



З метою підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки особового складу спецпідрозділів поліції, які виконують завдання за призначенням в зоні антитерористичної операції Хмельницькою обласною організацією ФСТ «Динамо» України спільно з Головним управлінням Національної поліції в Хмельницькій області на постійній основі 2-3 рази на тиждень проводяться заняття зі спеціальної фізичної підготовки (види єдиноборств: бокс, дзюдо, техквондо і рукопашний бій).

Проведення занять здійснюють тренери:

- заслужений тренер України, майстер спорту України Домбровський Геннадій;
- майстер спорту України з боксу Яструб Іван, позаштатний інструктор організації ФСТ «Динамо» України;
- майстер спорту України з техквондо ВТФ Назарчук Сергій, тренер-викладач ДЮСШ «Динамо»;

Заняття проводяться згідно розробленої авторської програми, яка розрахована на 3-х місячний термін. Програма включає в себе:

- удари ногами, руками та іншими частинами тіла;
- кидкову техніку;
- больові та задушливі прийоми;
- елементи страховки та самостраховки;
- акробатичну підготовку;
- використання підручних предметів (холодна та вогнепальна зброя);
- вміння вести бій з групою противників;
- психологічну підготовку;
- вміння приймати швидкі та адекватні рішення в стресових ситуаціях;
- повно контактні спаринги в захисному спорядженні.

Всі заняття, що проводяться тренерами та фахівцями відмічаються високою інтенсивністю та щільністю, тому що з групою займається одночасно три тренера. Група поділяється на чотири підгрупи, кожна з яких по круговому методу виконує завдання відповідно до мети програми. Кожне тренування проходить під гаслом

«Побачив-навчився». Це значить що будь-який елемент: удар, кидок, больові та задушливі прийоми тощо, показані тренером на початку тренування будуть вивчені в кінці тренування.

Заняття з спеціальної фізичної підготовки особового складу спецпідрозділів поліції забезпечать якісне виконання завдань за призначенням особового складу, а саме: формування навичок самозахисту, обеззброювання та затримання осіб, що порушують громадський порядок, загрожують особистій безпеці громадян, працівників правоохоронних органів і спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.