

Самостійна робота до змістового модуля 1. Організація фізичної підготовки працівників правоохоронних органів

Опрацювати нормативну базу та розробити план розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

Завдання:

Виписати з Наказу МВС контрольні нормативи для своєї вікової групи.

Скласти таблицю-план тренувань на тиждень, що включає:

1. Швидкість (2-3 вправи з прискоренням або човниковим бігом).
2. Витривалість (опис дистанції та темпу кросового бігу).
3. Сила (комплекс із 5 вправ (підтягування, віджимання, КСВ)).
4. Спритність та гнучкість (спеціальні акробатичні вправи та вправи на розтяжку суглобів)