; 1000 м не повільніше ніж за 4 хв 25 с; 3000 м – не повільніше ніж за 14 хв 40 с. Контрольні вправи для жінок:

– піднімання тулуба з положення лежачи на спині (від 10 до 20 разів); 100 м здолати за 18,0 с; 1000 м – за 7 хв 30 с.

Кандидатам чоловічої статі віком від 41 до 49 років необхідно виконати підтягування на перекладині в межах 4 – 6 разів; здолати дистанцію 100 м щонайдовше за 17 с; 1000 м не повільніше ніж за 4 хв 50 с; 3000 м – не повільніше ніж за 15 хв. 30 с. Контрольні вправи для жінок:

– піднімання тулуба з положення лежачи на спині (від 5 до 15 разів); 100 м здолати за 19,0 с; 1000 м – за 8 хв 10 с.

Кандидатам чоловічої статі віком від 50 років і більше необхідно виконати підтягування на перекладині від 3 до 5 разів; здолати дистанцію 100 м щонайдовше за 18 с; 1000 м не повільніше ніж за 5 хв 10 с; 3000 м не повільніше ніж за 17 хв.

2.7. Республіка Молдова

Для встановлення рівня фізичної підготовленості працівників поліції Республіки Молдова двічі на рік здійснюються перевірки (літо, осінь). Оцінювання рівня фізичної підготовленості впливає на рівень заробітної плати, черговість отримання спеціальних звань та призначення на посаду.

Нормативи із ЗФП для жінок складаються із низки фізичних вправ, серед яких: біг на 1000 метрів, біг на 100 метрів, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Оцінювання проводиться за десятибальною шкалою відповідно до медико-вікових груп (до 28 років, 29-35 років, 36-42 роки та старші 42 років).

Нормативи із ЗФП для чоловіків: біг 3000 метрів, біг 1000 метрів, біг 100 метрів, підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Оцінювання здійснюється відповідно до медико-вікових груп (до 25 років, 26-30 років, 31-35 роки, 36-40 та старші 40 років).

2.8. Азербайджанська Республіка

Відповідно до вимог «Положення про проходження служби в органах внутрішніх справ Азербайджанської Республіки», рівень фізичної підготовленості осіб, які добираються на службу в ОВС, перевіряється на підставі виконання завдань і нормативів, встановлених для працівників ОВС, які не досягли 30 років. Такими завданнями і нормативами є:

Для чоловіків:

– біг на 100 м – 14,5 с; біг на 1000 м – 3 хв 50 с; підтягування на перекладині – 8 разів.

Для жінок:

– біг на 100 м – 19 с; біг на 1000 м – 5 хв 10 с; гімнастичні вправи.

Мінімальними нормативами з фізичної підготовки для вступу на службу на посади рядового, молодшого та середнього начальницького складу ОВС є:

Для чоловіків:

– біг 100 м – 15 с; 1000 м – 4 хв; підтягування на перекладині – 6 разів;

– згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 18 разів;

– піднімання та опускання тулуба положенні лежачи на спині 18 разів.

Для жінок:

– біг 100 м – 19 с, біг 1000 м – 5 хв 30 с;

– піднімання та опускання тулуба з положенні лежачи на спині зі зімкнутими на потилиці пальцями рук – 18 разів.

Контрольні вправи подано у Додатку 5 (табл. 1, табл. 2).

2.9. Республіка Казахстан

Добір і навчання поліцейських у Республіці Казахстан (далі – РК) здійснюється відповідно до Закону про поліцейську службу. Кандидат на службу в поліцію повинен бути громадянином РК, з бездоганною репутацією, не судимий, мати середню освіту, а також фізичні і розумові здібності, достатні, для служби в збройних формуваннях та дотримання особливої службової дисципліни.

Добір кандидата на службу в поліцію передбачає декілька етапів. Оцінювання рівня фізичної підготовленості здійснюється за результатами виконання контрольних вправ відповідно до нормативів із фізичної підготовки для кандидатів у військові навчальні заклади МВС. Кандидати, які мають спортивні звання «Заслужений майстер спорту Республіки Казахстан», «Майстер спорту Республіки Казахстан» і надали до приймальної комісії спеціального навчального закладу МВС підтвердуючі документи – звільняються від проходження добору з фізичної підготовки.

Визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на службу в поліцію здійснюється шляхом виконання трьох вправ, серед яких: біг на 100 м; біг на 3000 м; підтягування на перекладині. Кожна вправа, яка включена до нормативів із фізичної підготовки, виконується окремо. В один день допускається виконання не більше двох вправ, біг 3000 метрів виконується в інший день. Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки для кандидатів на навчання в спеціальні заклади освіти МВС Республіки Казахстан (Додаток 6, табл. 1, табл. 2) [23].

Нормативи з фізичної підготовки для кандидатів у військові навчальні заклади вважаються такими, що здані, якщо кандидат набрав не менше 20 балів в кожній із вправ і середній бал за сумою трьох вправ становить не менше 20 балів [10].

Добір на службу в правоохоронні органи Республіки Казахстан

На службу в правоохоронні органи можуть вступити повнолітні громадяни РК (які досягли 18 років), здатні за станом здоров'я, фізичного розвитку, рівнем освіти, виконувати покладені на них посадові обов'язки.

На початковому етапі набором і тестуванням кандидатів у співробітники поліції займаються працівники Національного бюро з протидії корупції Міністерства у справах держслужби. Далі – етапи конкурсного відбору, серед яких: проведення поліграфічного, психофізичного та медичного обстеження, здача нормативів із фізичної підготовки, співбесіда, початкове навчання, стажування та призначення на посаду. Такі ж тестування проводяться під час проведення чергової та позачергової атестації, після яких створюється кадровий резерв перспективних співробітників для комплектування керівних посад.

Особливістю вступу на службу в правоохоронні органи Казахстану є проходження поліграфічного дослідження. Кандидатам, які відмовляються

від поліграфічного дослідження під час проходження військово-лікарської комісії, відмовляють в прийнятті на службу [11].

Одним з найважливіших етапів під час вступу на службу в правоохоронні органи РК є виконання нормативів із фізичної підготовки. Для кожного правоохоронного органу законодавством РК встановлюються різні нормативи, як для чоловіків, так і для жінок.

Таблиця 1.

Вправи для визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в правоохоронні органи Республіки Казахстан (чоловіки)

№	Назва вправи	Оцінка	Медико-вікові групи			
			до 21	21-27	28-34	35 і старші
1.	Підтягування	відм.	16	15	13	11
		добре	14	13	11	9
		задов.	12	11	9	7
2.	Біг 100 метрів (сек.)	відм.	12.8	13.0	13.5	14.0
		добре	13.3	13.5	14.0	14.5
		задов.	13.8	14.0	14.5	15.0
3.	Біг 2400 метрів 1,5 милі (хв, сек)	відм.	11.40	12.04	12.40	12.25
		добре	12.05	13.40	14.00	14.10
		задов.	12.40	14.25	15.30	15.36

Таблиця 2.

Вправи для визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в правоохоронні органи Республіки Казахстан (жінки)

№	Назва вправи	Оцінка	Медико-вікові групи			
			до 21 років	21-25 років	26-30 років	31 рік і більше
1.	Біг 100 м (с)	відмінно	15.0	16.0	16.5	17.0
		добре	15.5	16.5	17.0	17.5
		задовільно	16.0	17.0	17.5	18.0
2.	Біг 2400 м (1,5 милі) (хв, с)	відмінно	13.00	13.50	14.26	14.30
		добре	13.30	14.30	15.30	16.10
		задовільно	14.00	16.06	16.10	16.54
3.	Комплексно-силова вправа (за 1 хв.)	відмінно	40	35	30	26
		добре	35	30	26	22
		задовільно	30	25	22	18

Примітка: тестування рівня фізичної підготовленості вважається складеним, в разі, якщо кандидат отримав не більше однієї незадовільної оцінки.

Наприклад: підтягування на перекладині – «добре», біг 100 метрів – «задовільно», біг 2400 метрів «незадовільно» – тестування здано;

Підтягування – на перекладині – «відмінно», біг 100 метрів – «незадовільно», біг 2400 метрів – «незадовільно» – тестування не здано.

Комплексна силова вправа (жінки) виконується протягом однієї хвилини, перші 30 секунд з положення лежачи на спині, кисті до плечей, максимальна кількість нахилів вперед до торкання грудьми колін, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг), при поверненні в початкове положення необхідно торкнутися опори лопатками; потім повернутися в упор лежачи (руки упираються на лавку висотою не більше 50 см.) і без паузи для відпочинку виконати протягом наступних 30 секунд максимальну кількість згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки згинати до торкання грудьми опори). При неправильному виконанні вправи подається команда «не брати до уваги» не більше трьох разів, після чого кандидат на службу знімається з виконання вправи.

Організація фізичної підготовки осіб рядового та начальницького складу ОВС Республіки Казахстан. Робота з організації фізичної та вогневої підготовки із особами рядового та начальницького складу, є одним із основних напрямів професійної підготовки працівників ОВС [51].

Заняття з фізичної та вогневої підготовки із особами рядового та начальницького складу ОВС проводяться в межах службового часу систематично в обсязі 100 годин на рік із урахуванням місцевих умов та особливостей несення служби. Плануються заняття з розрахунку не менше двох разів на тиждень по 1 годині службового часу. Відсутність на заняттях без поважних причин розглядається як ухилення від виконання службових обов'язків.

Щорічно визначається рівень підготовленості особового складу шляхом виконання контрольних нормативів із фізичної, вогневої підготовки і рукопашного бою. За результатами задачі виводяться індивідуальні результати та в кінці календарного року вносяться до особової справи.

Працівники ОВС, які отримали протягом 2-х років незадовільні оцінки з фізичної та вогневої підготовки, розглядаються в атестаційному порядку для визначення їх відповідності займаним посадам і вирішення питання стосовно подальшого проходження служби. Рівень фізичної та вогневої підготовки осіб рядового і начальницького складу в обов'язковому порядку відображається в характеристиках та атестації.

Заняття осіб, за станом здоров'я віднесених до груп лікувальної фізкультури, проводяться під наглядом лікаря, без задачі контрольних тестів із фізичної підготовки.

Організацію фізкультурно-масової та спортивної роботи в підрозділах внутрішніх справ та закладах освіти МВС РК покладено на перших керівників.

Заняття з фізичної підготовки з особовим складом ОВС розпочинаються в січні, а в закладах освіти – одночасно з початком навчального року і проводяться в службовий час протягом року за місцем служби, з урахуванням місцевих умов і наявності матеріальної бази.

У навчальних цілях МВС РК програми з фізичної підготовки розробляють науково-педагогічні працівники кафедри фізичної підготовки

відповідно до специфіки підготовки слухачів. Програми містять розділи рукопашного бою та контрольні тести.

Нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів Республіки Казахстан подано у табл. 3, табл. 4.

Таблиця 3.

Вправи для визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів Республіки Казахстан (чоловіки)

№	Назва вправ	Оцінка	Медико-вікові групи						
			21-27	28-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55 та старші
1.	Біг 60 метрів (сек)	відмінно	11.2	12.0	12.6	13.2			
		добре	11.6	12.5	13.2	13.7			
		задовільно	12.2	13.0	13.6	14.2			
2.	Біг 100 метрів(сек)	відмінно	13.0	13.5	14.0				
		добре	13.5	14.0	14.5				
		задовільно	14.0	14.5	15.0				
3.	2400 метрів (1.5 милі)	відмінно	12.04	12.20	12.25	12.36	13.00	13.20	
		добре	13.40	14.00	14.10	14.30	14.40	14.50	15.10
		задовільно	14.25	15.30	15.36	15.40	15.52	16.15	16.30
4.	Марш-кидок 6 км	відмінно	30	31	32	33	37	39	
		добре	32	33	34	35	39	42	
		задовільно	34	35	36	37	41	43	
5.	Біг (кросс) 1000	відмінно	3.20	3.30	3.40	3.50	4.30	5.00	5.30
		добре	3.30	3.45	4.00	4.15	4.45	5.15	5.45
		задовільно	3.50	4.00	4.25	4.40	5.00	5.30	6.00
6.	Біг на лижах 5 км	відмінно	24	25	27	31	35	37	41
		добре	25	26	29	33	37	39	43
		задовільно	26	27	31	35	39	41	45
7.	Човниковий біг 10x10	відмінно	25	26	27	28	29	30	32
		добре	26	27	28	29	30	31	33
		задовільно	27	28	29	30	31	32	34
8.	Підтягування на перекладині	відмінно	15	13	11	9	7	6	
		добре	13	11	9	7	5	4	
		задовільно	11	9	7	5	3	2	
9.	Комплексно-силова вправа (на перекладині)	відмінно	5	4	3				
		добре	4	3	2				
		задовільно	3	2	1				
10.	Стрибок в довжину з місця	відмінно	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25
		добре	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20
		задовільно	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.10
11.	Плавання		Без урахування часу						

Таблиця 4.

**Вправи для визначення рівня фізичної підготовленості працівників
правоохоронних органів Республіки Казахстан (жінки)**

№	Назва вправ	Оцінка	Медико-вікові групи			
			21-25	26-30	31-35	36-39
1.	Біг 60 метрів (сек)	відмінно	9.2	10.2	11.3	12.3
		добре	9.7	10.5	11.8	12.6
		задовільно	10.2	11.2	12.3	13.2
2.	Біг 1000 метрів	відмінно	4.30	5.00	5.40	6.00
		добре	4.50	5.20	6.00	6.30
		задовільно	5.00	5.40	6.00	6.30
3.	2400 метрів (1.5 милі)	відмінно	13.50	14.20	14.30	14.40
		добре	14.30	15.30	16.10	16.50
		задовільно	16.00	16.10	16.50	17.00
4.	Біг на лижах 5 км	відмінно	31	34	35	38
		добре	35	36	37	40
		задовільно	38	39	40	42
5.	Човниковий біг 6х6	відмінно	16	18	22	26
		добре	17	20	24	28
		задовільно	18	22	26	30
6.	Комплексно- силова вправа	відмінно	35	30	26	18
		добре	30	26	22	15
		задовільно	25	22	18	12
7.	Стрибок в довжину з місця	відмінно	2.10	2.05	2.00	1.95
		добре	2.05	2.00	1.95	1.90
		задовільно	2.00	1.95	1.90	1.85
8.	Плавання		Без урахування часу			

Умови виконання вправ із загальної фізичної підготовки

Біг на 60, 100, 1000, 2000, 3000 м, 1,5 милі (2400 м) проводиться на біговій доріжці стадіону або на будь-якій рівній місцевості.

Стрибок в довжину з місця проводиться на будь-якій рівній місцевості.

Підтягування на високій перекладині виконується з вихідного положення вису хватом зверху, не торкаючись ногами підлоги (землі). Вправа вважається виконаним за умови перетині підборіддям поперечини. Не дозволяється відпочивати (зупинятися) в положенні вису більше ніж 5 с і починати підтягування з розгойдування.

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині – під час виконання вправи ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів, кисті рук на плечах, стопи утримуються партнером.

Біг на лижах виконується на дистанціях, прокладених на місцевості зі слабо або середньо пересіченим рельєфом при температурі повітря не нижче 15 градусів С.

Комплексна силова вправа (для жінок) – виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів вперед до торкання пальців ніг з положення лежачи на спині, руки на поясі, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг), при поверненні у вихідне положення необхідно торкнутися поверхні лопатками); перевернутися в упор лежачи і без паузи для відпочинку виконати протягом 30 секунд максимальну кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи.

Комплексна силова вправа (для чоловіків) – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки згинати до торкання грудьми підлоги) – 10 разів, з упору лежачи прийняти положення присівши – 10 разів; з положення упор присівши (кут між стегном і гомілкою менше 90 градусів) провести 10 вистрибувань; лягти на спину, руки на поясі, нахили тулуба вперед до торкання грудьми ніг – 10 разів. Вправа виконується без пауз, для працівників 4-7 медико-вікових груп дозування кожної вправи в одному циклі становить 5 повторень.

Човниковий біг 10×10 метрів – проводиться на рівному майданчику, розміченого лініями старту та повороту на відстані 10 м. один від одного. Вправа виконується з високого старту. За командою «Руш» пробігти 10 м, торкнутися будь-якою частиною тіла лінії повороту; обернутися кругом, пробігти 10 м в зворотному напрямі, торкнутися будь-якою частиною тіла лінії старту, обернутися кругом і далі повторити. Всього пробігти 10 відрізків – для чоловіків, 6 відрізків – для жінок.

Марш-кидок 6 км – вправа для чоловіків виконується по пересіченій місцевості. Старт і фініш знаходяться в одному місці.

Плавання виконується в сприятливих умовах в штучних і природних водоймах, без урахування часу й оцінки.

Полегшення нормативів допускається при виконанні вправ в повсякденній формі одягу:

- 1) біг 60 метрів на 1,5 с;
- 2) біг 100 метрів на 2 с .;
- 3) біг 1000 м на 10 с;
- 4) біг 2400 метрів на 20 с;
- 5) біг 3000 метрів на 30 с;
- 6) човниковий біг на 3 с;
- 7) марш-кидок 6 км – на 2 хв;
- 8) біг на лижах 5 км – на 2 хв;
- 9) підтягування на перекладині на 2 рази.

Для задачі контрольних тестів і проведення занять з фізичної підготовки працівники зобов'язані щорічно проходити медичний огляд і розподілятися на медико-вікові групи з урахуванням віку і стану здоров'я, а саме:

Чоловіки

- 1 група – 21-27 років
- 2 група – 28-34 років
- 3 група – 35-39 років
- 4 група – 40-44 років
- 5 група – 45-49 років
- 6 група – 50-54 років
- 7 група – 55 і старші

Жінки

- 1 група – 21-25 років
- 2 група – 26-30 років
- 3 група – 31-35 років
- 4 група – 36-40 років

Бойові прийоми боротьби

Спрямовані на активний самозахист, припинення агресивних дій правопорушників, знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку та безпеці громадян.

Загальний комплекс бойових прийомів боротьби:

1. Затримання та супровід:

- а) загином руки за спину ззаду;
- б) загином руки за спину скручуванням рук всередину;
- в) важелем руки через передпліччя.

2. Запобіжні удари:

1. Рукою:

- а) прямо кулаком в підборіддя, перенісся, ключицю;
- б) з розмаху кулаком (м'язовою частиною) в щелепу, скроню; ребром долоні в бічну поверхню шиї (горло); ліктем в щелепу, «сонячне сплетіння»;
- в) збоку кулаком; ліктем в щелепу; ребром долоні в бічну поверхню шиї (горло); ліктем в щелепу, «сонячне сплетіння»;
- г) знизу кулаком в підборіддя, «сонячне сплетіння».

2. Ногою:

- а) знизу носком, коліном в пах; носком в гомілку; підйомом по опущеній руці;
- б) прямо підошовної частиною в коліно, пах, нижню частину живота;
- в) в сторону підошовної частиною (каблуком) в бічну поверхню колінного суглоба.

3. Захист від ударів:

а) підставки передпліччя:

- вгору – проти ударів зверху;
- вгору в сторону – проти ударів збоку в голову, верхню частину тулуба;
- вниз – проти ударів знизу;
- вниз у сторону – проти ударів збоку в нижню частину тулуба;

б) підставки обох передпліч:

- вниз схресно – проти ударів знизу;
- вгору схресно – проти ударів зверху;

- вперед – проти ударів з розмаху;
- стопи (підшовної частини) вперед в сторону – проти ударів ногою;
- в) відбивання:
 - передпліччям усередину: піднятим – проти прямих ударів в обличчя, верхню частину тулуба; опущеним – проти прямих ударів в живіт, пах;
- г) переміщеннями:
 - стрибком назад, в сторону, назад в сторону;
 - легкими кроками назад, в сторону, назад в сторону.
 - поворот тулуба з кроком назад в сторону, ухилами.

4. Звільнення:

1. Від захоплень:

- а) за зап'ястя, рукав однією рукою – ривком в бік великого пальця супротивника;
- б) за зап'ястя, рукав, двома руками – ривком за допомогою незахваченої руки в сторону великих пальців противника;
- в) за горло, одяг на грудях – вибиванням вгору передпліччя;
- г) за горло (шию) ззаду – захопленням за зап'ястя і ударом каблуком назад – в гомілку (кулаком назад в пах).

2. Від обхватів:

- а) тулуба спереду – зміщенням таза назад і ударом коліном в пах (носком ноги в гомілку), натиском пальцями в очі;
- б) тулуба ззаду – ударом каблуком назад в гомілку і кроком вперед з поворотом до супротивника;
- в) шії плечем і передпліччям збоку – натиском на очі ближньою до супротивника рукою через його руку;
- г) шії плечем і передпліччям позаду – ударом ліктем назад в «сонячне сплетіння»;
- д) ніг спереду – відставити ногу назад з ударом зверху ліктем або кулаком (м'язовою частиною) в спину, поворотом голови з захопленням підборіддя і потилиці;
- є) ніг ззаду – падінням на руки з нанесенням удару каблуком назад.

5. Обеззброєння при загрозі впритул:

- а) пістолетом (ножем) – відбивом передпліччям (долонею) всередину і вибиванням кулаком (м'язовою частиною) зверху; відбиванням зброї – ривком ствола на супротивника;
- б) рушницею (автоматом) – відбивом передпліччям (долонею) всередину і вириванням зброї з ударом підшовної частиною ноги (каблуком) в сторону – в коліно (пах).

6. Взаємодопомога:

1. При затриманні:

- а) захопленням руки супротивника обома руками;
- б) захопленням шії супротивника збоку (ззаду) – плечем і передпліччям.

2. При загрозі застосування зброї:
а) відбивши (відведенням) зброї в безпечний напрямок і ударами прийомами обеззброєння по ситуації.

7. Дії проти спроб обеззброїти (зброя в кобурі):

- а) спереду, збоку, ззаду – ударами, больовими прийомами по ситуації.

8. Зовнішній огляд під загрозою застосування вогнепальної зброї:

- а) супротивника що лежить;
б) в положенні стоячи з упором руками на поверхню.

Посилений комплекс бойових прийомів боротьби містить прийоми, які передбачені загальним комплексом і додаткові технічні дії.

1. Затримання та супровід:

- а) важелем руки всередину з переходом на загин руки за спину;
б) загином руки за спину ривком.

2. Запобіжні удари:

Комбінація ударів руками; руками і ногами.

3. Захист від ударів незброєного і озброєного злочинця з подальшим затриманням

Підставкою кистей рук «вилкою» проти ударів:

- а) рукою, зброєю, предметом – зверху, збоку, з розмаху, знизу;
б) головою.

4. Звільнення від захоплень і обхватів:

Важелем руки всередину з переходом на загин за спину.

5. Обеззброєння важелем руки всередину з переходом на загин руки за спину:

- проти загрози пістолетом впритул: спереду; ззаду.
- при спробах супротивника дістати зброю: з нагрудної кишені (кобури під пахвою); з кишені брюк (кобури на поясі).

6. Дії проти спроб обеззброїти:

– важелем руки всередину з переходом на загин руки за спину після удару у вразливе місце (вибір удару по ситуації);

7. Зв'язування, надягання наручників у випадках, коли супротивник лежить на животі; стоїть обличчям до стіни.

Спеціальний комплекс бойових прийомів боротьби

Містить прийоми, які передбачені загальним і посиленним комплексами, і додатково технічні дії.

1. Затримання для надягання наручників і зв'язування:

- кидком захопленням ніг ззаду з переходом на важіль руки всередину лежачи і загин руки за спину сидячи;
- кидком захопленням ніг ззаду з переходом на задушення плечем і передпліччям сидячи і загин руки за спину сидячи;
- кидком задня підніжка з переходом на загин руки за спину сидячи.

2. Допомога при затриманні:

- важелем руки, в положенні лежачи, коли партнер проводить кидок захопленням ніг ззаду, з переходом на загин руки за спину сидячи;
- загином руки за спину сидячи, коли партнер проводить кидок захопленням ніг ззаду з переходом на важіль руки всередину лежачи.

Порядок відпрацювання прийомів рукопашного бою

Спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою відпрацьовують особи рядового і начальницького складу I-II медико-вікової групи служби економічної поліції, слідчого управління (департаменту), управління по боротьбі з наркобізнесом, військово-слідчого департаменту.

Посилений комплекс прийомів рукопашного бою відпрацьовують особи рядового і начальницького складу I-II медико-вікової групи служби кримінальної поліції, дорожньої поліції, підрозділів патрульно-постової служби, державної служби охорони, кримінально-виконавчої системи, ОМОН.

Співробітники підрозділу спеціального призначення «Сункар» відпрацьовують прийоми рукопашного бою за своєю програмою підготовки.

Інші особи рядового і начальницького складу, за винятком жінок старше 40 років, відпрацьовують прийоми загального комплексу.

Оцінювання фізичної підготовленості та навичок рукопашного бою

Оцінки з фізичної підготовки та рукопашного бою працівників органів внутрішніх справ виставляються в журналі обліку відвідування занять та відомості (протоколи) здачі контрольних тестів.

Для отримання індивідуальної оцінки з фізичної підготовки співробітники зобов'язані здати не менше п'яти тестів, що включають в себе силову підготовку, швидкісно-силову підготовку і розвиваючих якостей витривалості.

Оцінка індивідуальної фізичної підготовленості працівника складається з оцінок, отриманих ним за виконання п'яти тестів і визначається: «Відмінно» – якщо три оцінки «відмінно», решта «добре»; «Добре» – якщо три оцінки не нижче «добре», решта – «задовільно»; «Задовільно» – якщо всі оцінки «задовільно» або три оцінки не нижче «добре», при одній незадовільній оцінці.

Оцінка індивідуальної підготовленості працівника з рукопашного бою складається з оцінок, отриманих ним за виконання трьох різних прийомів з тематики, передбаченої для даної категорії працівників.

Виконання прийомів рукопашного бою оцінюються: «Відмінно» – якщо прийом виконаний згідно з описом впевнено, разом, швидко; «Добре» – якщо прийом виконаний згідно з описом разом, але повільно або допущена одна помилка; «Задовільно» – якщо прийом виконаний з порушенням структури прийому, повільно або допущені дві інші помилки.

Оцінка підрозділу органу внутрішніх справ з фізичної підготовки і окремо по рукопашному бою складається з оцінок індивідуальної

підготовленості працівників і визначається: «Відмінно»– якщо 90% позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку «відмінно»; «Добре»– якщо отримано 80% позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених отримали оцінки не нижче «добре»; «Задовільно»– якщо отримано 70% позитивних оцінок.

Перевірка рівня підготовленості з рукопашного бою

Під час перевірки рівня фізичної підготовленості та сформованості умінь і навичок із рукопашного бою особового складу органів (підрозділів) органів внутрішніх справ оцінюються:

- індивідуальна підготовленість;
- підготовленість підрозділів органу внутрішніх справ;
- підготовка органу в цілому.

Перевірці підлягають 30% працівників від загального складу підрозділу.

До перевірки закладів освіти МВС Республіки Казахстан залучаються курсанти та слухачі з розрахунку 100% загального складу, за винятком працівників відсутніх через хворобу або ті що знаходяться у відпустці або відрядженні.

Оцінка індивідуальної фізичної підготовленості працівника за результатами перевірки складається з оцінок, отриманих ним за виконання контрольних тестів і визначається: «Відмінно»– якщо три оцінки «відмінно» або дві оцінки «відмінно» і одна «добре»; «Добре» – якщо три оцінки «добре» або дві оцінки «добре», одна «відмінно», або дві оцінки не нижче «добре», одна «задовільно»; «Задовільно» – якщо три оцінки «задовільно», або дві оцінки «задовільно», одна «добре», або дві оцінки не нижче «добре», одна «незадовільно».

Оцінка фізичної підготовленості МВС, УВС, ГУВС, навчального закладу, центру складаються з оцінок, отриманих перевіреними підрозділами і визначається: «Відмінно» – якщо половина і більше перевірених підрозділів отримали оцінку «відмінно», а решта «добре»; «Добре» – якщо половина і більше перевірених підрозділів отримали оцінку не нижче «добре», а решта «задовільно»; «Задовільно»– якщо не більше одного перевіреного підрозділу отримало оцінку «незадовільно».

Підрозділ, що не забезпечив необхідну кількість працівників для практичної перевірки, автоматично виставляється оцінка «незадовільно».

Оцінки фізичної підготовленості та рукопашного бою начальницького складу апарату УВС, командно-викладацького складу навчального закладу прирівнюється до оцінки підрозділу і враховується при визначенні оцінки органу внутрішніх справ, навчального закладу.

Працівники органу внутрішніх справ, представлені для здачі перевірки (тестування) з фізичної підготовки та рукопашного бою зобов'язані брати участь у виконанні всіх тестів. У разі невиконання цієї умови підрозділу

виставляється оцінка – «незадовільно». Винятком можуть бути випадки, коли при виконанні будь-якого тесту особа, що складає тести отримала травму і не може продовжити здачу контрольної перевірки, в цьому випадку результати зараховуються.

2.10. Країни Прибалтики (Латвія, Литва, Естонія)

Важливим питанням діяльності поліції є система добору та підготовки кадрів для роботи в різних підрозділах поліції. В поліції Латвії, Литви та Естонії з самого початку були встановлені жорсткі критерії відбору осіб на службу в поліцію. Аналіз нормативно-правових документів, що регламентують підготовку та освіту офіцерів поліції Латвії, Литви та Естонії, свідчать про те, що вони носять уніфікований характер і спираються на Європейський кодекс поліцейської етики, що був прийнятий 19 вересня 2001 року Комітетом міністрів Ради Європи в Страсбурзі та схвалений радою Міністрів Євросоюзу № 58.578 від 17 вересня 2003 року.

На службу в поліцію Латвії та Литви зараховують громадян, які досягли 18 років, в Естонії – 19 років, які мають достатній рівень фізичної підготовленості, нормальний психологічний стан і задовільний стан здоров'я.

Під час добору на службу значна увага приділяється інтелектуальним психологічним здібностям і фізичній підготовці незалежно від того, на яку посаду претендує особа.

Новобранці, які отримали найбільшу кількість балів, зараховуються до поліції та розпочинають навчання за програмою професійної підготовки.

Один із ключових напрямів підготовки поліцейських прибалтійських країн є розвиток фізичних якостей та якісне опанування спеціальної фізичної підготовки (прийомів самооборони та силового затримання). До роботи на посадах поліції не допускаються особи які не пройшли професійну підготовку [42].

Завдання добору – відібрати найбільш гідних кандидатів, які за своїми особистісними та моральними якостями, освітнім рівнем, фізичними та медичними показниками зможуть ефективно виконувати складні функціональні обов'язки.

Навчання поліцейського країн Балтії спрямоване на те щоб майбутнім поліцейським надавались реальні практичні навички. Кадри для роботи в поліцейських органах готуються як у відомчих спеціальних навчальних закладах, так і в загальних вищих навчальних закладах. Відповідно до ст. 32 Закону «Про поліцію», кадри для поліції готуються в спеціальних школах поліції. Так, для того щоб зайняти посаду поліцейського патрульної поліції без наявності вищої освіти необхідно пройти навчання в поліцейській школі. Строк навчання 1,5 роки.

Наразі в Латвії готує поліцейських два заклади освіти, серед яких:

– Державний поліцейський коледж, який відповідає за первинну та спеціалізовану підготовку, підвищення кваліфікації та підготовку командно-начальницького складу поліції. До його складу належить школа поліції, де навчають за програмою «робота поліції».

– Ризький університет ім. Страдіня.

В Естонії є різні способи навчання поліцейських і судячи з усього, поліцейська освіта там – одна з найбільш гнучких в Європі. Її можна отримувати і після 35-ти років, при наявності диплома про іншу освіту. Слухачі навчаючись на поліцейського, можуть отримати як середню спеціальну, так і вищу освіту, відповідно навчання завершується через півтора або три роки.

Вимоги щодо професійної придатності працівників поліції Естонії визначаються під час вступу на службу. З цією метою кандидати виконують низку вправ, якими визначають рівень розвиненості фізичних якостей:

- 1) загальна витривалість – біг 3000 м;
- 2) силове тренування м'язів рук – згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- 3) силові вправи для пресу – піднімання та опускання тулуба з положення лежачи;
- 4) плавання 500 м.

Під час оцінювання загальної витривалості біг на 3000 м може бути замінений плаванням на 500 м або ергометром на 6000 м чи ходьбою на 6000 м.

Оцінювання загальної витривалості з бігу на 3000 м вважається зарахованим, якщо співробітник поліції протягом календарного року брав участь у спортивних заходах або змаганні по ходьбі, велоспорту, триатлону, спортивному орієнтуванні, бігу на лижах, ковзанярському спорті. Результат зараховується на підставі офіційного протоколу змагань, а також коли співробітник поліції брав участь щонайменше в чотирьох спортивних календарних чемпіонатах Естонської спортивної асоціації поліції, з яких два – в окремих областях [43].

Вимоги до фізичної підготовленості поліцейських республіки Латвія

Відповідно до пункту 2 статті 4 Закону про порядок проходження служби посадових осіб Міністерства внутрішніх справ Латвії затверджені вимоги до перевірки рівня фізичної підготовленості. Перевірка фізичної підготовленості проводиться один раз на рік [39].

Тест на фізичну придатність вважається успішно зданий, якщо посадовець отримав хоча б один бал в кожній дисципліні тесту на фізичну підготовку і загальна кількість балів:

– у вікових групах V - 1, V - 2, V - 3, V - 4, S - 1, S - 2, S - 3 и S - 4: 20 балів та більше - в групі I; 16 балів та більше в групі II; 12 балів та більше в групі III;

– у вікових групах V-5, S-5 и S-6: 16 балів та більше в групі I; 12 балів та більше в групі II; 8 балів та більше в групі III;

– у вікових групах V-5, S-5 и S-6: 16 балів та більше в групі I; 12 балів та більше в групі II; 8 балів та більше в групі III.

Вимоги до фізичної підготовленості визначаються відповідно за статтю, віком та посадою.

Якщо тест з фізичної підготовленості кандидата на службу в поліцію оцінюється не більше ніж в 3 бали, комісія може прийняти рішення про відрахування.

Вимоги до фізичної підготовленості чоловіків і жінок оцінюються відповідно до медико-вікових та функціональних груп:

Чоловіки:

до 29 років – V-1;

від 30 до 35 років – V-2;

від 36 до 40 років – V-3;

від 41 до 45 років – V-4;

46 років та старші – V-5;

Жінки:

до 23 років – S-1;

від 24 до 29 років – S-2;

від 30 до 35 років – S-3;

від 36 до 40 років – S-4;

від 41 до 45 років – S-5;

від 46 років і старші – S-6.

Функціональна група I – поліцейський виконує службові обов'язки, які вимагають підвищеної фізичної активності, щоденного застосування силових прийомів, здатності швидко реагувати в екстремальних ситуаціях або діяти в різних обставинах.

Функціональна група II – поліцейський виконує посадові обов'язки, які не вимагають щоденних занять, але вимагають відмінного рівня фізичної підготовленості та здатності швидко реагувати в надзвичайних ситуаціях.

Функціональна група III – поліцейський виконує посадові обов'язки, які не пов'язані з підвищеними фізичними навантаженнями або застосуванням сили, але вимагає достатнього рівня фізичної підготовленості.

Під час оцінювання специфіки виконання обов'язків, керівник установи визначає, в яку функціональну групу повинна бути включена конкретна посада.

Тести для визначення рівня фізичної підготовленості передбачають виконання низки вправ:

чоловіки (група V-1 и V-2) – біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м; підтягування; згинання та розгинання рук в упорі лежачі; піднімання та опускання тулуба з положення лежачи; біг на 3000 м;

чоловіки (V-3) – біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м; підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачі; піднімання та опускання тулуба з положення лежачи; біг на 2000 м;

чоловіки (V-4) – біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м; підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачі; піднімання та опускання тулуба з положення лежачи; біг на 1000 м;

чоловіки (V-5) – підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, піднімання та опускання тулуба з положення лежачи, біг на 1000 м;

жінки (S-1 та S- 2) – біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачі; піднімання та опускання тулуба з положення лежачи; біг на 1000 м;

жінки (S-3 и S-4) – біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачі; піднімання та опускання тулуба з положення лежачи; біг на 500 м;

жінки (S-5 и S-6) – згинання та розгинання рук в упорі лежачі; піднімання та опускання тулуба з положення лежачи; біг 500 м.

Кількість балів (від одного до десяти балів) за виконання кожної вправи подано в додатку 7.

Вимоги фізичної підготовки для вступу до Ризької муніципальної поліції

Загальні вимоги до фізичної підготовленості визначаються відповідно до результатів, залежно від посади на яку претендує поліцейський [50].

Перевірка фізичної підготовленості претендента на посаду поліцейського складається з таких дисциплін:

(для чоловіків): 10 x 10 – човниковий біг; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом верхньої частини тулуба; стрибок з місця; біг 3000 метрів.

(для жінок): 10 x 10 – човниковий біг; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом верхньої частини тулуба; стрибок з місця; біг 1000 метрів.

За кожний виконаний комплекс вправ під час перевірки рівня загальної фізичної підготовленості нараховується від 1 до 10 балів. Для успішної здачі нормативів з фізичної підготовки необхідно набрати 20 балів (вік 18-35), 16 балів (вік від 36 років). Якщо отримана претендентом кількість балів менша, у винятковому випадку при оцінці фізичної підготовленості кандидата допускається просування кандидата для подальшого відбору також з меншою кількістю балів.

Загальні вимоги фізичної підготовки для чоловіків та жінок представлено у Додатку 8 (табл. 1, табл. 2).

Фізична підготовка в навчальному процесі закладів освіти для підготовки поліцейських Латвійської республіки

Латвійськими фахівцями в галузі фізичного виховання встановлено, що більше, ніж половина школярів мають рівень фізичної підготовленості нижче середнього. На підставі аналізу результатів тестування фізичної підготовленості кандидатів на навчання працівники Міністерства внутрішніх справ Латвійської Республіки виявили, що 50% вступників не можуть здати іспити з фізичної підготовки.

Під час вступу в поліцейський коледж, за умови, що потенційний кандидат продемонстрував достатні результати з інших видів перевірки: психологічному тесті, тесті на розвиток інтелекту тощо, а 50% нормативи з фізичної підготовки вступники не можуть виконати, приймається рішення прийняти їх на навчання.

Під час навчання в коледжі значна частина занять відводиться на фізичну підготовку. Це сприяє поступовому підвищенню рівня фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців [41].

Бажаючи навчатись в Державному поліцейському коледжі під час вступу повинні здати тести з фізичної підготовки (Додаток 9), які здійснюються відповідно до постанови Кабінету Міністрів, якою затверджені нормативи [39].

2.11. Сполучені Штати Америки

Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що досвід створення поліції США прийшов з Європи [6; 22; 44]. У США функціонує одна з найскладніших за структурою поліцейських систем. Різноманітність організаційно-правових форм обумовлена специфікою історичного розвитку, правової системи англо-американського типу, а також федеративним державним устроєм. Поліцейські підрозділи діють на федеральному, штатному та місцевому рівнях [22]. Діють органи поліції і в окремих міністерствах та відомствах: міністерстві фінансів, митній службі, службі внутрішніх доходів, федеральних органах контролю за банками, приватна поліція. У США немає єдиного поняття «поліція США». Немає також і єдиного поліцейського управління. Кожен штат має власне поліцейське управління, яке є незалежним від інших. Крім цього, у цій країні є федеральні правоохоронні відомства, які здійснюють розслідування федеральних злочинів. Протидію злочинності на місцевому рівні забезпечують також поліцейські управління міст і штатів.

У США всі права й обов'язки поліцейського регламентують місцеві органи влади, які за необхідності керуються рішеннями Верховного суду США. На відміну від більшості країн пострадянського простору, у США немає Кримінального кодексу або Кодексу про адміністративні

правопорушення. Є сукупність законів, які повинен знати напам'ять кожен поліцейський. Зазначене визначає специфіку підготовки кадрів поліції, яку здійснюють у навчальних закладах, що традиційно мають назву поліцейських академій.

Поліція США власної бази підготовки кадрів не має, тому намагається рекрутувати фахівців, які отримали відповідну освіту в коледжах або університетах. Широка мережа поліцейських академій структурно не належить до поліцейського департаменту, вони є організаційно та фінансово самостійними установами. Поліцейські академії є своєрідними центрами первинної підготовки цивільних фахівців для можливості отримання ними ліцензії на право здійснення поліцейської діяльності [44].

У кожному з правоохоронних відомств США дія певна система добору, що обумовлена специфікою діяльності й відомчими вимогами. Більшість поліцейських органів США приймає на службу кандидатів, які мають середню або вищу освіту.

У США також різняться вимоги до кандидатів залежно від штату та поліцейського органу. Наприклад, вимоги штату Луїзіана є такими: громадянство США; вік від 20-ти років (під час набору в муніципальну поліцію верхньої вікової межі немає або її встановлюють пенсійним віком мінус п'ять років; освіта не нижча від рівня середньої школи; наявність водійських прав, навичок водіння; достатня фізична підготовленість і психологічна стійкість. Однак необхідно відзначити, що вимоги до підготовленості кандидатів постійно зростають. Це стосується освітнього рівня кандидатів. У США в 1973 році особи, що прийняті на службу повинні були пройти курс навчання у коледжі або університеті, який тривав один рік. У 1975 році тривалість навчання зросла до двох років, в 1978 році – до трьох. Із 1982 року майбутні поліцейські повинні пройти чотирирічний курс навчання і мати 120 залікових одиниць, що відповідає ступеню бакалавра.

Стосовно фізичних даних кандидатів на службу до поліції – у США встановлено верхні та нижні межі зросту кандидатів: від 172,7 см (5 футів 8 дюймів) до 190 см. Крім того, вага претендента на службу повинна відповідати даним, визначеним відповідною зросто-ваговою таблицею. На рівень здоров'я звертають особливу увагу. Наразі бажаними вимогами до кандидатів на службу в поліцію є наявність посвідчення водія, вільне володіння машинописом і знання іноземних мов.

Центральними федеральними поліцейськими організаціями США є Федеральне бюро розслідувань (ФБР) і Управління по боротьбі з незаконним обігом наркотиків. Кадровий склад ФБР визначається відповідно до урядової політики при наймі на роботу до державних установ.

До кандидатів, що надходять на службу в ФБР ставляться такі вимоги: вік від 23 до 37 років, громадянство США, наявність ліцензії на керування транспортними засобами, відсутність в організмі заборонених речовин, відмінний загальний стан здоров'я, хороший зір, слух і т.п. Особи,

які бажають працювати у ФБР, повинні пройти курс навчання в Академії ФБР, оскільки без спеціальної освіти працювати у ФБР неможливо, а для цього вони повинні мати закінчену освіту, отриману у коледжі чи університеті, що акредитовані Комісією вищих навчальних закладів, за фахом «Юриспруденція», «Бухгалтерська справа», «Філологія».

Конкурс на посаду поліцейського в США завжди високий – близько двадцяти осіб на місце. Навчання триває від шести до дев'яти місяців. Після закінчення академії поліцейський розпочинає службу з патрулювання вулиць, що триває близько трьох років. Це обов'язкова умова для всіх працівників.

Претендентів на службу у ФБР ретельно перевіряють медичними та психологічними тестами. Також кандидат до вступу повинен успішно скласти письмовий іспит для оцінювання загального рівня підготовки і ерудиції, іспит на фізичну придатність до навчання і подальшої служби, пройти співбесіду.

Претендент на посаду агента ФБР повинен бути дипломованим фахівцем акредитованої юридичної школи або випускником спеціального коледжу. Всі нові агенти підлягають навчанню в Академії ФБР протягом вісімнадцяти тижнів на американській Морській базі у штаті Вірджинія. У 1995 році фахівцями бюро розроблено науково обґрунтовані методики, що базуються на попередньому визначенні основних умінь, навичок і знань, які необхідні для служби у ФБР.

Вимоги для кандидатів, які відбираються на службу до Управління по боротьбі з незаконним обігом наркотиків, подібні до загальних вимог Академії ФБР. Однак є деякі особливості – необхідність 6-річного трудового стажу, середній бал диплома про вищу освіту – 2,9, а за основним фахом – не нижче 3,5.

Варто зазначити на особливостях відомого правоохоронного інституту США – поліції шерифів. Шерифів обирає населенням на термін від 2 до 6 років. Але існують кілька винятків, зокрема, в штатах Гаваї і Род-Айленд, а також в графствах Нассау і Уестчестер (штат Нью-Йорк), в графствах Дейд (штат Флорида) і графстві Денвер (штат Колорадо) шериф не обирається, а «призначається окружними владою або владою штату». При цьому до кандидата на цю посаду не ставляться спеціальні вимоги, зокрема й до сформованості спеціальних навичок. Всі інші поліцейські в окружних Управліннях є його заступниками і ним же призначаються на посаду.

Цікавий досвід США у використанні поліграфа під час опитування кандидатів на службу до поліції. США є провідним у світі користувачем поліграфа, який застосовує цей метод із часів Першої світової війни. Застосування поліграфа при вирішенні кадрових питань регламентується законодавством США. У 1981 році, у США, на федеральному рівні був прийнятий «Закон про допустимість застосування поліграфа у всіх випадках можливого витоку секретної інформації», а після підписання у 1983 році Р. Рейганом документа, відомого як «Директива 84 про

національну безпеку», обов'язковій перевірці на поліграфі можуть бути піддані всі державні службовці, у тому числі поліцейські і співробітники ФБР.

Наразі більшість поліцейських агентств США використовують поліграф під час вступу на службу. Цей метод дозволяє виявляти «кандидатів з високим ступенем ризику». Разом з тим, відповідно до законодавства США, є низка обмежень у тематиці деяких питань, що не дозволяє використовувати поліграф безконтрольно.

Так, за даними останніх досліджень, у 626 великих поліцейських агентствах різних штатів США від 25% до 58% кандидатів, які пройшли тестування з використанням поліграфа, були визнані непридатними для служби у поліції, як такі, що мали «високий ступінь ризику». Як було встановлено, у минулому вони скоювали злочини, серед яких: крадіжки, грабежі, сексуальні насильства, були причетні до нерозкритих вбивств, вживали і продавали наркотики, брали хабарі тощо. Необхідно відзначити, що всі ці негативні моменти були виявлені вже після успішного проходження кандидатами психологічних тестів, перевірки анкетних і біографічних даних (аналог спец перевірки).

До кандидатів на керівні посади в поліцію ставляться жорсткіші вимоги. Крім того, у деяких містах багато поліцейських посад є ще і виборними, що, на думку фахівців в сфері поліцейської організації, перешкоджає правильному добору кадрів» [33]. Наприклад, начальники поліції багатьох міст США призначаються міською радою. Також багато керівних посад у поліції США заміщуються за результатами конкурсу. Процедура відбору кандидатів на службу до поліції США здійснюється в основному двома способами: на розсуд начальника підрозділу або керівника кадрового апарату, або за конкурсом. В обох випадках подається заява, яка одночасно є і «анкетною частиною».

У першому випадку з претендентом проводять співбесіду, під час якої з'ясовуються справжні мотиви служби у поліції. У іншому випадку – у засобах масової інформації публікуються умови і терміни проведення конкурсу, а далі – кандидати здають усні та письмові іспити. У разі успішного добору, кандидати зараховуються на службу до поліції з випробувальним терміном один рік.

Під час вступу на службу в поліцію США кандидати також піддаються тестуванню рівня фізичної підготовленості. Однак тести, які використовуються в різних штатах істотно різняться. Так, наприклад, у штаті Мічиган (США), використовуються такі тести для визначення рівня фізичної підготовленості: стрибок вгору з місця; згинання тулуба з положення лежачи на спині протягом однієї хвилини; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; біг на 0,5 милі (804,67 м).

У штаті Флорида: біг на 0,5 милі; біг на 300 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, при цьому час обмежений однією хвилиною, нахил вперед з положення лежачи на спині, також за одну хвилину.

У штаті Айдахо (США) під час добору використовують: стрибок угору з місця; згинання тулуба з положення лежачи на спині протягом однієї хвилини; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; біг на 300 м; біг на 1,5 милі.

Визначення рівня фізичної підготовленості претендентів на службу в поліції Маямі (штат Флорида, США), передбачає проведення спеціального тестування, яке надає ступень розвитку анаеробних і аеробних можливостей організму, а також сили м'язів верхнього плечового поясу і тулуба.

Аеробні можливості визначаються результатом бігу на 1,5 милі (2413,5 м). Анаеробні можливості у кандидатів для служби в поліції тестують бігом на дистанцію 300 м.

Для визначення сили м'язів верхнього плечового поясу американські поліцейські використовують тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» за одну хвилину. Силу тулуба у претендентів на службу в поліцію США визначають за допомогою тесту «нахил уперед із положення лежачи на спині» також за одну хвилину.

Поліція цього ж штату, але міста Санкт-Петербурга, використовує інший комплекс фізичних випробувань для визначення професійної придатності. Цей тест передбачає послідовне виконання низки завдань. Так, спочатку поліцейський виконує процедуру огляду автомобіля, потім пробігає 220 ярдів, далі долає смугу перешкод, потім транспортує на відстань 100 футів манекен вагою 150 фунтів, і на останок дістає зброю з кобури і виконує шість холостих пострілів в мішень правою та лівою руками [46].

Громадяни, які бажають служити в поліції Маямі (штат Флорида, США) як чоловіки, так і жінки поділяють на п'ять вікових категорій, 1-ша – від 19 до 29 років, 2-га від 30 до 39 років; 3-тя від 40 до 49 років, 4-та від 50 до 59 років і 5-та від 60 років і старші.

Отже, в США передбачено значну кількість різноманітних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів. Але разом із тим їх можна поділити на дві групи. До *першої групи* тестів належать виконання окремих фізичних вправ, які спрямовані на визначення рівня розвиненості окремих фізичних якостей (силові, швидкісні або швидкісно-силові якості, різновиди витривалості тощо). Такі тести здебільшого визначають загальну фізичну підготовленість людини. *Друга група* тестів спрямована на подолання різних смуг перешкод, які моделюють основну сторону професійної діяльності поліцейських – переслідування порушника, застосування сили, затримання та супровід.

До підготовки поліцейських США в різних штатах вимоги різняться, загальним є факт наявності повної середньої освіти, проте перевагу мають кандидати, які отримали свідоцтво випускника американської high school. У більшості штатів претенденту на службу в поліції потрібно надати свідоцтво про закінчення коледжу з терміном навчання 4 роки, або провчитися не менше 2-х років. Після тестування у майбутнього правоохоронця рівня фізичної підготовленості, необхідно провчитися три місяці на курсах поліцейських, тільки після цього поліцейський заступає на службу з випробувальним терміном шість місяців.

2.12. Південний Судан

Аналіз спеціальної літератури засвідчує, що підґрунтям формування нової поліції, особливостей професійного навчання та перевірки рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів Південного Судану та більшості країн Африки, узято модель і стандарти поліції Великої Британії [9].

Створення та розбудова національних поліцій Південного Судану розпочалася після закінчення громадянської війни. Кадровий резерв Департаменту Національної поліції здебільшого поповнюється військовослужбовцями, які демобілізувалися із Народної армії визволення Судану (SPLA), яка своєю чергою була сформована з партизанських загонів визвольного руху [1]. Умови громадянської війни сприяли формуванню бійців із високим рівнем бойової та фізичної підготовки, які здатні виживати в дикому, агресивному середовищі, готові діяти в різних нестандартних ситуаціях. Це, відповідно, позначилося на становленні та підготовці особового складу підрозділів нової поліції.

Унаслідок вступу на службу в поліцію такого контингенту, виникають труднощі, які пов'язані зі значними проблемами в навчанні та підвищенні кваліфікації особового складу. Перш за все, це обумовлено віком поліцейських, які наразі перебувають на службі в правоохоронних органах, оскільки 70% особового складу наближаються до закінчення своєї кар'єри (решта 30% рекрутів – сільська молодь). Однак старші працівники мають низку переваг перед нещодавно прийнятими на службу працівниками, оскільки більшість із них мають високі показники бойової і фізичної підготовленості, спроможні до розумного ризику та самостійні у прийнятті рішень.

Політичною волею уряду здійснюється удосконалення процесу добору кандидатів на службу в Національну поліцію Південного Судану. Зокрема запроваджена всебічна перевірка рекрутів щодо психічного, фізичного та освітнього рівнів. Характерною особливістю кандидатів на службу у Національну поліцію Південного Судану є високий рівень розвиненості силової витривалості, внаслідок важкої праці примітивними знаряддями, недостатній рівень розвиненості спритності, низький освітній рівень [27]. Зважаючи на це, Британська Рада успішно підтримала створення Національної Академії Поліції Джубі. Було виділено додаткові кошти для надання фінансової підтримки академії, здійснюється підготовка тренерів, розробляються оперативні та стратегічні програми управління. (BritishCouncil, n.d.). Низка поліцейських середнього рівня пройшли базову поліцейську підготовку.

Для визначення рівня фізичної підготовленості вибрано професійний фітнес-тест (JRFT), розроблений в Великій Британії, який висвітлює рівень розвиненості витривалості та сили [48]. У таблиці 1 подано результати виконання кандидатами до вступу на навчання до академії контрольних вправ. **Фізична підготовка під час навчання.** Для успішного складання нормативів вводяться в освітній процес щоденні кроси (не менше 30 хв).

Тренування в такому режимі, який здійснюється упродовж 12 тижнів й закладає достатнє підґрунтя для якісного розвитку витривалості. Також застосовують низку інших вправ, які готують серцево-судинну та опорно-рухову системи майбутнього правоохоронця до успішного складання JRFT – це їзда на велосипеді, веслування та плавання. Однак це є додатковими засобами. Перевага надається бігу.

Таблиця 1.

**Таблиця контрольних нормативів для вступу на навчання до
Національної Академії Поліції Джубі**

Вимоги	Чоловіки (<29)	Жінки (<29)
Присідання (1 хв.)	33	24
Віджимання (1 хв.)	22	10
Біг на 1,5 милі (2.4 км)	14:06	16:46
	Чоловіки (30-39)	Жінки (30-39)
Присідання (1 хв.)	30	20
Віджимання (1 хв.)	17	8
Біг на 1,5 милі (2.4 км)	14:34	17:38

Тестовими вправами, які застосовують для визначення силових якостей кандидатів у Національну поліцію Судану є різноманітні жими на тренажерах та тренування з гантелями (4 рази на тиждень). Підбирається вага гантель, яка дозволить працювати з максимальними зусиллям протягом 30 хв. Незалежно від віку, статті, рівня фізичної підготовленості виконують 15 повторень, після чого відпочинок 3 хв, потім знову 15 повторень, знову відпочинок. Виконують 3 підходи по 15 повторень на кожен м'язів 4 рази на тиждень протягом 12 тижнів. 12-тижневе тренування – це мінімальна тривалість часу, необхідна для досягнення фізіологічних змін в організмі людини. Результатом 12-тижневого курсу мають стати результати наведені в Табл.2.

Також для розвитку силових якостей застосовуються вправи з вагою власного тіла, серед яких ключовою є згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вимогами до виконання цієї вправи є: опускати тіло на ширину кулака від землі, тримаючи тіло рівно над поверхнею. Для кандидатів-жінок, застосовують згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, згодом – в упорі лежачи.

Таблиця 2.

**Таблиця контрольних нормативів для випускників
Національної Академії Поліції Джубі**

Підсумкові оцінки	Чоловіки (<29)	Жінки (<29)
Присідання (1 хв.)	40	35
Віджимання (1 хв.)	33	18
Біг на 1,5 милі (2.4км)	11:58	14:07
	Чоловік (30-39)	Жінка (30-39)
Присідання (1 хв.)	36	27
Віджимання (1 хв.)	27	14
Біг на 1,5 милі (2.4км)	12:25	14:34

ВИСНОВКИ

Отже здійснений аналітичний огляд зарубіжного досвіду визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів, вимог щодо рівня професійної підготовленості кандидатів до вступу на службу в поліцію та практичних працівників, дає підстави констатувати відсутність єдиної думки щодо критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості. Здебільшого перевірки піддають найбільш значущі фізичні якості: швидкість, спритність, сила, витривалість, а також швидкісно-силові здібності. Однак критерії оцінювання різняться. Є істотні відмінності у розподілі поліцейських на вікові групи.

Встановлено, що під час добору кандидатів на службу в поліцію країн Західної Європи тестують рівень розвитку витривалості, координаційних здібностей, швидкості, спритності та швидкісно-силових здібностей. У країнах Східної Європи – рівень розвиненості швидкості і спритності, силових здібностей і витривалості.

У ФРН та США кандидатам до вступу на службу в поліцію слід виконати всі тести на рівні не нижче, ніж достатньо. У Російській Федерації під час визначення рівня фізичної підготовленості поліцейських використовують три контрольні вправи, які тестують рівень розвиненості силових, швидкісних якостей і спритність. Рівень розвиненості витривалості – лише для кандидатів на службу в підрозділи спеціального призначення, підрозділи по контролю за обігом наркотиків, відділів фізичного захисту, підрозділів по забезпечення безпеки осіб, які підлягають державному захисту. Особи, яких приймають на службу в поліцію в інші підрозділи, тестують двома вправами (на вибір особи, яка перевіряє).

Грунтовний аналіз наукової літератури засвідчив, що різняться й підходи до організації занять із фізичної підготовки поліцейських. Фахівці ФРН акцентують на комплексному (інтегрованому) навчанні, яке ґрунтується на базовій тактиці і техніці затримання, а також умінню взаємодіяти в складі підрозділів із дотриманням законності.

Особливістю організації фізичної підготовки поліцейських зарубіжних країн є спрямованість не лише на розвиток професійно важливих фізичних якостей, а й формування спеціальних прикладних умінь і навичок, зокрема, бойові прийоми боротьби, моделювання ситуацій затримання правопорушників тощо. Тобто фізична підготовка більшості зарубіжних країн має спеціальну фізичну спрямованість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Arnold M. B., Alden C. *This gun is our food: demilitarizing the White Army militias in South Sudan*, Oslo: Norsk Utenrikspolitisk Institutt, Working paper. 2007. P. 28. URL: https://www.files.ethz.ch/isn/35371/722_DemilitarisingWhiteArmyMilitias.pdf
2. Біліченко В. В. Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 390–393.
3. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
4. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1 (20). С. 102–110.
5. Бондаренко В. В. Обґрунтування практичної складової освітнього процесу майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2018. № 1 (60). С. 38–43. (Серія «Педагогічні науки»).
6. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
7. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Данильченко В. А. Специфіка фізичної підготовки працівників слідчих підрозділів Національної поліції України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. Вип. 3 (159). С. 17–22. (Серія «Педагогічні науки»). doi: 10.5281/zenodo.3475691.
8. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кринець О. І. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 листоп. 2017 р.). Київ, 2017. С. 88–90.
9. British Council *Sudan police training and development programme: impact report*, London: Unpublished Report. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02255189.2011.576143>
10. Об утверждении Правил приема на обучение в военные, специальные учебные заведения Министерства внутренних дел Республики Казахстан, реализующие образовательные программы высшего образования : Закон

- Республики Казахстан от 26 янв. 2016 г. № 77.
URL: <https://zakon.uchet.kz/rus/docs/V1600013199#z122>.
11. О правоохранительной службе : Закон Республики Казахстан от 6 янв. 2011 г. № 380-IV. URL: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=30916594.
 12. Зарічанський О. А. Використання зарубіжного досвіду у процесі формування правової культури майбутніх правоохоронців. URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp4/vyhovanna/zarichanskij.pdf.
 13. Ізбаш К. С. Зарубіжний досвід підготовки кадрів поліції в європейських країнах. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2013. № 1. С. 36–39.
 14. Ісаєва І. Ф. Зміст, форми та методи професійної підготовки персоналу федеральної поліції Німеччини. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького*. 2019. Вип. 3 (18). С. 110–121. (Серія «Педагогічні науки»).
 15. Ісаєва І. Ф. Особливості системи добору та професійно-особистісні вимоги, що висуваються до персоналу федеральної поліції Німеччини. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького*. 2016. Вип. 4 (18). С. 75–86. (Серія «Педагогічні науки»).
 16. Конституция США 1787 г. Соединенные Штаты Америки: Конституция и законодательство / под ред. О. А. Жидкова ; пер. В. И. Лафитского. М. : Прогресс ; Универс, 1993. С. 29–49.
 17. Косенко А. А. Проблемы профессиональной подготовки сотрудников полиции в 1862–1917 годах. *Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки* : сб. науч. тр. Междунар. науч.-метод. конф. (Могилев, 28 нояб. 2014 г.). Могилев, 2014. С. 229–233.
 18. Костюк В. Л. Міжнародний досвід діяльності патрульної служби при забезпеченні охорони громадського порядку. *Криміналістичний вісник*. 2010. № 2 (14). С. 145–152.
 19. Мартиненко О. Система підготовки польської поліції (за матеріалами МВС України). *Права людини в Україні. Інформаційний портал Харківської правозахисної групи*. 2014. URL: <http://khrpg.org/index.php?id=1399022448>
 20. Надтока О. В. Досвід формування кадрового корпусу поліції Франції, Великобританії та США. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 396–401.
 21. Ванюшин Я. Л., Танаєва З. Р. Организация первоначальной профессиональной подготовки полицейских зарубежных стран : анализ. обзор. Челябинск : Челяб. юрид. ин-т МВД России, 2009. 51 с.
 22. Підгірний В. І. Зарубіжний досвід професійної підготовки працівників поліції Великобританії, США, Франції та його впровадження в Україні. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в*

- Україні : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 289–291.
23. О мерах по дальнейшему улучшению физической и стрелковой подготовки, массовой физкультурно-спортивной работы в органах внутренних дел и учебных заведениях МВД Республики Казахстан : приказ Министра внутренних дел Республики Казахстан от 25 июня 2001 г. № 497. URL: https://tengrinews.kz/zakon/pravitelstvo_respubliki_kazahstan_premier_ministr_rk/natsionalnaya_bezopasnost/id-V010001603_/.
 24. Примак В. П. Особливості підготовки поліцейських кадрів країн Євросоюзу в другій половині ХХ – початку ХХІ століття. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 1 (7). С. 199–202.
 25. Деканоїдзе Х., Хелашвілі М. Системи освіти та підготовки поліції в регіоні ОБСЄ. Київ, 2018. 164 с.
 26. Столяров Д. В Шляхи удосконалення службової підготовки поліцейських з урахуванням досвіду країн ЄС та США. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 20 трав. 2016 р.). Харків, 2016. С. 160–164.
 27. Sudanese female combatants and WAAFG. *Sudan issue brief*, 13. 2008. URL: https://www.ecoi.net/en/file/local/1065004/1002_1257192320_sib-13-no-standing-few-prospects.pdf
 28. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
 29. Царьова І. В., Потоцький Д. В. Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 511–513.
 30. Bondarenko, V., Plisko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, I., Bohuslavskiy, V., Ivanitskiy, R., Solohub, O., Husarevych, O., Petryshyn, O., Babich, O., Griban, G., Prontenko, K. (2020). Criteria for assessing the physical readiness of patrol police officers to perform the activities. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:26, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006608-7bcbc7bcbf/20.01.26%20Criterios%20para%20evaluar%20la%20preparaci%C3%B3n%20de%20los%20agentes%20de.....pdf
 31. Юнін О. С. Щодо особливостей роботи з персоналом поліції зарубіжних країн. *Наукові пошуки у III тисячолітті: соціальний, правовий, економічний та гуманітарний виміри* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Кіровоград, 2016. С. 251–254.

32. Anderson G., Plecas D., Segger T. Testing the police physical abilities – re-checking the selection criteria. *Policing: International magazine*. 2001. Vol. 24. No. 1. doi: <https://doi.org/10.1108/13639510110382232>.
33. Anderson G. S., Plecas D., Segger T. Police officer physical ability testing: Re-validating a selection criterion. *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management*. 2001. No. 24 (1). P. 8–31.
34. Anderson G. S., Plecas D. B. Physical Abilities Requirement Evaluation (PARE). *Discrete Item Analysis*. Phase 2. Vancouver : University of the Fraser Valley, 2008. 54 p.
35. Bondarenko V., Plisko V., Doroshenko T. Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. No. 17 (2). P. 1050–1054. URL: <http://efsupit.ro>. doi: 10.7752/jpes.2018.s2156.
36. Bondarenko V., Kyslenko D., Yukhno Yu., Zhukevych I., Radzievskii R. Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. No. 18 (2). P. 1065–1071. URL: <http://efsupit.ro>. doi: 10.7752/jpes.2018.s2159.
37. Diplomstudiengang (Diplomverwaltungswirt) – modulhandbuch. Modulares Curriculum. FHB, 2010. 152 p.
38. Isaieva I. Police Training in the System of Professional Training for Federal Police Force in Germany. *Comparative Professional Pedagogy*. 2018. Vol. 8. No. 4. P. 54–59.
39. Ministru kabineta noteikumi Nr. 288, Rīgā 2013. Gada 28. Maijā (prot. Nr. 32 §8) MK 17.04.2018. Noteikumu Nr. 218 redakcijā.
40. Ministry of the Interior and Administration – Poland Official website of the Polish Ministry of the Interior and Administration. 2011. P. 15.
41. Mixnews.lv
42. Par policiju : Latvijas Republikas Likums ar 04.06.1991. URL: <https://likumi.lv/doc.php?id=67957>
43. Politseiametniku ning Politsei – ja Piirivalveameti struktuuriüksuse juhi ametikohal teenistuses oleva ametniku kutsesobivusnõuded, nende kontrollimise tingimused ja kord [RT I, 26.06.2015, 20 – jõust. 01.07.2015]. Vastu võetud 12.04.2013 nr 15 RT I, 18.04.2013, 16 jõustumine 21.04.2013.
44. Rhodes E. C., Farenholtz D. W. Police officers physical abilities test compared to measures of physical fitness. *Canadian Journal of Sport Science*. 1992. No. 3 (17). P. 228–233.
45. Richtlinien für die Auswahl und Einstellung von Bewerberinnen und Bewerbern nach § 12 BPolLV für den mittleren Polizeivollzugsdienst in der Bundespolizei. Berlin, 2007. 25 p.
46. Walker S. Popular Justice: History of American Criminal Justice. Oxford University Press ; Inc. New York, NY. 1980. P. 61–62.

47. Sandercock G., Ogunleye A., Voss C. Associations between showering behaviors following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren. *European Journal of Sport Science*. 2016. No. 1. Vol. 16. P. 128–134.
48. Police Academy Physical Fitness Standards | Kent State University. www.kent.edu URL: https://www.starkstate.edu/law-enforcement-academy/?utm_source=Google&utm_medium=ppc&utm_campaign=police-academy&gclid=Cj0KCQjwl4v4BRDaARIsAFjATPIfetavpaaELSYFpvK0D-PKfizof5kmos1FQEqJ_MiIYOtL-Zv5SvsaAja7EALw_wcB
49. Кусанова Ж. Чтобы стать полицейским, придётся сначала пройти тест у борцов с коррупцией. *Inform бюро* : [сайт]. 2015. URL: <https://informburo.kz/stati/chtoby-stat-policeyskim-pridyotsya-snachala-proyti-test-u-borcov-s-korrupciey.html>.
50. Aicina pieteikties Kārtībnieka amatam. *Rīgas pašvaldības policija* : [vietne]. 2018. URL: <https://rpp.riga.lv/vacancies-list/aicina-pieteikties-kartibnieka-amatam>.
51. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Minenok, A., Donets, I., Danylchenko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, S., Alexandrov, D., Vakulyk, O., Rozhnova, T., Verbovskiy, I., Horokhova, L., Griban, G., Bloschynskiy, I., & Prontenko, K. (2020). Professionally important psychophysiological qualities of patrol police officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(4), 62-71. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/902>.
52. Prontenko K., Griban G., Okhrimenko I., Bondarenko V., Bezpaliy S., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Bulgakov O., Bloschynskiy I., Dzenzeliuk D. Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23. URL: https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/200006065-431a4431a6/19.10.23%20Rendimiento%20acad%C3%A9mico%20y%20capacidad%20mental%20de%20los.....pdf.
53. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Y., Tylchik V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. No. 19 (2). P. 1099–1103. URL: <http://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20159.pdf>. doi: 10.7752/jpes.2019.02159.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця 1

Оцінювання фізичної підготовленості кандидатів до вступу в поліцію Баварії (юнаки)

Оцінка	Стрибки через лаву	Жим лежачи	Човниковий біг (с)	Тест Купера (м)
1	≥ 54	≥ 19	$\leq 24,9$	≥ 2.900
2	53 - 50	18 - 15	25,0 - 25,9	2.700 - 2.899
3	49 - 46	14 - 11	26,0 - 26,9	2.500 - 2.699
4	45 - 42	10 - 7	27,0 - 28,1	2.300 - 2.499
5	41 - 38	6 - 3	28,2 - 29,5	2.200 - 2.299
6	≤ 37	≤ 2	$\geq 29,6$	≤ 2.199

Примітка. Оцінка 1 = дуже добре; Оцінка 2 = добре; Оцінка 3 = задовільно; Оцінка 4 = достатньо; Оцінка 5 = недостатньо; Оцінка 6 = незадовільно.

Таблиця 2

Оцінювання фізичної підготовленості кандидатів до вступу в поліцію Баварії (дівчата)

Оцінка	Стрибки через лаву	Жим лежачи	Човниковий біг (с)	Тест Купера (м)
1	≥ 48	≥ 19	$\leq 27,9$	≥ 2.500
2	47 - 43	18 - 15	28,0 - 28,9	2.400 - 2.499
3	42 - 38	14 - 11	29,0 - 29,9	2.200 - 2.399
4	37 - 34	10 - 7	30,0 - 30,9	2.000 - 2.199
5	33 - 30	6 - 3	31,0 - 32,2	1.900 - 1.999
6	≤ 29	≤ 2	$\geq 32,3$	≤ 1.899

Примітка. Оцінка 1 = дуже добре; Оцінка 2 = добре; Оцінка 3 = задовільно; Оцінка 4 = достатньо; Оцінка 5 = недостатньо; Оцінка 6 = незадовільно.

Додаток 2

**Таблиця
нарахування балів за виконання контрольних вправ
із фізичної підготовки для поліцейських Російської Федерації
(чоловіки)**

бали	Контрольні вправи								
	Сила			Швидкість та спритність		Витривалість			
	Підтягування	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Штовхання (жим) гіри 24 кг	Човниковий біг 10х10 м	Човниковий біг 4х20 м	Біг (крос) 1 км	Біг (крос) 5 км	Біг на лижах 5 км	Плавання 100 м
	Кількість разів	Кількість разів	Кількість разів	сек	сек	хв/сек	хв/сек	хв/сек	хв/сек
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100	53	86	86	21.9	12.4	2.44	17.50	22.40	1.20
99	52	85	85	22.0	12.5	2.45	18.00	22.45	1.21
98	51	84	84	22.1	12.6	2.46	18.10	22.50	1.22
97	50	83	83	22.3	12.7	2.47	18.20	22.55	1.23
96	49	82	82	22.4	12.8	2.48	18.30	23.00	1.24
95	48	81	81	22.5	12.9	2.49	18.40	23.05	1.25
94	47	80	80	22.6	13.0	2.50	18.50	23.10	1.26
93	46	79	79	22.7	13.1	2.51	19.00	23.15	1.27
92	45	78	78	22.8	13.2	2.52	19.10	23.20	1.28
91	44	77	77	22.9	13.3	2.53	19.20	23.25	1.29
90	43	76	76	23.0	13.4	2.54	19.30	23.30	1.20
89	42	75	75	23.1	13.5	2.55	19.40	23.35	1.31
88	41	74	74	23.2	13.6	2.56	19.50	23.40	1.32
87	40	73	73	23.3	13.7	2.57	20.00	23.45	1.33
86	39	72	72	23.4	13.8	2.58	20.10	23.50	1.34
85	38	71	71	23.5	13.9	2.59	20.20	23.55	1.35
84	37	70	70	23.6	14.0	3.00	20.30	24.00	1.36
83	36	69	69	23.7	14.1	3.02	20.40	24.05	1.37
82	35	68	68	23.8	14.2	3.04	20.50	24.10	1.38
81	34	67	67	23.9	14.3	3.06	21.00	24.15	1.39
80	33	66	66	24.0	14.4	3.08	21.10	24.20	1.40
79	32	65	65	24.1	14.5	3.10	21.20	24.25	1.41
78	31	64	64	24.2	14.6	3.12	21.30	24.30	1.42
77	30	63	63	24.3	14.7	3.14	21.40	24.35	1.43
76	29	62	62	24.4	14.8	3.16	21.50	24.40	1.44
75	28	61	61	24.5	14.9	3.18	22.00	24.45	1.45
74	27	60	60	24.6	15.0	3.20	22.10	24.50	1.46
73	26	59	59	24.7	15.1	3.22	22.20	24.55	1.47
72	25	58	58	24.8	15.2	3.24	22.30	25.00	1.48
71	24	57	57	24.9	15.3	3.26	22.40	25.05	1.49
70	23	56	56	25.0	15.4	3.28	22.50	25.10	1.50
69	22	55	55	25.1	15.5	3.30	23.00	25.15	1.51
68	21	54	54	25.2	15.6	3.32	23.10	25.20	1.52
67	20	53	53	25.3	15.7	3.34	23.20	25.25	1.53
66	19	52	52	25.4	15.8	3.36	23.30	25.30	1.54
65	18	51	51	25.5	15.9	3.38	23.40	25.35	1.55
64	17	50	50	25.6	16.0	3.40	23.50	25.40	1.56
63	16	49	49	25.7	16.1	3.42	24.00	25.45	1.57
62	15	48	48	25.8	16.2	3.43	24.10	25.50	1.58
61	14	47	47	25.9	16.3	3.44	24.20	25.55	1.59
60	13	45	45	26.0	16.4	3.45	24.30	26.00	2.00
59	-	44	44	26.2	-	3.46	24.35	26.05	2.02
58	-	43	43	26.4	16.5	3.47	24.40	26.10	2.04

57	-	42	42	26.6	-	-3.48	24.50	26.20	2.06
56	-	41	41	26.8	-	3.49	24.55	26.25	2.08
55	12	40	40	27.0	16.6	3.50	25.00	26.30	2.10
54	-	39	39	27.1	16.7	3.52	25.15	26.45	2.12
53	-	38	38	27.2	16.8	3.54	25.30	27.00	2.14
52	-	37	37	27.3	16.9	3.56	25.40	27.10	2.16
51	-	36	36	27.4	-	3.58	25.50	27.20	2.18
50	11	35	35	27.5	17.0	4.00	26.00	27.30	2.20
49	-	34	34	27.6	17.2	4.04	26.25	27.45	2.23
48	-	33	33	27.7	17.4	4.08	26.50	28.00	2.26
47	-	32	32	27.8	17.6	4.11	27.15	28.10	2.29
46	-	31	31	27.9	17.7	4.13	27.40	28.20	2.32
45	8	30	30	28.0	17.8	4.15	28.00	28.30	2.35
44	-	29	29	28.2	18.0	4.19	28.25	28.45	2.38
43	-	28	28	28.4	18.2	4.23	28.50	29.10	2.41
42	-	27	27	28.6	18.4	4.25	29.15	29.30	2.44
41	-	26	26	28.8	18.6	4.27	29.45	29.50	2.47
40	7	25	25	30.0	18.8	4.30	30.00	30.00	2.50
39	-	24	24	30.4	19.0	4.33	30.45	30.20	2.54
38	-	23	23	30.8	19.2	4.35	31.30	30.40	2.58
37	-	22	22	31.2	19.3	4.37	32.00	31.00	3.02
36	-	21	21	31.6	19.4	4.39	32.30	31.15	3.06
35	6	20	20	32.0	19.5	4.40	33.00	31.30	3.10
34	-	19	19	32.4	19.7	4.50	33.45	32.00	3.15
33	-	18	18	32.8	19.9	5.00	34.30	32.30	3.20
32	-	17	17	33.2	20.1	5.07	35.00	33.00	3.25
31	-	16	16	33.6	20.3	5.14	35.30	33.15	3.30
30	5	15	15	34.0	20.5	5.20	36.00	33.30	3.35
29	-	14	14	34.4	20.6	5.24	36.45	34.00	3.40
28	-	13	13	34.8	20.7	5.29	37.15	34.30	3.45
27	-	12	12	35.2	20.8	5.34	38.00	35.00	3.50
26	-	11	11	35.6	20.9	5.38	38.30	36.00	3.52
25	4	10	10	36.0	21.0	5.40	39.00	36.30	3.55
24	-	-	-	36.1	21.1	5.45	39.45	36.45	4.00
23	-	9	9	36.2	21.2	5.50	40.00	37.00	4.05
22	-	-	-	36.3	21.3	5.55	40.15	37.15	4.10
21	-	8	8	36.4	21.4	6.00	40.30	37.30	4.15
20	-	-	-	36.5	21.5	6.05	40.45	37.45	4.20
19	3	7	7	36.6	21.6	6.10	41.00	38.00	4.25
18	-	-	-	36.7	21.7	6.15	41.15	38.15	4.30
17	-	6	6	36.8	21.8	6.20	41.30	38.30	4.35
16	-	-	-	36.9	21.9	6.25	41.45	38.45	4.40
15	-	5	5	37.0	22.0	6.30	42.00	39.00	4.45
14	-	-	-	37.1	22.1	6.35	42.15	39.15	4.50
13	2	4	4	37.2	22.2	6.40	42.30	39.30	4.55
12	-	-	-	37.3	22.3	6.45	42.45	39.45	5.00
11	-	3	3	37.4	22.4	6.50	43.00	40.00	5.05
10	-	-	-	37.5	22.5	6.55	43.15	40.15	5.10
9	-	2	2	37.6	22.6	7.00	43.30	40.30	5.15
8	-	-	-	37.7	22.7	7.05	43.45	40.45	5.20
7	-	-	-	37.8	22.8	7.10	44.00	41.00	5.25
6	1	1	1	37.9	22.9	7.15	44.15	41.15	5.30
5	-	-	-	38.0	33.0	7.20	44.30	41.30	5.35

Додаток 3

**Таблиця
нарахування балів за виконання контрольних вправ
з фізичної підготовки для поліцейських Російської Федерації (жінки)**

Бали	Контрольні вправи						
	Сила		Швидкість та спритність		Витривалість		
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Нахили вперед з положення лежачи на спині 1 хв	Човниковий біг 10x10 м	Човниковий біг 4x20 м	Біг (крос) 1 км	Біг на лижах 5 км	Плавання 100 м
	Кількість разів	Кількість разів	сек	сек	хв/сек	хв/сек	хв/сек
1	2	3	4	5	6	7	8
100	38	50	29.0	12.5	3.35	38.00	2.15
99	-	-	29.1	12.6	3.36	38.01	2.16
98	37	49	29.2	12.7	3.37	38.02	2.17
97	-	-	29.3	12.8	3.38	38.03	2.18
96	36	48	29.4	12.9	3.39	38.04	2.19
95	-	-	29.5	13.0	3.40	38.05	2.20
94	35	47	29.6	13.1	3.41	38.06	2.21
93	-	-	29.7	13.2	3.42	38.07	2.22
92	34	46	29.8	13.3	3.43	38.08	2.23
91	-	-	29.9	13.4	3.44	38.09	2.24
90	33	45	30.0	13.5	3.45	38.10	2.25
89	-	-	30.1	13.6	3.46	38.11	2.26
88	32	44	30.2	13.7	3.47	38.12	2.27
87	-	-	30.3	13.8	3.48	38.13	2.28
86	31	43	30.4	13.9	3.49	38.14	2.29
85	-	-	30.5	14.0	3.50	38.15	2.30
84	30	42	30.6	14.1	3.51	38.16	2.31
83	-	-	30.7	14.2	3.52	38.17	2.32
82	29	41	30.8	14.3	3.53	38.18	2.33
81	-	-	30.9	14.4	3.54	38.19	2.34
80	28	40	31.0	14.5	3.55	38.20	2.35
79	-	-	31.1	14.6	3.56	38.21	2.36
78	27	39	31.2	14.7	3.57	38.22	2.37
77	-	-	31.3	14.8	3.58	38.23	2.38
76	26	38	31.4	14.9	3.59	38.24	2.39
75	-	-	31.5	15.0	4.00	38.25	2.40
74	25	37	31.6	15.1	4.01	38.26	2.41
73	-	-	31.7	15.2	4.02	38.27	2.42
72	24	36	31.8	15.3	4.03	38.28	2.43
71	-	-	31.9	15.4	4.04	38.29	2.44
70	23	35	32.0	15.5	4.05	38.30	2.45
69	-	-	32.1	15.6	4.06	38.31	2.46
68	22	34	32.2	15.7	4.07	38.32	2.47
67	-	-	32.3	15.8	4.08	38.33	2.48
66	21	33	32.4	15.9	4.09	38.34	2.49
65	-	-	32.5	16.0	4.10	38.35	2.50
64	20	32	32.6	16.1	4.11	38.36	2.51
63	-	-	32.7	16.2	4.12	38.37	2.52
62	19	31	32.8	16.3	4.13	38.38	2.53
61	-	-	32.9	16.4	4.14	38.39	2.54
60	18	30	33.0	16.5	4.15	38.40	2.55
59	-	-	33.1	16.6	4.16	38.41	2.56
58	17	29	33.2	16.7	4.17	38.42	2.57
57	-	-	33.3	16.8	4.18	38.43	2.58
56	16	28	33.4	16.9	4.19	38.44	2.59
55	-	-	33.5	17.0	4.20	38.45	3.00
54	15	27	33.6	17.1	4.21	38.46	3.01
53	-	-	33.7	17.2	4.22	38.47	3.02

52	14	26	33.8	17.3	4.23	38.48	3.03
51	-	-	33.9	17.4	4.24	38.49	3.04
50	13	25	34.0	17.5	4.25	38.50	3.05
49	-	-	34.1	17.6	4.26	38.51	3.06
48	12	24	34.2	17.7	4.27	38.52	3.07
47	-	-	34.3	17.8	4.28	38.53	3.08
46	11	23	34.4	17.9	4.29	38.54	3.09
45	-	-	34.5	18.0	4.30	38.55	3.10
44	10	22	34.6	18.1	4.31	38.56	3.11
43	-	-	34.7	18.2	4.32	38.57	3.12
42	9	21	34.8	18.3	4.33	38.58	3.13
41	-	-	34.9	18.4	4.34	38.59	3.14
40	8	20	35.0	18.5	4.35	39.00	3.15
39	-	-	35.4	18.8	4.36	39.06	3.16
38	-	19	35.8	19.1	4.37	39.12	3.17
37	-	-	36.2	19.4	4.38	39.18	3.18
36	-	-	36.8	19.7	4.39	39.25	3.19
35	7	18	37.0	20.0	4.40	39.30	3.20
34	-	-	37.5	20.4	4.44	39.50	3.21
33	-	17	38.0	20.8	4.48	40.10	3.22
32	-	-	39.0	21.2	4.52	40.30	3.23
31	-	-	39.5	21.6	4.56	40.45	3.24
30	6	16	40.0	22.0	5.10	41.00	3.25
29	-	15	41.0	22.7	5.14	41.25	3.28
28	-	14	42.0	23.4	5.18	41.50	3.31
27	-	-	42.5	24.0	5.22	42.15	3.35
26	-	13	43.0	24.5	5.26	42.45	3.38
25	5	12	44.0	25.0	5.30	43.00	3.40
24	-	11	45.0	25.7	5.36	43.25	3.50
23	-	10	46.0	26.4	5.42	43.50	4.00
22	-	-	46.5	27.0	5.48	44.15	4.05
21	-	9	47.0	27.5	5.54	44.45	4.10
20	4	8	48.0	28.0	6.00	45.00	4.20
19	-	7	49.0	28.7	6.12	46.00	4.25
18	-	-	50.0	29.4	6.24	47.00	4.30
17	-	6	50.5	30.0	6.36	48.00	5.40
16	-	-	51.0	30.5	6.48	49.00	4.50
15	3	5	52.0	31.0	7.00	50.00	5.00
14	-	-	52.1	31.1	7.10	50.10	5.10
13	-	4	52.2	31.2	7.20	50.20	5.20
12	-	-	52.3	31.3	7.30	50.30	5.30
11	-	-	52.4	31.4	7.40	50.40	5.40
10	2	3	52.5	31.5	7.50	50.50	5.50
9	-	-	52.6	31.6	8.00	51.00	6.00
8	-	2	52.7	31.7	8.10	51.10	6.10
7	-	-	52.8	31.8	8.20	51.20	6.20
6	1	1	52.9	31.9	8.30	51.30	6.30
5	-	-	53.0	32.0	8.40	51.40	6.40

Таблиця
оцінювання фізичної підготовленості поліцейських
Російської Федерації

Категорії працівників	Мінімальний проходний рівень (кількість балів)		
	спеціальний рівень фізичної підготовленості (три вправи)	Посилений рівень фізичної підготовленості (дві вправи)	базовий рівень фізичної підготовленості (одна вправа)
Чоловіки			
працівники 1-ї вікової групи	170	115	55
працівники 2-ї вікової групи	155	105	50
працівники 3-ї вікової групи	140	95	45
працівники 4-ї вікової групи	125	85	40
працівники 5-ї вікової групи	110	75	35
працівники 6-ї вікової групи	95	65	30
працівники 7-ї вікової групи	80	55	25
працівники 8-ї вікової групи	65	45	20
Жінки			
працівники 1-ї вікової групи	110	75	40
працівники 2-ї вікової групи	95	65	35
працівники 3-ї вікової групи	80	55	30
працівники 4-ї вікової групи	65	45	25
працівники 5-ї вікової групи	50	35	20
працівники 6-ї вікової групи	35	25	15

Додаток 5

Таблиця 1

Нормативи з фізичної підготовки кандидатів для вступу на службу в органи внутрішніх справ на посади середнього та вищого начальницького складу Азербайджанської Республіки (чоловіки)

Бали	Медико-вікові групи														
	1 група 24 роки і нижче			2 група 25-29 роки			3 група 30-34 роки			4 група 35-39 роки			5 група 40-44 роки		
	Біг 100 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	Підтягу вання	Біг 100 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	Підтягу вання	Біг 100 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	Підтягу вання	Біг 100 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	Підтяг ування	Біг 100 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	Згинан ня та розгина ння рук в упоре лежачи
20	13.6	3.45	15	13.8	4.00	14	14.0	4.15	13	14.6	4.45	12	14.8	5.15	28
19	13.7	3.48	14	13.9	4.03	13	14.1	4.18	12	14.7	4.48	11	14.9	5.18	27
18	13.8	3.51	13	14.0	4.06	12	14.2	4.21	11	14.8	4.51	10	15.0	5.21	26
17	13.9	3.54	12	14.1	4.09	11	14.3	4.24	10	14.9	4.54	9	15.1	5.24	25
16	14.0	3.57	11	14.2	4.12	10	14.4	4.27	9	15.0	4.57	8	15.2	5.27	24
15	14.1	4.00	-	14.3	4.15	-	14.5	4.30	-	15.1	5.00	-	15.3	5.30	23
14	14.2	4.03	10	14.4	4.18	9	14.6	4.33	8	15.2	5.03	7	15.4	5.33	22
13	14.3	4.06	-	14.5	4.21	-	14.7	4.36	-	15.3	5.06	-	15.5	5.36	21
12	14.4	4.09	9	14.6	4.24	8	14.8	4.39	7	15.4	5.09	6	15.6	5.39	20
11	14.5	4.12	-	14.7	4.27	-	14.9	4.42	-	15.5	5.12	-	15.7	5.42	19
10	14.6	4.15	8	14.8	4.30	7	15.0	4.45	6	15.6	5.15	5	15.8	5.45	18
9	14.7	4.18	-	14.9	4.33	-	15.1	4.48	-	15.7	5.18	-	15.9	5.48	17
8	14.8	4.21	7	15.0	4.36	6	15.2	4.51	5	15.8	5.21	4	16.0	5.51	16
7	14.9	4.24	6	15.1	4.39	5	15.3	4.54	4	15.9	5.24	3	16.1	5.54	15
6	15.0	4.27	5	15.2	4.42	4	15.4	4.57	3	16.0	5.27	2	16.2	5.57	14
5	15.1	4.30	4	15.3	4.45	3	15.5	5.00	2	16.1	5.30	1	16.3	6.00	13
4	15.2	4.33	3	15.4	4.48	2	15.6	5.03	1	16.2	5.33		16.4	6.03	12
3	15.3	4.36	2	15.5	4.51	1	15.7	5.06	-	16.3	5.36		16.5	6.06	11
2	15.4	4.39	1	15.6	4.54	-	15.8	5.09	-	16.4	5.39		16.6	6.09	10
1	15.5	4.42	-	15.7	4.57	-	15.9	5.12	-	16.5	5.42		16.7	6.12	9

Продовження додатка 5

Таблиця 2

Нормативи з фізичної підготовки кандидатів для вступу на службу в органи внутрішніх справ на посади середнього та вищого начальницького складу Азербайджанської Республіки (жінки)

Бали	Медико-вікові групи											
	1 група 24 роки і нижче			2 група 25-29 роки			3 група 30-34 роки			4 група 35-39 роки		
	Біг 100 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	КСВ	Біг 100 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	КСВ	Біг 60 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	КСВ	Біг 60 м/сек	Біг 1000 м/хв- сек	КСВ
20	17.3	4.30	32	17.8	4.45	30	11.8	5.00	28	12.3	5.30	26
19	17.4	4.32	31	17.9	4.48	29	11.9	5.05	27	12.4	5.35	25
18	17.5	4.34	30	18.0	4.51	28	12.0	5.10	26	12.5	5.40	24
17	17.6	4.36	29	18.1	4.54	27	12.1	5.15	25	12.6	5.45	23
16	17.7	4.38	28	18.2	4.57	26	12.2	5.20	24	12.7	5.50	22
15	17.8	4.40	27	18.3	5.00	25	12.3	5.25	23	12.8	5.55	21
14	17.9	4.42	26	18.4	5.04	24	12.4	5.30	22	12.9	6.00	20
13	18.0	4.45	25	18.5	5.08	23	12.5	5.35	21	13.0	6.05	19
12	18.1	4.48	24	18.6	5.12	22	12.6	5.40	20	13.1	6.10	18
11	18.2	4.51	23	18.7	5.16	21	12.7	5.45	19	13.2	6.15	17
10	18.3	4.54	22	18.8	5.20	20	12.8	5.50	18	13.3	6.20	16
9	18.4	4.57	21	18.9	5.25	19	12.9	5.55	17	13.4	6.25	15
8	18.5	5.00	20	19.0	5.30	18	13.0	6.00	16	13.5	6.30	14
7	18.6	5.03	19	19.1	5.33	17	13.1	6.03	15	13.6	6.33	13
6	18.7	5.06	18	19.2	5.36	16	13.2	6.06	14	13.7	6.36	12
5	18.8	5.09	17	19.3	5.39	15	13.3	6.09	13	13.8	6.39	11
4	18.9	5.11	16	19.4	5.42	14	13.4	6.12	12	13.9	6.42	10
3	19.0	5.14	15	19.5	5.45	13	13.5	6.15	11	14.0	6.45	9
2	19.1	5.17	14	19.6	5.48	12	13.6	6.18	10	14.1	6.48	8
1	19.2	5.20	13	19.7	5.51	11	13.7	6.21	9	14.2	6.51	7

Таблиця 1

**Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки для
кандидатів на навчання в спеціальні заклади освіти МВС Республіки
Казахстан (чоловіки)**

№	Назва вправи	Оцінка	Результат
1.	Біг 100 м	відмінно	13.2
		добре	13.7
		задовільно	14.2
2.	Біг 3000 м	відмінно	12.30
		добре	13.0
		задовільно	14.0
3.	Підтягування на перекладині	відмінно	13
		добре	11
		задовільно	9

Таблиця 2

**Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки для
кандидатів на навчання в спеціальні заклади освіти МВС Республіки
Казахстан (жінки)**

№	Назва вправи	Оцінка	Результат
1.	Біг 100 м	відмінно	16.0
		добре	16.5
		задовільно	17.0
2.	Біг 1000 м	відмінно	4.40
		добре	5.00
		задовільно	5.20
3.	Комплексно-силова вправа (1 хв) піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кисті до плечей, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (по 30 сек.)	відмінно	34
		добре	30
		задовільно	26

Примітка:

1. Нормативи з фізичної підготовки для кандидатів у спеціальні навчальні заклади МВС, за винятком кандидатів на технічні спеціальності, вважати такими, що здані, якщо кандидат отримав не більше однієї незадовільної оцінки, а решта не нижче «добре».

Наприклад:

– підтягування на перекладині – «добре», біг 100 метрів – «добре», біг 3000 метрів «незадовільно» – нормативи з фізичної підготовки здані;

– підтягування на перекладині – «відмінно», біг 100 метрів – «задовільно», біг 3000 метрів «незадовільно» – не складені.

2. Нормативи з фізичної підготовки для кандидатів у спеціальні навчальні заклади МВС на технічні спеціальності вважати такими, що здані, якщо кандидат отримав не більше однієї незадовільної оцінки.

Приклад: Підтягування «задовільно», біг 100 метрів – «задовільно», біг 3000 метрів «незадовільно» – нормативи з фізичної підготовки складені.

1. Вікова група V-1

№ з/п	Підтягування	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 3000 м (хвилини: секунди)	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
1.1.	3	20-23	15.2-15.5	27.7-27.9	15: 30–16: 30	32-40	1
1.2.	4-5	24-27	14.9-15.1	27.4-27.6	15: 00–15: 29	41-49	2
1.3.	6-7	28-31	14.6-14.8	27.1-27.3	14: 30–14: 59	50-58	3
1.4.	8-9	32-36	14.3-14.5	26.8-27.0	14: 00–14: 29	59-66	4
1.5.	10-11	37-41	14.0-14.2	26.5-26.7	13: 30–13: 59	67-74	5
1.6.	12	42-46	13.7-13.9	25.9-26.4	13: 00–13: 29	75-82	6
1.7.	13	47-52	13.4-13.6	25.5-25.8	12: 30–12: 59	83-90	7
1.8.	14	53-58	13.1-13.3	25.1-25.4	12: 00–12: 29	91-97	8
1.9.	15	59-64	12.8-13.0	24.8-25.0	11: 30-11: 59	98-105	9
1.10.	16 та більше	65 та більше	12,7 та швидше	24,7 та швидше	11:29	106 та більше	10

2. Вікова група V-2

№ з/п	Підтягування	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 3000 м (хвилини: секунди)	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
2.1.	2-3	18-21	16.3-16.6	28.8-29.0	16: 25–17: 25	28-36	1
2.2.	4	22-25	15.9-16.2	28.3-28.7	16: 00–16: 24	37-45	2
2.3.	5	26-29	15.5-15.8	27,9-28,2	15: 30–15: 59	46-53	3
2.4.	6	30-33	15.2-15.4	27.3-27.8	15: 00-15: 29	54-61	4
2.5.	7-8	34-38	14.9-15.1	26.8-27.2	14: 30–14: 59	62-68	5
2.6.	9-10	39-43	14.6-14.8	26.4-26.7	14: 00–14: 29	69-75	6
2.7.	11-12	44-48	14.3-14.5	26.0-26.3	13: 30–13: 59	76-82	7
2.8.	13	49-53	14.0-14.2	25.7-25.9	13: 00–13: 29	83-88	8
2.9.	14	54-58	13.7-13.9	25.3-25.6	12: 30–12: 59	89-95	9
2.10.	15 і більше	59 і більше	13,6 і швидше	25,2 і швидше	12:29	96 і більше	10

Продовження додатка 7

3. Вікова група V-3

№ з/п	Підтягування	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 2000 м (хвилини: секунди)	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
3.1.	2	16-18	17.0-17.2	29.3-29.5	11:30 - 11:50	25-32	1
3.2.	3	19-21	16.7-16.9	28.8-29.2	11: 17–10: 29	33-39	2
3.3.	4	22-25	16.4-16.6	28.2-28.7	11: 01–11: 16	40-46	3
3.4.	5	26-29	16.0-16.3	27.8-28.1	10:47 - 11:00	47-53	4
3.5.	6-7	30-33	15.6-15.9	27.3-27.7	10: 27–10: 46	54-59	5
3.6.	8-9	34-37	15.2-15.5	27.0-27.2	10: 14–10: 26	60-65	6
3.7.	10-11	38-42	14.9-15.1	26.7-26.9	10.01–10: 13	66-70	7
3.8.	12	43-47	14.6-14.8	26.3-26.6	9:44 - 10:00	71-75	8
3.9.	13	48-52	14.3-14.5	26.0-26.2	9: 21–9: 43	76-81	9
3.10.	14 і більше	53 і більше	14.2 і швидше	25,9 і швидше	9:20	82 і більше	10

4. Вікова група V-4

№ з/п	Підтягування	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 1000 м (хвилини: секунди)	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
4.1.	1	14-16	17.8-18.0	29.8-30.0	5: 17–5: 21	22-28	1
4.2.	2	17-19	17.5-17.7	29.3-29.7	5: 11–5: 16	29-34	2
4.3.	3	20-22	17.2-17.4	28.9-29.2	5: 01–5: 10	35-40	3
4.4.	4	23-26	16.9-17.1	28.6-28.8	4: 51-5: 00	41-47	4
4.5.	5-6	27-30	16.6-16.8	28.3-28.5	4: 41–4: 50	48-51	5
4.6.	7-8	31-33	16.3-16.5	27.8-28.2	4: 31–4: 40	52-56	6
4.7.	9-10	34-36	16.0-16.2	27.5-27.7	4: 15–4: 30	57-60	7
4.8.	11	37-40	15.7-15.9	26.9-27.4	4: 01–4: 14	61-64	8
4.9.	12	41-45	15.5-15.6	26.5-26.8	3: 41–4: 00	65-69	9
4,10.	13 і більше	46 і більше	15.4 і швидше	26,4 і швидше	3:40	70 і більше	10

Продовження додатка 7

5. Вікова група V-5

№ з/п	Підтягування	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Біг 1000 м (хвилини: секунди)	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
5.1.	1	12-13	5: 46-5: 51	20-25	1
5.2.	2	14-15	5: 41-5: 45	26-31	2
5.3.	3	16-17	5: 31-5: 40	32-36	3
5.4.	4	18-20	5: 21-5: 30	37-41	4
5.5.	5	21-23	5: 11-5: 20	42-45	5
5.6.	6	24-26	5: 01-5: 10	46-49	6
5.7.	7	27-30	4: 51-5: 00	50-52	7
5.8.	8	31-34	4: 41-4: 50	53-55	8
5.9.	9	35-38	4: 31-4: 40	56-59	9
5.10.	10 і більше	39 і більше	4:30 і швидше	60 і більше	10

6. Вікова група S-1

№ з/п	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 1000 м (хвилини: секунди)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
6.1.	17.8-18.2	28.9-29.2	5: 10-5: 20	15-18	34-39	1
6.2.	17.5-17.7	28.5-28.8	4: 59-5: 09	19-21	40-43	2
6.3.	17.3-17.4	28.1-28.4	4: 49-4: 58	22-24	44-47	3
6.4.	16.8-17.2	27.8-28.0	4: 39-4: 48	25-26	48-51	4
6.5.	16.3-16.7	27.4-27.7	4: 31-4: 38	27-29	52-54	5
6.6.	15.8-16.2	27.1-27.3	4: 21-4: 30	30-31	55-58	6
6.7.	15.5-15.7	26.8-27.0	4: 11-4: 20	32-35	59-62	7
6.8.	15.2-15.4	26.5-26.7	4: 01-4: 10	36-39	63-68	8
6.9.	14.7-15.1	26.1-26.4	3: 45-4: 00	40-52	69-87	9
6.10.	14,6 і швидше	26.0 і швидше	3:44 і швидше	53	88	10

Продовження додатка 7

7. Вікова група S-2

№ з/п	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 1000 м (хвилини: секунди)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
7.1.	18.9-19.2	29.9-30.0	5: 41-6: 00	12-15	27-31	1
7.2.	18,6-18,8	29.5-29.8	5: 31-5: 40	16-17	32-35	2
7.3.	18.3-18.5	28.9-29.4	5: 21-5: 30	18-19	36-37	3
7.4.	18.1-18.2	28.5-28.8	5: 11-5: 20	20-21	38-40	4
7.5.	17.8-18.0	28.3-28.4	5: 01-5: 10	22-23	41-43	5
7.6.	17.4-17.7	28.0-28.2	4: 51-5: 00	24-25	44-46	6
7.7.	17.0-17.3	27.6-27.9	4: 41-4: 50	26-28	47-50	7
7.8.	16.4-16.9	27.2-27.5	4: 31-4: 40	29-31	51-54	8
7.9.	15.7-16.3	26.9-27.1	4: 21-4: 30	32-40	55-69	9
7.10.	15,6 і швидше	26,8 і швидше	4:20 і швидше	42	70	10

8. Вікова група S-3

№ з/п	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 500 м (хвилини: секунди)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
8.1.	19.6-20.2	30.9-31.0	3: 26-3: 30	9-10	23-26	1
8.2.	19.1-19.5	30.5-30.8	3: 20-3: 25	11-12	27-29	2
8.3.	18.8-19.0	29.9-30.4	3: 10-3: 19	13-14	30-31	3
8.4.	18.6-18.7	29.5-29.8	3: 00-3: 09	15	32-33	4
8.5.	18.3-18.5	29.3-29.4	2: 50-2: 59	16-17	34-35	5
8.6.	18.0-18.2	29.0-29.2	2: 40-2: 49	18	36-38	6
8.7.	17.7-17.9	28.6-28.9	2: 35-2: 39	19-20	39-41	7
8.8.	17.2-17.6	28.2-28.5	2: 24-2: 34	21-23	42-45	8
8.9.	16.4-17.1	27.9-28.1	2: 14-2: 23	24-30	46-57	9
8.10.	16,3 і швидше	27,8 і швидше	2:13	31	58	10

Продовження додатка 7

9. Вікова група S-4

№ з/п	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 500 м (хвилини: секунди)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
9.1.	20.6-21.2	31,5-31,8	3: 41–3: 45	6	19-21	1
9.2.	20.3-20.5	31.2-31.4	3: 31–3: 40	7	22-23	2
9.3.	20.0-20.2	30.9-31.1	3: 21–3: 30	8	24-25	3
9.4.	19.7-19.9	30.5-30.8	3: 11–3: 20	9	26-27	4
9.5.	19.4-19.6	29.9-30.4	3: 01–3: 10	10	28-29	5
9.6.	19.0-19.3	29.7-29.8	2: 50–3: 00	11	30-31	6
9.7.	18.4-18.9	29.3-29.6	2: 40–2: 49	12	32-34	7
9.8.	17.8-18.3	29.0-29.2	2: 31–2: 39	13-14	35-37	8
9.9.	16.9-17.7	28.7-28.9	2: 26–2: 30	15-19	38-47	9
9.10.	16,8 і швидше	28,6 і швидше	2:25	20	48	10

10. Вікова група S-5

№ з/п	Біг 500 м (хвилини: секунди)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
10.1.	3: 51–3: 55	4	15-17	1
10.2.	3: 41–3: 50	5	18-19	2
10.3.	3: 31–3: 40	6	20-21	3
10.4.	3: 21–3: 30	7	22-23	4
10.5.	3: 11–3: 20	8	24	5
10.6.	3: 00–3: 10	9	25-26	6
10.7.	2: 51–2: 59	10	27-28	7
10.8.	2: 46-2: 50	11	29-30	8
10.9.	2: 41–2: 45	12-15	31-39	9
10.10.	2:40	16	40	10

Продовження додатка 7

11.Вікова група S-6

№ з/п	Біг 500 м (хвилини: секунди)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
11.1.	4: 01–4: 10	1	6-8	1
11.2.	3: 51–4: 00	2	9-11	2
11.3.	3: 41–3: 50	3	12-14	3
11.4.	3: 31–3: 40	4	15-17	4
11.5.	3: 21–3: 30	5	18-19	5
11.6.	3: 11–3: 20	6	20-21	6
11.7.	3: 06–3: 10	7	22-23	7
11.8.	3: 01–3: 05	8	24	8
11.9.	2: 56–3: 00	9	25-26	9
11.10.	2: 51–2: 55	10	27-28	10

Додаток 8

Таблиця 1

Нормативи з фізичної підготовки для вступу на службу до Ризької муніципальної поліції (чоловіки)

№ з/п	10 x 10 – чеовнико вий біг	Згинання та розгинання рук в упорі лежчі	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи (за дві хвилини)	Стрибок з місця (мет ри, сантиметри)	Біг 3000 метрів (хвилин, секунд)	Бали
5.1.	27,7–28,9	18–23	22–30	1,80	15,45–17,00	1
5.2.	27,4–27,6	24–27	31–39	1,90	15,00–15,44	2
5.3.	27,1–27,3	28–31	40–51	2,00	14,30–14,59	3
5.4.	26,8–27,0	32–36	52–62	2,10	14,00–14,29	4
5.5.	26,5–26,7	37–41	63–74	2,20	13,30–13,59	5
5.6.	25,9–26,4	42–46	75–82	2,30	13,00–13,29	6
5.7.	25,5–25,8	47–52	83–90	2,40	12,30–12,59	7
5.8.	25,1–25,4	53–58	91–97	2,50	12,00–12,29	8
5.9.	24,8–25,0	59–64	98–105	2,60	11,30–11,59	9
5.10.	24,7 та швидше	65 та більше	106 та більше	2,80	11,29 та швидше	10

Таблиця 2.

Нормативи з фізичної підготовки для вступу на службу до Ризької муніципальної поліції (жінки)

№ з/п	10 x 10 – човникови й біг	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи (за дві хвилини)	Стрибок з місця (метри, сантиметри)	Біг 1000 метрів (хвилин, секунд)	Бали
6.1.	29,5–30,0	10–14	22–26	1,50	5,21–5,30	1
6.2.	29,0–29,5	15–19	27–30	1,60	5,11–5,20	2
6.3.	28,5–28,9	20–24	31–35	1,70	5,01–5,10	3
6.4.	27,8–28,4	25–26	36–45	1,75	4,51–5,00	4
6.5.	27,4–27,7	27–29	46–54	1,80	4,41–4,50	5
6.6.	27,1–27,3	30–31	55–58	1,85	4,21–4,40	6
6.7.	26,8–27,0	32–35	59–62	1,90	4,11–4,20	7
6.8.	26,5–26,7	36–39	63–68	1,95	4,01–4,10	8
6.9.	26,1–26,4	40–52	69–87	2,00	3,45–4,00	9
6.10.	26,4 і швидше	53 і більше	88 і більше	2,20	3,44 і швидше	10

Додаток 9

Вікова група V-1 (чоловіки)

№ з/п	Підтягування	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 3000 м (хвилини: секунди)	Підйом та опускання тулуба з положення лежачи	Бали
1.	3	20-23	15.2-15.5	27.7-27.9	15: 30–16: 30	32-40	1
2.	4-5	24-27	14.9-15.1	27.4-27.6	15: 00-15: 29	41-49	2
3.	6-7	28-31	14.6-14.8	27.1-27.3	14: 30–14: 59	50-58	3
4.	8-9	32-36	14.3-14.5	26.8-27.0	14: 00–14: 29	59-66	4
5.	10-11	37-41	14.0-14.2	26.5-26.7	13: 30–13: 59	67-74	5
6.	12	42-46	13.7-13.9	25.9-26.4	13: 00–13: 29	75-82	6
7.	13	47-52	13.4-13.6	25.5-25.8	12: 30–12: 59	83-90	7
8.	14	53-58	13.1-13.3	25.1-25.4	12: 00–12: 29	91-97	8
9.	15	59-64	12.8-13.0	24.8-25.0	11: 30-11: 59	98-105	9
10.	16 і більше	65 і більше	12,7 і швидше	24,7 і швидше	11:29	106 і більше	10

Вікова група S-1 (жінки)

№ з/п	Біг 100 м (секунд)	Човниковий біг (10 x 10 м) (секунд)	Біг 1000 м (хвилини: секунди)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Підйом та опускання тулуба	Бали
1.	17.8-18.2	28.9-29.2	5: 10–5: 20	15-18	34-39	1
2.	17.5-17.7	28.5-28.8	4: 59-5: 09	19-21	40-43	2
3.	17.3-17.4	28.1-28.4	4: 49–4: 58	22-24	44-47	3
4.	16.8-17.2	27.8-28.0	4: 39–4: 48	25-26	48-51	4
5.	16.3-16.7	27.4-27.7	4: 31–4: 38	27-29	52-54	5
6.	15.8-16.2	27.1-27.3	4: 21–4: 30	30-31	55-58	6
7.	15.5-15.7	26.8-27.0	4: 11–4: 20	32-35	59-62	7
8.	15.2-15.4	26.5-26.7	4: 01–4: 10	36-39	63-68	8
9.	14.7-15.1	26.1-26.4	3: 45-4: 00	40-52	69-87	9
10.	14,6 і швидше	26.0 і швидше	3:44 і швидше	53	88	10

Навчальне видання

БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович
ХУДЯКОВА Наталія Юріївна
БИКОВА Ганна Володимирівна
МАРТИШКО Андрій Юрійович
ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович
КУЗЕНКОВ Олександр Васильович
КОЗЕНКО Сергій Миколайович
БЛИК Валентин Вікторович
СУШКОВ Олег Олександрович

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ
ОРГАНІВ

Аналітичний огляд

Відруковано в друкарні «ФОП Кандиба Т.П.»
Адреса: м. Бровари, вул. Незалежності, 16
E-mail: diz18@ukr.net
Тел.: 067 231-02-86 (Viber)
099 912-31-22
099 120-25-24