

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
КАФЕДРА ВІЙСЬКОВОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для підготовки до практичних занять та самостійної роботи

здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра в галузі знань 26 «Цивільна безпека» за
спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність»

Одеса
2025

УДК: 796.011.3-053.81(073)
С718

*Рекомендовано навчально-методичною радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
(протокол № 8 від 29.08.2025 р.)*

Укладачі:

Чертов Іван Іванович (ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-8881-9269>),

доцент кафедри військової та фізичної підготовки Національного університету «Одеська юридична академія»

Салик Вадим Володимирович (ORCID ID <https://orcid.org/0009-0000-4624-2521>),

Командир взводу 3 роти 3 батальйону поліції особливого призначення Головного управління Національної поліції в Одеській області, капітан поліції;

Кірюхін Ігор Анатолійович (ORCID ID <https://orcid.org/0009-0001-3146-4858>), Начальник відділення тактико-спеціальної підготовки батальйону поліції особливого призначення Головного управління Національної поліції в Одеській області, підполковник поліції;

Костєв Степан Володимирович (ORCID ID <https://orcid.org/0009-0006-9420-8524>), Інспектор-снайпер взводу швидкого реагування батальйону поліції особливого призначення Головного управління Національної поліції в Одеській області, майор поліції.

Рецензенти:

Домніцак Володимир Володимирович – керівник апарату Дніпропетровської обласної державної адміністрації, кандидат юридичних наук, доцент, заслужений тренер України;

Мукоїда Руслан Вікторович – професор кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки Одеського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент.

Спеціальна фізична підготовка: метод. рекомендації для підготовки до практ. занять та самост. роботи здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра в галузі знань 26 «Цивільна безпека» за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» / Чертов І.І., Салик В.В., Кірюхін І.А., Костєв С.В. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 55 с.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра, які навчаються за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» галузі знань 26 «Цивільна безпека». Матеріали спрямовані на формування та вдосконалення практичних умінь і навичок зі спеціальної фізичної підготовки, необхідних для безпечного та ефективного виконання службових завдань у повсякденних і екстремальних умовах. Методичні рекомендації містять завдання до практичних занять і самостійної роботи, що забезпечують системне засвоєння навчального матеріалу дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

УДК: 796.011.3-053.81(073)

© Чертов І.І., Салик В.В., Кірюхін І.А., Костєв С.В.

© Національний університет «Одеська юридична академія»

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
Тема 1. Фізична підготовка (Розвиток фізичних якостей).....	9
Тема 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них.	13
Тема 3. Спеціальні підготовчі вправи.	17
Тема 4. Техніка виконання больових прийомів та контролів.	21
Тема 5. Відпрацювання техніки кидків і захисних дій у партері	25
Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника.....	29
Тема 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами.....	33
Тема 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	36
Тема 9. Навчальні поєдинки (у стійці та партері). Моделювання ситуацій	40
Тема 10. Подолання перешкод	44
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	47
РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ	52

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» викладається здобувачам вищої освіти ступеня бакалавра у межах підготовки в галузі знань 26 «Цивільна безпека» за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» / галузі знань К Безпека та оборона за спеціальністю К9 Правоохоронна діяльність.

В умовах ускладнення оперативно-службової діяльності правоохоронних органів, зростання рівня суспільної небезпеки, поширення насильницьких форм правопорушень і необхідності дій у ситуаціях підвищеного ризику особливої актуальності набуває цілеспрямована спеціальна фізична підготовка майбутніх фахівців у сфері правоохоронної діяльності. Професійна діяльність працівника правоохоронного органу безпосередньо пов'язана з необхідністю забезпечення особистої безпеки, застосування заходів примусу, фізичного впливу, спеціальних засобів і, у визначених законом випадках, вогнепальної зброї, що потребує не лише належного рівня фізичної підготовленості, а й чіткого розуміння правових меж, тактичних алгоритмів і відповідальності за прийняті рішення.

Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системних знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного та безпечного виконання службових завдань у повсякденних і екстремальних умовах. У процесі її вивчення особлива увага приділяється засвоєнню принципів забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу як під час виконання службових обов'язків, так і поза службою, а також правових підстав, умов, меж і порядку застосування поліцейських заходів примусу. Дисципліна формує розуміння алгоритмів дій у ситуаціях різного ступеня ризику, за умов дії стресогенних чинників та дефіциту часу, що є критично важливим для прийняття законних і обґрунтованих рішень.

Зміст курсу орієнтований на опанування тактики самозахисту, спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою), техніки застосування фізичної сили, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки особи після застосування заходів фізичного впливу. Значну увагу приділено вивченню розташування вразливих місць на тілі людини, правилам техніки безпеки під час занять, а також нормативним документам, що регламентують організацію та проведення спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України. Важливою складовою дисципліни є засвоєння основ розвитку фізичних якостей, методики їх удосконалення, збереження здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності.

Практична спрямованість навчальної дисципліни забезпечує формування здатності працювати в команді, ефективно виконуючи спільні завдання, застосовувати фізичну силу, спеціальні засоби та тактику самозахисту у передбачених законом випадках, а також використовувати фізичні вправи для розвитку фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості. У ході навчання здобувачі вищої освіти набувають умінь приймати рішення щодо застосування заходів примусу в складних і динамічних ситуаціях, переслідувати та затримувати правопорушників із подоланням природних і штучних перешкод, здійснювати силове протистояння та контролювати власний фізичний і психофізіологічний стан.

Таким чином, навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» є ключовим елементом професійної підготовки бакалаврів за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» / К9 «Правоохоронна діяльність», спрямованим на формування комплексної фізичної, тактичної та психофізіологічної готовності майбутніх правоохоронців. Вона забезпечує підґрунтя для безпечного, законного й ефективного виконання службових обов'язків, підвищення рівня особистої та публічної безпеки, а також формування стійкої

мотивації до підтримання належного рівня фізичної підготовленості та здорового способу життя.

Метою викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є формування у здобувачів вищої освіти комплексної фізичної, тактичної та психофізіологічної готовності до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику, дії стресогенних чинників і дефіциту часу, необхідної для законного, безпечного та ефективного виконання оперативно-службових завдань, забезпечення особистої й публічної безпеки, а також прийняття обґрунтованих рішень щодо застосування поліцейських заходів примусу з урахуванням правових меж і професійної відповідальності.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є:

- формування у здобувачів вищої освіти системних знань про правові підстави, умови, межі та порядок застосування поліцейських заходів примусу, фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї, а також принципи забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу під час виконання службових завдань і поза службою;

- засвоєння тактичних алгоритмів дій у службових ситуаціях різного ступеня ризику, зокрема в умовах дії стресогенних чинників, обмеженого часу та активного опору правопорушників;

- опанування прийомів і технік тактики самозахисту, спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою), застосування фізичної сили, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки особи після застосування заходів фізичного впливу відповідно до вимог законодавства та службової доцільності;

- формування навичок безпечного та ефективного застосування фізичних дій із урахуванням розташування вразливих місць на тілі людини, дотримання правил техніки безпеки та вимог нормативних документів, що регламентують спеціальну фізичну підготовку у системі МВС України;

- розвиток професійно важливих фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, координації), а також морально-вольових і психологічних якостей, необхідних для виконання службових завдань у складних і динамічних умовах;

- формування умінь працювати в команді, ефективно взаємодіяти з іншими працівниками під час виконання спільних оперативно-службових завдань і забезпечення особистої та колективної безпеки;

- набуття практичних умінь застосовувати фізичні якості та прикладні рухові навички під час переслідування, подолання природних і штучних перешкод, затримання правопорушників і силового протистояння їм;

- оволодіння основами методики розвитку та підтримання фізичної працездатності, навичками самоконтролю за фізичним і психофізіологічним станом, збереження здоров'я та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя як важливої складової професійної надійності майбутнього працівника правоохоронного органу.

Оволодіння навчальною дисципліною передбачає систематичне відвідування практичних занять, виконання самостійної роботи, відпрацювання прикладних рухових дій, моделювання типових і нестандартних службових ситуацій, пов'язаних із застосуванням поліцейських заходів примусу, а також виконання нормативів та проходження підсумкового контролю знань у формі заліку. Значна увага в освітньому процесі приділяється практичній спрямованості підготовки, відпрацюванню дій у команді, формуванню навичок прийняття рішень в умовах дефіциту часу, фізичного та психоемоційного навантаження, а також забезпеченню особистої й колективної безпеки під час виконання службових завдань.

Після завершення курсу здобувачі вищої освіти повинні:

- вміти працювати в команді, ефективно взаємодіяти з іншими учасниками службової діяльності, забезпечуючи виконання спільних завдань і дотримання вимог особистої та колективної безпеки;
- застосовувати у передбачених законодавством випадках заходи фізичного впливу, спеціальні засоби та тактику самозахисту під час виконання оперативно-службових завдань;
- використовувати фізичні вправи як засіб підвищення рівня фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості, стресостійкості та професійної надійності;
- приймати обґрунтовані рішення щодо застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї в ситуаціях різного ступеня ризику за умов дії стресогенних чинників і дефіциту часу з урахуванням правових меж та відповідальності;
- використовувати алгоритми застосування поліцейських заходів примусу в різних ситуаціях службової діяльності, виконувати прийоми й техніки застосування фізичної сили, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), надягання кайданок після застосування фізичного впливу та проведення поверхневої перевірки особи;
- виконувати вправи та заходи, спрямовані на розвиток і підтримання необхідних фізичних якостей, здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я в процесі навчально-тренувальної та службової діяльності;
- застосовувати набуті фізичні якості й прикладні рухові навички під час переслідування правопорушників, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод, їх затримання та силового протистояння;
- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку, відновлення працездатності та ведення здорового способу життя як складової професійної підготовки працівника правоохоронного органу.

Засвоєння навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» сприяє формуванню у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності високого рівня фізичної та психофізіологічної готовності, підвищенню ефективності виконання службових завдань, зниженню ризиків травматизму, розвитку дисциплінованості, відповідальності та стійкої мотивації до підтримання належного рівня професійної підготовленості й здорового способу життя.

Технологія навчання з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» ґрунтується на інтеграції словесних, наочних і практичних методів навчання з домінуванням практичної складової, що зумовлено прикладним характером дисципліни та її спрямованістю на формування професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей. Словесні методи, зокрема пояснення, інструктаж і аналіз помилок, забезпечують усвідомлене засвоєння техніки виконання рухових дій, алгоритмів службової поведінки та вимог безпеки під час фізичних навантажень, тоді як наочні методи реалізуються шляхом демонстрації зразкових вправ, тактико-рухових дій і використання навчальних візуальних матеріалів, що сприяє формуванню правильних рухових уявлень. Провідне місце в освітньому процесі посідають практичні методи, які охоплюють практичне відпрацювання, повторне та інтервальне тренування, а також поетапне формування й удосконалення рухових умінь і навичок, забезпечуючи поступову адаптацію організму до підвищених фізичних і психоемоційних навантажень. Важливою складовою навчання є моделювання службових ситуацій, що передбачає виконання фізичних вправ і тактичних дій в умовах, наближених до реальної професійної діяльності, та сприяє розвитку стресостійкості, координації й здатності до оперативного прийняття рішень. Комплексне застосування зазначених методів забезпечує

підвищення рівня працездатності та готовності здобувачів вищої освіти до ефективного виконання службових завдань у повсякденних і екстремальних умовах.

Оцінювання результатів набуття практичних навичок з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія».

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	Найменування теми	Аудиторна робота		Самостійна робота
		Лекційні заняття	Практичні заняття	
Тема 1.	Фізична підготовка (Розвиток фізичних якостей)	-	4	4
Тема 2.	Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них.	-	4	6
Тема 3.	Спеціальні підготовчі вправи.	-	2	6
Тема 4.	Техніка виконання больових прийомів та контролів.	-	4	6
Тема 5.	Відпрацювання техніки кидків і захисних дій у партері	-	4	6
Тема 6.	Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника	-	4	6
Тема 7.	Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами	-	2	6
Тема 8.	Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	-	2	6
Тема 9.	Навчальні поєдинки (у стійці та партері). Моделювання ситуацій	-	4	6
Тема 10.	Подолання перешкод	-	4	4
ВСЬОГО:		0	34	56

ТЕМА 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ).

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти систему теоретичних знань і практичних навичок, спрямованих на свідомий розвиток і підтримання основних фізичних якостей, забезпечення оптимального рівня фізичної працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, а також готовності до результативної діяльності в повсякденних і екстремальних умовах професійної діяльності працівника правоохоронного органу.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати нормативно-правові та організаційні засади проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України, вимоги правил техніки безпеки, а також теоретичні основи розвитку фізичних якостей і збереження здоров'я;
- розуміти значення розвитку фізичних якостей для забезпечення належного рівня фізичної працездатності, професійної надійності та готовності до дій у повсякденних і екстремальних умовах;
- володіти базовими методиками розвитку та підтримання основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, координації) з урахуванням специфіки правоохоронної діяльності;
- вміти виконувати комплекси фізичних вправ, спрямованих на розвиток і підтримання необхідних фізичних якостей, дотримуючись вимог безпеки та раціонального навантаження;
- вміти працювати в команді під час виконання фізичних вправ і тренувальних завдань, забезпечуючи узгодженість дій та досягнення спільного результату;
- здійснювати самоконтроль за власним фізичним станом і станом здоров'я, коригувати фізичні навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей;
- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку, відновлення працездатності та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам вищої освіти рекомендується дотримуватися принципів систематичності, поступовості та безпеки у процесі виконання фізичних вправ. Перед початком занять необхідно ознайомитися з нормативними документами, що регламентують проведення спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України, а також неухильно дотримуватися правил техніки безпеки.

Розвиток фізичних якостей слід здійснювати з урахуванням індивідуального рівня підготовленості, стану здоров'я та специфіки майбутньої професійної діяльності. Навантаження рекомендується підвищувати поступово, поєднуючи вправи на силу, витривалість, швидкість, спритність і координацію рухів, із обов'язковим контролем частоти серцевих скорочень і загального самопочуття.

Особливу увагу доцільно приділяти правильній техніці виконання вправ, раціональному диханню та відновленню після навантажень. Під час практичних занять рекомендується працювати в команді, дотримуючись узгодженості дій, взаємної підтримки та дисципліни, що сприяє формуванню навичок колективної взаємодії.

Самостійну роботу слід спрямовувати на закріплення набутих умінь, розвиток фізичних якостей і формування навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я. Для підтримання належного рівня фізичної працездатності та профілактики перевтоми доцільно використовувати різні види рухової активності для активного відпочинку, а також дотримуватися засад здорового способу життя.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Опанування техніки виконання стрибків у довжину.
3. Опанування техніки бігу на короткі дистанції.
4. Опанування техніки човникового бігу.
5. Опанування техніки та тактики бігу на середні дистанції.
6. Опанування техніки та тактики естафетного бігу.
7. Опанування техніки подолання окремих елементів природних і штучних перешкод.
8. Опанування техніки та тактики бігу на довгі дистанції.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає зміст і призначення підготовчих вправ для бігу та яке їх значення для розвитку фізичних якостей?
2. Які особливості техніки виконання стрибків у довжину та які фізичні якості вони розвивають?
3. Якими є основні елементи техніки бігу на короткі дистанції та їх роль у розвитку швидкісних якостей?
4. Що таке човниковий біг і в чому полягають його особливості та прикладне значення?
5. Які технічні та тактичні особливості бігу на середні дистанції?
6. Які технічні та тактичні особливості бігу на довгі дистанції та їх значення для розвитку витривалості?
7. Які відмінності між бігом на короткі, середні та довгі дистанції з точки зору фізичного навантаження та вимог до підготовленості?
8. У чому полягає значення розвитку швидкісних якостей у професійній діяльності працівника правоохоронного органу?
9. Що таке смуга перешкод і яку роль вона відіграє у спеціальній фізичній підготовці?
10. Які основні елементи входять до складу смуги перешкод?
11. Які особливості техніки подолання окремих природних і штучних перешкод?
12. Які види бігу різноманітними способами застосовуються у фізичній підготовці та яке їх практичне значення?
13. У чому полягають особливості подолання смуги перешкод у команді?
14. Якою є ефективність використання естафет під час подолання смуги перешкод?
15. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час виконання бігових вправ і подолання перешкод?

16. Яке значення мають витривалість і швидкісно-силові якості для виконання службових завдань?
17. Як здійснюється самоконтроль фізичного стану під час бігових навантажень?
18. Як бігові вправи застосовуються у повсякденній та екстремальній службовій діяльності працівника правоохоронного органу?
19. Які нормативи із загальної фізичної підготовки застосовуються для оцінювання рівня підготовленості?
20. Яке значення має систематичне виконання бігових вправ для підтримання фізичної працездатності та здоров'я?

Завдання для самостійної роботи:

1. Самостійно опрацювати методику розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) та законспектувати ключові положення.
2. Скласти та виконати комплекс загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток однієї фізичної якості (на вибір).
3. Виконати бігові вправи для розвитку витривалості або швидкісних якостей відповідно до індивідуального рівня підготовленості.
4. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (частота пульсу, дихання, самопочуття) і зафіксувати результати.
5. Проаналізувати власний рівень фізичної підготовленості та визначити напрями його подальшого вдосконалення.
6. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення розвитку фізичних якостей для виконання службових завдань і збереження здоров'я.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки : підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.
4. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Пожидаєв М.Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>.
5. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

7. Соловей О.М., Пожидаєв М.Ю., Анісімов Д.О., Вознюк К.Г., Логвиненко М.Л. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Житомир, 2020. Вип. 10 (29). С. 47–54. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-47-54](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-47-54)
8. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.
9. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт: підручник. Ужгород: Бест-прінт, 2024. 288 с
10. Anisimov D., Petrushin D., Boguslavsky V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.

ТЕМА 2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРІВ РУКАМИ, НОГАМИ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ.

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти систему теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для безпечного, законного та ефективного застосування ударної техніки й захисних дій у процесі виконання службових завдань, з урахуванням принципів забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу, правових підстав, умов і меж застосування поліцейських заходів примусу, а також особливостей дій у ситуаціях різного ступеня ризику, дефіциту часу та впливу стресогенних чинників.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати правові підстави, умови, межі та порядок застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї, а також принципи забезпечення особистої безпеки поліцейського під час виконання службових завдань і поза службою;
- розуміти вимоги нормативних документів, що регламентують організацію та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України, та правила техніки безпеки під час відпрацювання ударної й захисної техніки;
- володіти базовими знаннями про розташування вразливих місць на тілі людини та особливості їх урахування під час виконання ударів і захисних дій з метою припинення протиправної поведінки;
- уміти технічно правильно та безпечно виконувати основні удари руками і ногами, а також застосовувати прийоми захисту від них у різних ситуаціях службової діяльності;
- застосовувати набуті навички ударної та захисної техніки у поєднанні з тактикою особистої безпеки, командної взаємодії та алгоритмами застосування поліцейських заходів примусу;
- приймати обґрунтовані рішення щодо застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї в ситуаціях різного ступеня ризику за умов дії стресогенних чинників і дефіциту часу;
- використовувати фізичні вправи для розвитку та підтримання фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання ударних і захисних дій, здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я;
- вміти ефективно діяти під час силового протистояння правопорушнику, зокрема в умовах переслідування, подолання природних і штучних перешкод та обмеженого простору, забезпечуючи власну безпеку та безпеку оточуючих.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам вищої освіти необхідно керуватися принципами законності, доцільності, безпеки та пропорційності застосування фізичної сили. Перед початком практичних занять рекомендується повторити правові підстави, умови та межі

застосування поліцейських заходів примусу, а також вимоги нормативних документів МВС України щодо організації спеціальної фізичної підготовки.

Відпрацювання техніки ударів руками і ногами та захисних дій слід здійснювати поетапно - від повільного виконання елементів із контролем правильної стійки, положення корпусу, рук і ніг до поступового ускладнення вправ та підвищення темпу. Особливу увагу необхідно приділяти дотриманню правил техніки безпеки, використанню захисного спорядження, контролю дистанції та взаємної відповідальності під час роботи в парах і групах.

Застосування ударної техніки рекомендується поєднувати з елементами захисту, переміщення, ухилів і блоків, а також із тактичними діями, спрямованими на припинення протиправної поведінки та забезпечення особистої безпеки. Під час виконання вправ доцільно враховувати розташування вразливих місць на тілі людини, уникаючи дій, що можуть призвести до надмірного або невиправданого травмування.

У процесі занять слід моделювати типові та ускладнені службові ситуації, у тому числі дії в умовах дефіциту часу, фізичного та психоемоційного навантаження, а також відпрацьовувати навички командної взаємодії. Важливо поєднувати практичні дії з розвитком фізичних якостей, насамперед швидкісно-силових і координаційних, та здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я.

Самостійну роботу рекомендується спрямовувати на закріплення техніки виконання ударів і захисних дій, удосконалення фізичної підготовленості, формування навичок самодисципліни та відповідального ставлення до власної безпеки й безпеки оточуючих у процесі виконання службових завдань.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування ударних частин рук і ніг, вразливих ділянок тіла при нанесенні ударів, основних стійок, дистанцій і способів пересування, а також спеціальних підготовчих вправ.
2. Опанування техніки виконання ударів руками: прямих, бокових, знизу, зверху та навідмах.
3. Опанування техніки захисту від ударів руками: прямих, бокових, знизу, зверху та навідмах.
4. Опанування техніки виконання ударів ногами: прямих, знизу, бокових, у сторону та назад.
5. Опанування техніки захисту від ударів ногами: прямих, знизу, бокових, у сторону та назад.

Питання для самоконтролю:

1. Які ударні частини рук і ніг використовуються під час застосування фізичного впливу та які вразливі частини тіла враховуються при нанесенні ударів?
2. Яке значення мають стійки, дистанція та способи пересування для ефективного й безпечного виконання ударних дій?
3. Які спеціальні підготовчі вправи застосовуються для відпрацювання ударної техніки руками і ногами?
4. Які основні види ударів руками (прямі, бокові, знизу, зверху, навідмах) та особливості їх технічного виконання?
5. Які способи захисту застосовуються від ударів руками різних напрямків?

6. Які основні види ударів ногами (прямі, знизу, бокові, у сторону, назад) та їх тактичне призначення?
7. Які способи захисту застосовуються від ударів ногами у різних ситуаціях службової діяльності?
8. Що слід розуміти під опором правопорушника та які його основні форми?
9. У чому полягає доцільність застосування фізичного впливу при опорі правопорушника?
10. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу при опорі правопорушника?
11. Які вимоги висуваються до правильного та пропорційного застосування силового впливу при опорі правопорушника?
12. За яких умов доцільним є використання спеціальних засобів під час подолання опору правопорушника та які правові обмеження при цьому необхідно враховувати?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні положення щодо ударних частин рук і ніг, основних бойових стійок, дистанцій та способів пересування під час нанесення ударів і виконання захисних дій.
2. Скласти короткий конспект із класифікації ударів руками (прямі, бокові, знизу, зверху, навідмах) та ногами (прямі, знизу, бокові, у сторону, назад), визначивши їх тактичне призначення.
3. Самостійно відпрацювати підготовчі та імітаційні вправи для виконання ударів руками й ногами без контакту (у повільному та середньому темпі) з дотриманням вимог техніки безпеки.
4. Відпрацювати елементи захисту від ударів руками та ногами (відходи, блоки, ухили, підставки) у вигляді вправ без партнера або з умовним супротивником.
5. Проаналізувати типові помилки під час виконання ударів і захисних дій та визначити шляхи їх усунення.
6. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (самопочуття, пульс, рівень втоми) і зафіксувати результати.
7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення техніки ударів і захисту від них для забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу та ефективного виконання службових завдань.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Богуславський В.В., Журавель О.А. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Бачинська Н.В.В., Рогальський В.І., Петренко С.П. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника : методичні рекомендації, Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.
2. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
3. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
4. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

5. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
6. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони : С71 навч. посіб. / Р. Г. Шостак, Д. П. Кисленко, В. В. Поливанюк. Київ : НУОУ, 2024. 76 с.
7. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : методичні рекомендації / С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін. Київ : НАВС, 2021. 70 с.
8. Удари та захист від ударів : навчально-методичні рекомендації / уклад: Проскурнін А.В., Дякін Я.А, Б.П. Лукін, Д.В. Константинов, Р.О. Кушніренко, МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 58 с.
9. Чичкан О. А., Костовський М. Г. Техніка виконання больових та задушливих прийомів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 36 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964>

ТЕМА 3. СПЕЦІАЛЬНІ ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ.

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти систему теоретичних знань і практичних умінь щодо цілеспрямованого використання спеціальних підготовчих вправ як засобу розвитку та підтримання фізичних якостей, необхідних для ефективної діяльності у повсякденних та екстремальних умовах, забезпечення належного рівня фізичної працездатності, збереження здоров'я та підвищення фізичної, морально-вольової й психологічної підготовленості.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати основні нормативні документи, що регламентують організацію та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України, а також загальні вимоги до їх застосування;
- розуміти значення спеціальних підготовчих вправ у системі розвитку фізичних якостей, підтримання фізичної працездатності та готовності до дій у повсякденних і екстремальних умовах;
- володіти базовими знаннями з методики розвитку фізичних якостей із використанням спеціальних підготовчих вправ;
- уміти добирати та виконувати спеціальні підготовчі вправи, спрямовані на розвиток і підтримання необхідних фізичних якостей, з урахуванням рівня підготовленості та стану здоров'я;
- використовувати фізичні вправи як засіб підвищення фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості;
- вміти працювати в команді під час виконання спеціальних підготовчих вправ, забезпечуючи узгодженість дій і виконання спільних завдань;
- здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання спеціальних підготовчих вправ.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам і здобувачкам вищої освіти рекомендується дотримуватися принципів науковості, систематичності, поступовості та безпеки виконання фізичних вправ. Перед початком занять необхідно ознайомитися з нормативними документами, що регламентують організацію та проведення спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України, а також враховувати вимоги щодо збереження здоров'я та профілактики травматизму.

Спеціальні підготовчі вправи доцільно підбирати з урахуванням мети заняття, рівня фізичної підготовленості та функціонального стану здобувачів вищої освіти. Навантаження рекомендується дозувати індивідуально, поступово ускладнюючи вправи та збільшуючи їх інтенсивність, з обов'язковим контролем самопочуття та фізичного стану.

Особливу увагу слід приділяти правильній техніці виконання спеціальних підготовчих вправ, координації рухів і раціональному диханню. Під час практичних занять доцільно

використовувати командні та групові форми роботи, що сприяють формуванню навичок взаємодії, дисциплінованості та відповідальності.

У процесі самостійної роботи рекомендується закріплювати набуті навички шляхом регулярного виконання спеціальних підготовчих вправ, здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я, а також використовувати фізичну активність як засіб підвищення фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості та підтримання здорового способу життя.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування прийомів самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), на бік (вправо, вліво) та на спину.
2. Опанування прийомів самострахування при падінні на спину та на бік через перешкоду.
3. Опанування акробатичних вправ: перекиду вперед, перекиду спиною вперед, перекиду вперед через праве та ліве плече.
4. Опанування техніки виконання польотного перекиду вперед через перешкоду.
5. Опанування способів переміщення травмованого (пораненого) з різних положень.
6. Опанування акробатичних вправ зі зброєю (перекати, зміна сектору обстрілу, зміна положення тіла).

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає поняття самострахування та яке його значення для забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу?
2. Які особливості техніки самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), на бік (вправо, вліво) та на спину?
3. Які вимоги висуваються до самострахування при падінні на спину та на бік через перешкоду?
4. Які основні стійки використовуються під час виконання акробатичних і спеціальних підготовчих вправ та в чому полягає необхідність їх застосування?
5. Які методи вивчення самострахування при падінні застосовуються у спеціальній фізичній підготовці та яке їх практичне значення?
6. Які акробатичні вправи використовуються у спеціальній фізичній підготовці (перекид уперед, перекид спиною вперед, перекид вперед через праве та ліве плече)?
7. У чому полягає техніка виконання перекидів та які основні помилки можуть виникати під час їх виконання?
8. Які особливості техніки виконання польотного перекиду вперед через перешкоду?
9. Яке значення мають спеціальні та підготовчі вправи для розвитку координації, спритності та просторової орієнтації?
10. Які способи переміщення травмованого (пораненого) застосовуються з різних положень та які вимоги безпеки при цьому необхідно дотримуватися?
11. Які акробатичні вправи виконуються зі зброєю та які їх особливості (перекати, зміна сектору, зміна положення тіла)?
12. Яким чином самострахування та акробатичні вправи застосовуються у повсякденній та екстремальній службовій діяльності?

13. Яке значення має поєднання самострахування, акробатичних і спеціальних підготовчих вправ для зниження ризику травматизму?

14. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час виконання самострахування, акробатичних вправ і вправ зі зброєю?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні відомості щодо значення спеціальних підготовчих вправ у системі спеціальної фізичної підготовки та їх ролі у профілактиці травматизму.

2. Скласти короткий конспект основних видів спеціальних підготовчих вправ (самострахування при падіннях, акробатичні вправи, вправи для координації та рівноваги), визначивши їх прикладне значення.

3. Самостійно відпрацювати вправи самострахування при падінні вперед, назад і на бік у повільному темпі з дотриманням вимог техніки безпеки.

4. Виконати комплекс акробатичних вправ (перекиди вперед, назад, через праве і ліве плече) без перевищення допустимого фізичного навантаження.

5. Відпрацювати елементи спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток координації рухів і просторової орієнтації.

6. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (самопочуття, частота пульсу, рівень втоми) та зафіксувати результати.

7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення спеціальних підготовчих вправ для підвищення безпеки, ефективності дій і фізичної підготовленості працівника правоохоронного органу.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.

3. Петрушин Д. В., Анісімов Д. О., Пожидаєв М. Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>.

4. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.

5. Соловей О. М., Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О., Вознюк К. Г., Логвиненко М. Л. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Житомир, 2020. Вип. 10 (29). С. 47–54. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-47-54](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-47-54)

6. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. /В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2021. 341 с.

7. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична

підготовка» / уклад. : О. В. Савінов , І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2014. 80 с.

8. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

9. Anisimov D., Petrushin D., Boguslavsky V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.

ТЕМА 4. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ ТА КОНТРОЛІВ.

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти систему теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для законного, безпечного та ефективного застосування больових прийомів і контрольних дій у процесі виконання службових завдань, з урахуванням принципів забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу, правових підстав, умов і меж застосування поліцейських заходів примусу, а також особливостей дій у ситуаціях різного ступеня ризику, дефіциту часу та впливу стресогенних чинників.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати правові підстави, умови, межі та порядок застосування поліцейських заходів примусу, зокрема фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї, а також принципи забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу під час виконання службових завдань і поза службою;
- розуміти алгоритми застосування поліцейських заходів примусу в ситуаціях різного ступеня ризику за умов дії стресогенних чинників і дефіциту часу;
- володіти знаннями про розташування вразливих місць на тілі людини та принципи їх урахування під час виконання больових прийомів і контролів;
- уміти технічно правильно, безпечно та пропорційно виконувати основні больові прийоми і контрольні дії в різних ситуаціях службової діяльності;
- застосовувати тактику самозахисту, спеціальні прийоми боротьби, больові прийоми та контрольні-фіксуючі дії для припинення опору правопорушника та забезпечення його контролю;
- приймати обґрунтовані рішення щодо застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї з урахуванням правових вимог, рівня загрози та принципу необхідності;
- вміти працювати в команді під час виконання больових прийомів і контролів, забезпечуючи узгодженість дій і безпеку всіх учасників;
- використовувати фізичні вправи для розвитку та підтримання фізичних якостей, необхідних для ефективного застосування больових прийомів і контролів, здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я;
- вміти ефективно контролювати правопорушника після застосування фізичного впливу, у тому числі під час надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки, мінімізуючи ризики травматизації та забезпечуючи особисту й публічну безпеку.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам вищої освіти необхідно керуватися принципами законності, необхідності, пропорційності та безпеки застосування поліцейських заходів примусу. Перед початком практичних занять рекомендується повторити правові підстави,

умови та межі застосування фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї, а також вимоги нормативних документів МВС України щодо організації спеціальної фізичної підготовки.

Відпрацювання больових прийомів і контрольних дій слід здійснювати поетапно - від вивчення правильного положення тіла, хватів і важелів до поєднання прийомів у логічні тактичні зв'язки. Особливу увагу необхідно приділяти дотриманню правил техніки безпеки, контролю сили впливу, чіткій фіксації суглобів та взаємному страхуванню під час роботи в парах і групах.

Застосування больових прийомів доцільно поєднувати з елементами переміщення, виведення з рівноваги, контролю дистанції та тактикою самозахисту. Під час виконання вправ необхідно враховувати розташування вразливих місць на тілі людини, уникати надмірного силового впливу та дій, що можуть призвести до необґрунтованої травматизації.

У процесі занять рекомендується моделювати типові та ускладнені службові ситуації, зокрема дії в умовах активного опору, дефіциту часу, фізичного та психоемоційного навантаження, а також відпрацьовувати командну взаємодію під час затримання правопорушника, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки.

Самостійну роботу слід спрямовувати на закріплення техніки больових прийомів і контролів, розвиток фізичних якостей, необхідних для їх ефективного застосування, формування навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я, а також відповідального ставлення до законного та безпечного використання фізичного впливу в службовій діяльності.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування техніки затримання правопорушника при підході ззаду із загинанням руки за спину.
2. Опанування техніки затримання правопорушника при підході ззаду з дожиманням кисті.
3. Опанування техніки затримання правопорушника при підході ззаду з використанням удушуючого контролю.
4. Опанування техніки затримання правопорушника при підході спереду із загинанням руки за спину способом «ривком».
5. Опанування техніки затримання правопорушника при підході спереду із загинанням руки за спину способом «нирком».
6. Опанування техніки затримання правопорушника при підході спереду із загинанням руки за спину способом «замком».
7. Опанування техніки проведення поверхневої перевірки та надягання кайданок після застосування заходів фізичного впливу.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає техніка затримання правопорушника при підході ззаду із загинанням руки за спину та які умови її ефективного застосування?
2. Які особливості техніки затримання при підході ззаду з дожиманням кисті та які заходи безпеки необхідно дотримуватися під час її виконання?

3. У яких випадках доцільним є застосування затримання при підході ззаду з використанням удушуючого контролю та які правові обмеження при цьому встановлені?

4. Які основні помилки можуть виникати під час виконання затримання ззаду із загинанням руки за спину та способи їх усунення?

5. У чому полягає порядок проведення поверхневої перевірки особи та надягання кайданків після застосування заходів фізичного впливу?

6. Що слід розуміти під активним опором правопорушника та які його основні ознаки?

7. У чому полягає доцільність застосування заходів фізичного впливу при активному опорі правопорушника?

8. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу, що застосовуються при активному опорі правопорушника?

9. Які принципи необхідно враховувати для правильного, законного та пропорційного використання силового впливу при активному опорі?

10. У яких випадках виникає необхідність застосування спеціальних засобів під час активного опору правопорушника?

11. Які правові підстави та обмеження використання спеціальних засобів у процесі затримання правопорушника?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні положення щодо правових підстав, умов і меж застосування больових прийомів та контролів у службовій діяльності працівника правоохоронного органу.

2. Законспектувати класифікацію больових прийомів і контрольних дій (на суглоби верхніх і нижніх кінцівок, утримання, фіксація), визначивши їх тактичне призначення.

3. Самостійно відпрацювати імітаційні вправи для формування правильних захватів, положення тіла та переміщень під час виконання больових прийомів (без силового впливу).

4. Відпрацювати послідовність переходу від больового прийому до контролю правопорушника, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки (у вигляді моделювання дій).

5. Проаналізувати типові помилки під час виконання больових прийомів і контролів та визначити шляхи їх запобігання з урахуванням вимог техніки безпеки.

6. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (самопочуття, пульс, рівень втоми) і зафіксувати результати.

7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення володіння больовими прийомами та контролями для забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу і ефективного виконання службових завдань.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Богуславський В.В., Журавель О.А. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Бачинська Н.В.В., Рогальський В.І., Петренко С.П. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника : методичні рекомендації, Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.

2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.

3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.
5. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології : підручник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50 (зі змінами).
7. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. /В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
8. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони : С71 навч. посіб. / Р. Г. Шостак, Д. П. Кисленко, В. В. Поливанюк. Київ : НУОУ, 2024. 76 с.
9. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>
10. Товт В. А., Маріюнда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт : підручник. Ужгород: Бест-прінт, 2024. 288 с.
11. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>
12. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.

ТЕМА 5. ВІДПРАЦЮВАННЯ ТЕХНІКИ КИДКІВ І ЗАХИСНИХ ДІЙ У ПАРТЕРІ

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти систему теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для законного, безпечного та ефективного застосування кидків і захисних дій у положенні партеру під час виконання службових завдань, з урахуванням принципів забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу, правових підстав, умов і меж застосування поліцейських заходів примусу, а також особливостей дій у ситуаціях різного ступеня ризику, дефіциту часу та впливу стресогенних чинників.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати правові підстави, умови, межі та порядок застосування поліцейських заходів примусу під час виконання кидків і захисних дій у партері, а також принципи забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу;
- розуміти алгоритми застосування фізичного впливу та спеціальних прийомів боротьби в положенні партеру в ситуаціях різного ступеня ризику за умов дефіциту часу та дії стресогенних чинників;
- володіти знаннями про розташування вразливих місць на тілі людини та принципи їх урахування під час виконання кидків, утримань і захисних дій у партері;
- уміти технічно правильно, безпечно та пропорційно виконувати кидки, переходи в партер і захисні дії з метою припинення опору правопорушника та встановлення контролю над ним;
- застосовувати тактику самозахисту, прийоми фізичного впливу та спеціальні прийоми боротьби у партері в поєднанні з алгоритмами затримання, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки;
- приймати обґрунтовані рішення щодо вибору способів фізичного впливу в партері з урахуванням рівня загрози, поведінки правопорушника та вимог законодавства;
- вміти працювати в команді під час виконання кидків і захисних дій у партері, забезпечуючи узгодженість дій, взаємну підтримку та безпеку всіх учасників;
- виконувати вправи, спрямовані на розвиток і підтримання фізичних якостей, необхідних для ефективних дій у партері, а також здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я;
- застосовувати набуті навички кидків і захисних дій у партері в повсякденних та екстремальних умовах службової діяльності, мінімізуючи ризики травматизації та забезпечуючи особисту й публічну безпеку.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам вищої освіти необхідно керуватися принципами законності, необхідності, пропорційності та безпеки застосування фізичного впливу. Перед

початком практичних занять доцільно повторити правові підстави, умови та межі застосування поліцейських заходів примусу, а також вимоги нормативних документів МВС України щодо організації спеціальної фізичної підготовки.

Відпрацювання техніки кидків і переходів у партер слід здійснювати поетапно: від засвоєння вихідних стійок, захватів і балансування до виконання кидків у контрольованому темпі з подальшим переходом до утримань і захисних дій у партері. Особливу увагу необхідно приділяти дотриманню правил техніки безпеки, правильному страхуванню партнера, контролю сили впливу та уникненню травмонебезпечних дій.

Під час відпрацювання дій у партері рекомендується поєднувати кидки з елементами самострахування, виведення з рівноваги, контролю положення тіла та фіксації правопорушника. Важливо враховувати розташування вразливих місць на тілі людини, забезпечувати контроль кінцівок і мінімізувати можливість активного опору або повторної агресії.

Заняття доцільно проводити з поступовим ускладненням умов виконання вправ, у тому числі шляхом моделювання типових та ускладнених службових ситуацій, дій в обмеженому просторі, за умов фізичного та психоемоційного навантаження. Окрема увага має приділятися командній взаємодії під час затримання, переходу до надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки.

Самостійну роботу рекомендується спрямовувати на закріплення техніки кидків і захисних дій у партері, розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, координації), формування навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я, а також відповідального ставлення до безпечного та законного застосування фізичного впливу в службовій діяльності.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування основних стійок, дистанцій, захватів та способів виведення суперника з рівноваги;
2. Опанування техніки виконання кидка «задня підніжка»;
3. Опанування техніки виконання кидка через стегно;
4. Опанування больових прийомів у партері (вузол руки руками з переходом на загин руки за спину; утримання збоку);
5. Опанування техніки кидка із захватом ніг ззаду з переходом на вузол ноги стегном і гомілкою;
6. Опанування техніки кидка із захватом ніг спереду з переходом на ущемлення Ахіллового сухожилля.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні стійки, дистанції та захвати застосовуються під час підготовки до виконання кидків і в чому полягає їх практичне значення?
2. Які способи виведення правопорушника з рівноваги використовуються перед виконанням кидків?
3. У чому полягає техніка виконання кидка «задня підніжка» та типові помилки під час його застосування?
4. Які особливості техніки виконання кидка через стегно у службових ситуаціях?

5. Які больові прийоми застосовуються у партері (вузол руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання збоку) та їх тактичне призначення?

6. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час відпрацювання кидків і больових прийомів у партері?

7. Що слід розуміти під агресивним опором правопорушника та які його характерні ознаки?

8. У чому полягає доцільність застосування фізичного впливу при агресивному опорі правопорушника?

9. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу, що застосовуються при агресивному опорі правопорушника?

10. Які принципи необхідно враховувати для правильного, законного та пропорційного використання силового впливу при агресивному опорі правопорушника?

11. У яких випадках доцільним є використання спеціальних засобів при агресивному опорі правопорушника та які правові підстави їх застосування?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні положення щодо правових підстав і вимог безпеки під час застосування кидків, утримань та захисних дій у положенні партеру.

2. Законспектувати основні види кидків, переходів у партер і захисних дій, що застосовуються для припинення опору та встановлення контролю над правопорушником.

3. Самостійно відпрацювати імітаційні вправи для формування правильних стійок, захватів і виведення супротивника з рівноваги (без виконання повного кидка).

4. Відпрацювати послідовність дій після виконання кидка: перехід у партер, фіксація супротивника та утримання контрольного положення (у формі моделювання).

5. Проаналізувати типові помилки під час виконання кидків і захисних дій у партері та визначити способи їх усунення з урахуванням вимог техніки безпеки.

6. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (самопочуття, частота пульсу, рівень втоми) і зафіксувати результати.

7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення володіння технікою кидків і захисних дій у партері для забезпечення особистої безпеки та ефективного виконання службових завдань.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Богуславський В.В., Журавель О.А. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Бачинська Н.В.В., Рогальський В.І., Петренко С.П. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника : методичні рекомендації, Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.

2. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: підручник. Хмельницьки: ХОВУФКС, 2024. 200 с.

4. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балущка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>

5. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології: підручник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50 (зі змінами) (зі змінами).
7. Товт В. А., Марйонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт: підручник. Ужгород: Бест-прінт, 2024. 288 с.
8. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.

ТЕМА 6. ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ ТА ОБХОПЛЕНЬ СУПРОТИВНИКА

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти систему теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для законного, безпечного та ефективного звільнення від захоплень і охоплень з боку правопорушника під час виконання службових завдань, з урахуванням принципів забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу, правових підстав, умов і меж застосування поліцейських заходів примусу, а також особливостей дій у ситуаціях різного ступеня ризику, дефіциту часу та впливу стресогенних чинників.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати правові підстави, умови, межі та порядок застосування поліцейських заходів примусу під час звільнення від захоплень і охоплень, а також принципи забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу;
- розуміти алгоритми дій у ситуаціях різного ступеня ризику за умов дефіциту часу та впливу стресогенних чинників під час фізичного контакту з правопорушником;
- володіти знаннями про види захоплень і охоплень, розташування вразливих місць на тілі людини та принципи їх урахування під час звільнення від силового впливу;
- уміти технічно правильно, безпечно та пропорційно виконувати прийоми звільнення від захоплень і охоплень супротивника у різних положеннях і ситуаціях службової діяльності;
- застосовувати тактику самозахисту, прийоми фізичного впливу та спеціальні прийоми боротьби з метою припинення опору та відновлення контролю над правопорушником;
- приймати обґрунтовані рішення щодо подальших дій після звільнення (утримання, затримання, надягання кайданок, проведення поверхневої перевірки) з урахуванням вимог законодавства;
- уміти працювати в команді під час звільнення від захоплень і охоплень, забезпечуючи узгодженість дій і безпеку всіх учасників;
- виконувати вправи, спрямовані на розвиток і підтримання фізичних якостей, необхідних для ефективного звільнення від силового впливу, а також здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я;
- застосовувати набуті навички звільнення від захоплень і охоплень у повсякденних та екстремальних умовах службової діяльності, мінімізуючи ризики травматизації та забезпечуючи особисту й публічну безпеку.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам вищої освіти необхідно керуватися принципами законності, необхідності, пропорційності та особистої безпеки під час застосування фізичного впливу. Перед початком практичних занять доцільно повторити правові підстави, умови та

межі застосування поліцейських заходів примусу, а також вимоги нормативних документів МВС України щодо організації спеціальної фізичної підготовки.

Відпрацювання техніки звільнення від захоплень і охоплень слід здійснювати поетапно: від засвоєння вихідних стійок, положень тіла та контролю дистанції до виконання прийомів у поєднанні з переміщенням, виведенням супротивника з рівноваги та переходом до подальших дій (контроль, затримання). Особливу увагу необхідно приділяти правильній техніці виконання прийомів, контролю сили впливу та взаємному страхуванню під час роботи в парах.

Під час занять рекомендується моделювати типові та ускладнені службові ситуації, у тому числі дії в обмеженому просторі, за умов активного опору, дефіциту часу та психоемоційного навантаження. Важливо поєднувати прийоми звільнення з елементами самозахисту, використанням вразливих зон тіла та тактичними алгоритмами забезпечення особистої безпеки.

Окрема увага має приділятися командній взаємодії під час звільнення від захоплень і охоплень, узгодженості дій та забезпеченню безпеки всіх учасників. Після звільнення необхідно відпрацьовувати перехід до контролю правопорушника, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки відповідно до вимог законодавства.

Самостійну роботу рекомендується спрямовувати на закріплення техніки звільнення від захоплень і охоплень, розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, координації), формування навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я, а також відповідального ставлення до безпечного й законного застосування фізичного впливу в службовій діяльності.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування техніки звільнення від захоплень різнойменних та однойменних рук (зверху та знизу).
2. Опанування техніки звільнення від захоплень за шию та одяг спереду, ззаду та збоку.
3. Опанування техніки звільнення від обхоплень тулуба (з руками та без рук) спереду, ззаду та збоку.
4. Опанування техніки звільнення від захоплень ніг спереду.

Питання для самоконтролю:

1. Які види захоплень різнойменних та однойменних рук існують та якими є особливості техніки звільнення від них (зверху, знизу)?
2. У чому полягає техніка звільнення від захоплень за шию та одяг спереду, ззаду і збоку та які вимоги безпеки при цьому необхідно враховувати?
3. Що слід розуміти під агресивним опором правопорушника та які його характерні ознаки?
4. У чому полягає доцільність застосування фізичного впливу при агресивному опорі правопорушника?
5. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу, що застосовуються при агресивному опорі правопорушника?
6. Які принципи необхідно враховувати для правильного, законного та пропорційного використання силового впливу при агресивному опорі правопорушника?

7. У яких випадках доцільним є використання спеціальних засобів при агресивному опорі правопорушника та які правові підстави їх застосування?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні положення щодо правових підстав, умов і меж застосування фізичного впливу під час звільнення від захоплень і обхоплень у службовій діяльності.
2. Законспектувати класифікацію захоплень і обхоплень (за руки, шию, одяг, тулуб, ноги), визначивши особливості та тактичне призначення прийомів звільнення.
3. Самостійно відпрацювати імітаційні вправи для формування правильних стійок, положення тіла та напрямків руху під час звільнення від захоплень (без силового впливу).
4. Відпрацювати послідовність дій після звільнення від захоплення або обхоплення: відновлення дистанції, контроль супротивника та підготовка до подальших дій (затримання, самозахист).
5. Проаналізувати типові помилки під час виконання прийомів звільнення та визначити шляхи їх запобігання з урахуванням вимог техніки безпеки.
6. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (самопочуття, пульс, рівень втоми) і зафіксувати результати.
7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення навичок звільнення від захоплень і обхоплень для забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу та ефективного виконання службових завдань.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки : підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.
3. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології : підручник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с
4. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : методичні рекомендації / А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін. Київ: НАВС, 2021. 56 с.
5. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50 (зі змінами) (зі змінами).
6. Соловей О.М., Пожидаєв М.Ю., Анісімов Д.О., Вознюк К.Г., Логвиненко М.Л. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Житомир, 2020. Вип. 10 (29). С. 47–54. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-47-54](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-47-54).
7. Соловей О.М., Пожидаєв М.Ю., Дищенко Д.В., Вознюк К.Г., Петренко С.П., Анісімов Д.О. Теоретична підготовка курсантів як фактор, що впливає на рівень складників спеціальної фізичної підготовленості. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 72–79. DOI: <https://doi.org/10.2663/2663-5925-2021-4-10>.

8. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт : підручник. Ужгород : Бест-прінт, 2024. 288 с
9. Тьорло О. І., Кмицяк М. М., Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4397>
10. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод): підручник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.
11. Anisimov D., Petrushin D., Boguslavsky V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.

ТЕМА 7. ЗАХИСТ ВІД ПОГРОЗИ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ ТА ПІДРУЧНИМИ ЗАСОБАМИ

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти систему теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу та законного, обґрунтованого й ефективного реагування на погрозу застосування холодної зброї або підручних засобів під час виконання службових завдань, з урахуванням правових підстав, умов і меж застосування поліцейських заходів примусу, а також особливостей дій у ситуаціях різного ступеня ризику, дефіциту часу та впливу стресогенних чинників.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати правові підстави, умови, межі та порядок застосування поліцейських заходів примусу у разі погрози холодною зброєю або підручними засобами, а також принципи забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу;
- розуміти алгоритми дій і прийняття рішень у ситуаціях різного ступеня ризику за умов дефіциту часу та впливу стресогенних чинників;
- володіти знаннями про типові загрози з використанням холодної зброї та підручних предметів, розташування вразливих місць на тілі людини і принципи їх урахування для мінімізації ризиків травмування;
- уміти застосовувати тактику самозахисту та безпечні прийоми фізичного впливу для відвернення погрози й припинення протиправних дій у різних службових ситуаціях;
- приймати обґрунтовані рішення щодо доцільності та пропорційності застосування фізичної сили, спеціальних засобів і, за наявності законних підстав, вогнепальної зброї;
- застосовувати командну взаємодію під час реагування на загрозу, забезпечуючи узгодженість дій і безпеку всіх учасників;
- виконувати вправи, спрямовані на розвиток і підтримання фізичних якостей, необхідних для ефективного захисту, а також здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я;
- застосовувати набуті навички захисту від погрози холодною зброєю та підручними засобами у повсякденних і екстремальних умовах службової діяльності, мінімізуючи ризики для життя і здоров'я та забезпечуючи публічну безпеку.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам вищої освіти необхідно керуватися принципами законності, необхідності, пропорційності та пріоритету особистої безпеки працівника правоохоронного органу. Перед початком практичних занять доцільно повторити правові підстави, умови та межі застосування поліцейських заходів примусу, а також вимоги нормативних документів МВС України щодо організації спеціальної фізичної підготовки.

Відпрацювання дій при погрозі холодною зброєю та підручними засобами рекомендується здійснювати поетапно: від аналізу ситуації та оцінювання рівня загрози до

вибору адекватної тактики самозахисту з урахуванням дистанції, положення тіла, напрямку можливої атаки та наявності простору для маневру. Особливу увагу слід приділяти дотриманню правил техніки безпеки, використанню навчального або захисного спорядження та взаємному страхуванню під час роботи в парах і групах.

Практичні заняття доцільно проводити з поступовим ускладненням умов: зміна дистанції, обмежений простір, фактор несподіваності, психоемоційне навантаження. Рекомендується поєднувати захисні дії з алгоритмами тактичного відходу, контролю супротивника, командної взаємодії та подальшого переходу до затримання, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки відповідно до вимог законодавства.

У процесі занять необхідно формувати навички прийняття обґрунтованих рішень щодо доцільності застосування фізичного впливу, спеціальних засобів або інших заходів реагування з урахуванням рівня небезпеки та можливих наслідків. Важливо акцентувати увагу на мінімізації ризиків для життя і здоров'я як поліцейського, так і оточуючих.

Самостійну роботу рекомендується спрямовувати на закріплення теоретичних положень і відпрацьованих прийомів, розвиток фізичних і психологічних якостей (швидкість реакції, координація, стресостійкість), формування навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я, а також відповідального ставлення до законного й безпечного реагування на загрозу із застосуванням холодної зброї та підручних засобів у службовій діяльності.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування основних способів нанесення ударів ножом: прямого, зверху, знизу, бокового та навідмах.
2. Опанування техніки захисту від ударів ножом зверху.
3. Опанування техніки захисту від ударів ножом збоку.
4. Опанування техніки захисту від ударів ножом знизу.
5. Опанування техніки захисту від прямих ударів ножом.
6. Опанування техніки захисту від ударів ножом навідмах.
7. Опанування техніки захисту від ударів підручними засобами.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні способи нанесення ударів ножом (прямі, зверху, знизу, бокові, навідмах) та які небезпеки вони становлять для поліцейського?
2. У чому полягають особливості захисту від ударів ножом зверху?
3. Які тактичні дії застосовуються для захисту від ударів ножом збоку?
4. Які особливості техніки захисту від ударів ножом знизу?
5. Які способи захисту застосовуються від ударів підручними засобами та які вимоги безпеки при цьому необхідно враховувати?
6. Якою є послідовність захисних дій працівника правоохоронного органу при загрозі або нанесенні удару ножом?
7. Якою є послідовність захисних дій працівника правоохоронного органу при загрозі або нанесенні удару підручними засобами?
8. У яких випадках є доцільним застосування спеціальних засобів при захисті від удару ножом та які правові підстави цього?

9. Що слід розуміти під взаємодією правоохоронців під час затримання особи, яка чинить загрозу холодною зброєю або підручними засобами, та які її основні принципи?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні положення щодо правових підстав, умов і меж реагування на погрозу застосування холодної зброї та підручних засобів у службовій діяльності.
2. Законспектувати основні види загроз і способи нанесення ударів холодною зброєю та підручними предметами, визначивши їх рівень небезпеки.
3. Самостійно відпрацювати імітаційні вправи для формування правильної стійки, дистанції, переміщень і захисних положень тіла (без контакту).
4. Відпрацювати послідовність захисних дій при погрозі холодною зброєю та підручними засобами (оцінка ситуації, вибір тактики, відхід/контроль) у формі моделювання.
5. Проаналізувати типові помилки під час захисних дій і визначити способи їх запобігання з урахуванням вимог техніки безпеки.
6. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (самопочуття, пульс, рівень втоми) і зафіксувати результати.
7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення навичок захисту від погрози холодною зброєю та підручними засобами для забезпечення особистої безпеки та ефективного виконання службових завдань.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Богуславський В.В., Журавель О.А. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Бачинська Н.В.В., Рогальський В.І., Петренко С.П. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника : методичні рекомендації, Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.
2. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.
4. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології: підручник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
5. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50 (зі змінами).
6. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
7. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт: підручник. Ужгород: Бест-прінт, 2024. 288 с.
8. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.

ТЕМА 8. ЗАХИСНІ ДІЇ ПРИ ПОГРОЗІ ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісну систему теоретичних знань, практичних умінь і стійких навичок, необхідних для забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу та законного, обґрунтованого й ефективного реагування на погрозу застосування вогнепальної зброї під час виконання службових завдань, з урахуванням правових підстав, умов, меж і порядку застосування поліцейських заходів примусу.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати правові підстави, умови, межі та порядок реагування на погрозу застосування вогнепальної зброї, а також принципи забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу;
- розуміти алгоритми дій у ситуаціях різного ступеня ризику за умов дефіциту часу та впливу стресогенних чинників, з урахуванням вимог законності й пропорційності;
- орієнтуватися в тактиці самозахисту при погрозі вогнепальною зброєю, особливостях вибору позиції, дистанції, укриття та напрямків переміщення;
- уміти оцінювати оперативну обстановку, рівень загрози та поведінку правопорушника з метою прийняття обґрунтованого рішення щодо подальших дій;
- застосовувати у передбачених законом випадках заходи фізичного впливу, спеціальні засоби або інші допустимі способи нейтралізації загрози з мінімізацією ризиків для життя і здоров'я;
- приймати виважені рішення щодо доцільності застосування вогнепальної зброї з урахуванням правових наслідків і вимог професійної відповідальності;
- працювати в команді під час реагування на погрозу вогнепальною зброєю, забезпечуючи узгодженість дій, взаємне прикриття та контроль ситуації;
- здійснювати подальші дії після нейтралізації загрози: контроль правопорушника, затримання, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки відповідно до встановлених процедур;
- демонструвати здатність до самоконтролю психофізіологічного стану, збереження працездатності та дотримання вимог особистої безпеки в екстремальних умовах службової діяльності.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам і здобувачкам вищої освіти необхідно керуватися принципами законності, необхідності, пропорційності та пріоритету збереження життя і здоров'я. Перед початком занять доцільно повторити правові підстави, умови, межі та порядок застосування поліцейських заходів примусу, а також вимоги нормативних документів МВС України щодо безпеки та організації спеціальної фізичної підготовки.

Вивчення захисних дій при погрозі вогнепальною зброєю рекомендується здійснювати поетапно. На першому етапі слід зосередитися на аналізі типових ситуацій загрози,

оцінюванні дистанції, секторів ураження, можливих укриттів і шляхів відходу. Особлива увага приділяється формуванню навичок швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу та психоемоційного навантаження.

Практичне відпрацювання має проводитися з використанням навчальних макетів зброї та з обов'язковим дотриманням правил техніки безпеки. Рекомендується відпрацьовувати захисні дії у різних умовах: у стійці та русі, в обмеженому просторі, з використанням укриттів, а також у складі групи. Доцільно моделювати сценарії як індивідуального реагування, так і командної взаємодії з розподілом ролей та взаємним прикриттям.

У процесі занять необхідно поєднувати захисні дії з алгоритмами подальших кроків: контролю правопорушника, застосування спеціальних засобів, затримання, надягання кайданок і проведення поверхневої перевірки відповідно до законодавчих вимог. Акцент слід робити на мінімізації ризиків для оточуючих та недопущенні перевищення службових повноважень.

Після кожного практичного відпрацювання доцільно проводити аналіз виконаних дій, розбір типових помилок і обговорення альтернативних варіантів реагування. Самостійну роботу рекомендується спрямовувати на закріплення теоретичних положень, розвиток стресостійкості, координації та витривалості, а також формування навичок самоконтролю психофізіологічного стану й відповідального ставлення до безпечного та законного реагування на погрозу вогнепальною зброєю у службовій діяльності.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування техніки захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду.
2. Опанування техніки захисту від погрози вогнепальною зброєю ззаду.
3. Опанування техніки захисту від погрози вогнепальною зброєю збоку.
4. Опанування техніки обеззброєння правопорушника при спробі витягти вогнепальну зброю (спереду, ззаду, збоку).
5. Опанування техніки захисту при спробі правопорушника витягти зброю з кобури (спереду, збоку, ззаду).

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягають особливості захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду?
2. Які тактичні дії доцільні при погрозі вогнепальною зброєю ззаду?
3. Які особливості захисту від погрози вогнепальною зброєю збоку та які фактори необхідно враховувати?
4. Які загальні принципи особистої безпеки працівника правоохоронного органу слід дотримуватися при загрозі застосування вогнепальної зброї?
5. Що слід розуміти під активним опором правопорушника та які його характерні ознаки?
6. У чому полягає доцільність застосування заходів фізичного впливу при активному опорі правопорушника?
7. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу, що застосовуються при активному опорі правопорушника?
8. Які вимоги необхідно враховувати для правильного, законного та пропорційного використання силового впливу при активному опорі?

9. У яких випадках виникає необхідність застосування спеціальних засобів та які правові підстави їх використання?

10. Якою є загальна характеристика активного опору правопорушника в екстремальних умовах службової діяльності?

11. Які типові тактичні дії правоохоронців застосовуються в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із загрозою вогнепальною зброєю?

12. Які характерні особливості службової діяльності правоохоронців у нетипових (нестандартних) ситуаціях і яким чином вони визначають вибір тактики реагування та подальших дій?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні положення щодо правових підстав, умов і меж реагування на погрозу застосування вогнепальної зброї в службовій діяльності працівника правоохоронного органу.

2. Законспектувати основні принципи особистої безпеки та алгоритми дій при погрозі вогнепальною зброєю (оцінка обстановки, дистанція, укриття, маневр).

3. Самостійно відпрацювати імітаційні вправи з вибору безпечної позиції, використання укриттів і переміщення під час загрози (без контакту, з навчальними макетами).

4. Відпрацювати послідовність захисних дій при погрозі вогнепальною зброєю спереду, ззаду та збоку у формі моделювання ситуацій.

5. Проаналізувати типові помилки під час захисних дій та визначити способи їх запобігання з урахуванням вимог техніки безпеки.

6. Провести самоконтроль психофізіологічного стану до та після виконання вправ (самопочуття, пульс, рівень напруження) і зафіксувати результати.

7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення навичок захисних дій при погрозі вогнепальною зброєю для забезпечення особистої та публічної безпеки під час виконання службових завдань.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Богуславський В.В., Журавель О.А. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Бачинська Н.В.В., Рогальський В.І., Петренко С.П. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника : методичні рекомендації, Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.

2. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.

3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника: методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>

4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.

5. Основи володіння працівниками правоохоронних органів заходами фізичного впливу : навчальний посібник / О. І. Тьорло, М. О. Червоношапка, І. Я. Гнип, С. М. Котов, М. В. Кмицяк, О. В. Флуд, Л. М. Балущка, М. Г. Костовський, Т. І. Мороз, О. А. Чичкан. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 490 с.

6. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології: підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
7. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50 (зі змінами).
8. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернєя, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
9. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт : підручник. Ужгород: Бест-прінт, 2024. 288 с.
10. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.

ТЕМА 9. НАВЧАЛЬНІ ПОЄДИНКИ (У СТІЙЦІ ТА ПАРТЕРІ). МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ

Мета вивчення

Сформувати у здобувачів вищої освіти систему практичних умінь і навичок застосування набутих фізичних якостей, технічних і тактичних дій у змодельованих умовах службової діяльності, спрямованих на підвищення рівня фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості, забезпечення особистої безпеки, розвиток командної взаємодії та здатності до самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати нормативні документи, що регламентують організацію та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України, а також правила техніки безпеки під час навчальних поєдинків;
- розуміти значення навчальних поєдинків і моделювання ситуацій для розвитку фізичних якостей, морально-вольової стійкості та психологічної готовності до професійної діяльності;
- володіти базовими знаннями з методики проведення навчальних поєдинків у стійці та партері з урахуванням рівня фізичної підготовленості учасників;
- уміти застосовувати фізичні вправи, технічні та тактичні дії під час навчальних поєдинків з метою підвищення фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості;
- уміти працювати в команді під час моделювання службових ситуацій, забезпечуючи узгодженість дій, взаємну підтримку та виконання поставлених завдань;
- виконувати вправи, спрямовані на розвиток і підтримання необхідних фізичних якостей, здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я в умовах підвищеного навантаження;
- застосовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку, відновлення працездатності та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя;
- демонструвати здатність адекватно реагувати на зміну умов навчального поєдинку, дотримуючись вимог безпеки, самодисципліни та контролю фізичного навантаження.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми навчальні поєдинки слід розглядати як інтегрований елемент спеціальної фізичної підготовки, спрямований на перевірку й закріплення технічних, тактичних і фізичних умінь у умовах, максимально наближених до реальної службової діяльності. Перед початком занять здобувачі та здобувачки вищої освіти повинні бути поінформовані про мету поєдинку, його тривалість, рівень інтенсивності та обмеження щодо застосування технічних дій. Обов'язковим є дотримання вимог нормативних документів МВС України та правил техніки безпеки, зокрема щодо використання захисного спорядження і контролю сили впливу.

Організацію навчальних поєдинків у стійці та партері доцільно здійснювати з урахуванням принципів поступовості й диференційованого підходу. На початковому етапі рекомендується проводити поєдинки з обмеженим набором дозволених дій і зниженим темпом, що дає змогу зосередитися на правильній техніці, координації рухів і контролі дихання. У подальшому умови поєдинків ускладнюються шляхом розширення тактичних завдань, зміни дистанції, переходів зі стійки в партер і підвищення інтенсивності фізичного навантаження.

Моделювання службових ситуацій повинно відображати типові та ускладнені сценарії професійної діяльності, зокрема протидію активному опору, дії в обмеженому просторі, в умовах фізичної втоми та психоемоційного напруження. У межах таких моделей необхідно акцентувати увагу на командній взаємодії, розподілі ролей, узгодженості дій і взаємній підтримці, що сприяє формуванню навичок колективного виконання завдань.

Після завершення навчальних поєдинків доцільно проводити детальний розбір виконаних дій, аналіз тактичних рішень і типових помилок, а також обговорення альтернативних способів реагування в змодельованих ситуаціях. Такий підхід сприяє розвитку критичного мислення, саморефлексії та усвідомленню значення фізичної підготовленості для професійної діяльності. Самостійну роботу рекомендується спрямовувати на підтримання й розвиток фізичних якостей, відновлення працездатності після навантажень, формування навичок саморегуляції та дотримання здорового способу життя як складової професійної надійності майбутнього працівника правоохоронного органу.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування комплексу силових вправ: підтягування на високій перекладині, підйом переворотом, піднімання ніг до високої перекладини, згинання та розгинання рук з упору на паралельних брусах, розмахування з упору на паралельних брусах, комплексно-силова вправа.
2. Опанування техніки стрибків у довжину з місця та з розбігу.
3. Опанування техніки бігу на середні дистанції з використанням перемінного методу.
4. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції (виконання трьох відрізків по 200 м з активним відпочинком — 200 м бігом у повільному темпі).
5. Опанування техніки подолання природних перешкод у повному спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, саперна лопата, шолом та інші елементи екіпірування).

Питання для самоконтролю:

1. Яке значення силових вправ (підтягування, підйом переворотом, вправи на брусах, комплексно-силові вправи) у системі спеціальної фізичної підготовки працівника правоохоронного органу?
2. Які основні вимоги до техніки безпеки під час виконання вправ на високій перекладині та паралельних брусах?
3. У чому полягає методика виконання комплексно-силової вправи та які фізичні якості вона розвиває?
4. Які особливості техніки стрибків у довжину з місця та з розбігу та їх прикладне значення для службової діяльності?
5. У чому полягає перемінний метод бігу на середні дистанції та які його переваги для розвитку витривалості?

6. Яке значення має інтервальний біг на короткі дистанції (відрізки по 200 м з активним відпочинком) для розвитку швидкісної витривалості?

7. Як здійснюється самоконтроль фізичного стану під час виконання бігових навантажень різної інтенсивності?

8. Які особливості подолання природних перешкод у повному спорядженні та які додаткові ризики при цьому виникають?

9. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час виконання вправ і подолання перешкод у спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, шолом тощо)?

10. Яким чином поєднання силових вправ, бігових навантажень і подолання перешкод впливає на рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості?

11. Яке значення розвитку силових і витривалих якостей для виконання службових завдань у повсякденних та екстремальних умовах?

12. Які форми рухової активності доцільно використовувати для активного відпочинку та відновлення після інтенсивних фізичних навантажень?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні положення щодо ролі навчальних поєдинків у системі спеціальної фізичної підготовки та їх значення для формування фізичної, морально-вольової й психологічної готовності працівника правоохоронного органу.

2. Законспектувати вимоги нормативних документів і правила техніки безпеки під час проведення навчальних поєдинків у стійці та партері.

3. Самостійно відпрацювати імітаційні вправи з переходів зі стійки в партер і з партеру у стійку (без повного контакту), зосереджуючись на координації та контролі рухів.

4. Змодельовати типові службові ситуації (обмежений простір, активний опір, фізична втома) та визначити доцільні тактичні дії під час навчального поєдинку.

5. Проаналізувати типові помилки, що виникають під час навчальних поєдинків, і запропонувати шляхи їх усунення з урахуванням вимог безпеки.

6. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (самопочуття, частота пульсу, рівень втоми) і зафіксувати результати.

7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо значення навчальних поєдинків і моделювання ситуацій для підвищення ефективності дій працівника правоохоронного органу в реальних умовах службової діяльності.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Богуславський В.В., Журавель О.А. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Бачинська Н.В.В., Рогальський В.І., Петренко С.П. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника : методичні рекомендації, Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.

2. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.

3. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189> 2021

4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки : підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.
5. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології : підручник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
6. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.
7. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50 (зі змінами).
8. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.
9. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт : підручник. Ужгород : Бест-прінт, 2024. 288 с.
10. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.

ТЕМА 10. ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Мета вивчення

Формування у здобувачів вищої освіти системних знань, умінь і практичних навичок, необхідних для ефективного та безпечного подолання природних і штучних перешкод у процесі виконання службових завдань, розвитку та підтримання належного рівня фізичних якостей, а також забезпечення особистої безпеки і збереження здоров'я в умовах підвищеного фізичного навантаження.

Результати навчання

У результаті опанування теми здобувач вищої освіти буде спроможний:

- знати основні нормативні документи, що регламентують організацію та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України, а також правила техніки безпеки під час подолання перешкод;
- розуміти значення подолання природних і штучних перешкод для розвитку фізичних якостей, необхідних у повсякденній та екстремальній діяльності працівника правоохоронного органу;
- володіти знаннями з основ методики розвитку сили, витривалості, швидкісно-силових і координаційних якостей у процесі виконання вправ із подолання перешкод;
- уміти технічно правильно та безпечно виконувати вправи з подолання перешкод з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей і умов виконання завдань;
- застосовувати фізичні вправи та елементи подолання перешкод з метою підвищення фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості;
- працювати в команді під час виконання вправ із подолання перешкод, забезпечуючи узгодженість дій, взаємну допомогу та досягнення спільного результату;
- виконувати заходи, спрямовані на розвиток і підтримання необхідних фізичних якостей, здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я під час фізичних навантажень;
- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку, відновлення працездатності та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Методичні рекомендації

Під час опрацювання теми здобувачам вищої освіти необхідно дотримуватися принципів безпеки, поступовості та системності фізичних навантажень. Перед початком занять слід ознайомитися з нормативними документами, що регламентують організацію та проведення спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України, а також неухильно виконувати правила техніки безпеки під час подолання природних і штучних перешкод.

Відпрацювання вправ із подолання перешкод рекомендується здійснювати поетапно: від засвоєння окремих елементів техніки до виконання комплексних завдань у повному обсязі. На початковому етапі доцільно приділяти увагу правильній координації рухів, рівновазі та раціональному розподілу зусиль, поступово ускладнюючи умови виконання вправ і підвищуючи інтенсивність фізичного навантаження.

Особливу увагу слід приділяти використанню правильних способів подолання перешкод з урахуванням їх характеру, висоти, довжини та послідовності розташування. Під час занять необхідно забезпечувати взаємну допомогу і страхування, особливо при роботі в команді та виконанні вправ у спорядженні.

У процесі навчання доцільно поєднувати подолання перешкод із розвитком силових, швидко-силових і витривалих якостей, а також формуванням морально-вольової стійкості та психологічної готовності до дій у складних умовах. Рекомендується використовувати змінні режими навантаження, що сприяють адаптації організму до фізичного стресу.

Після виконання вправ необхідно здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я, своєчасно застосовувати відновлювальні заходи та форми активного відпочинку. Самостійну роботу доцільно спрямовувати на підтримання належного рівня фізичної підготовленості, удосконалення техніки подолання перешкод і формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Питання до практичного заняття:

1. Опанування техніки бігу з навантаженням.
2. Опанування техніки бігу по пересічній місцевості.
3. Опанування та вдосконалення техніки метання гранати на дальність і точність.
4. Вдосконалення навичок подолання окремих природних і штучних перешкод.
5. Опанування техніки подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у напрямку вперед.
6. Опанування техніки подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку.
7. Опанування техніки подолання єдиної смуги перешкод у цілому з дотриманням вимог техніки безпеки.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягають особливості техніки бігу з навантаженням та яке його значення для професійної діяльності працівника правоохоронного органу?
2. Які вимоги висуваються до техніки бігу по пересічній місцевості та які фізичні якості при цьому розвиваються?
3. У чому полягає методика метання гранати на дальність і точність та які фактори впливають на ефективність виконання цієї вправи?
4. Яке практичне значення має вдосконалення навичок подолання окремих природних і штучних перешкод у службовій діяльності?
5. Що слід розуміти під смугою перешкод та яку роль вона відіграє у системі спеціальної фізичної підготовки?
6. Які основні складові елементи смуги перешкод та їх функціональне призначення?

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати теоретичні положення щодо значення подолання природних і штучних перешкод у системі спеціальної фізичної підготовки правоохоронців.

2. Законспектувати вимоги нормативних документів МВС України та правила техніки безпеки під час виконання вправ із подолання перешкод.
3. Самостійно відпрацювати імітаційні вправи з бігу по пересічній місцевості та з навантаженням, звертаючи увагу на техніку рухів і раціональний розподіл зусиль.
4. Відпрацювати окремі елементи подолання природних і штучних перешкод (стрибки, перелазання, проповзання) у повільному або середньому темпі з дотриманням вимог безпеки.
5. Проаналізувати особливості подолання перешкод у повному спорядженні та визначити додаткові ризики й способи їх мінімізації.
6. Провести самоконтроль фізичного стану до та після виконання вправ (самопочуття, частота пульсу, рівень втоми) і зафіксувати результати.
7. Підготувати короткий письмовий висновок щодо ролі навичок подолання перешкод у забезпеченні фізичної витривалості, особистої безпеки та ефективності виконання службових завдань у повсякденних і екстремальних умовах.

Перелік рекомендованих джерел:

1. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.
2. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
3. Застосування фізичної сили поліцейськими : навчально-методичний посібник / Ю. А. Радченко, В. І. Турченко, А. А. Радченко та ін. Київ : Вид. Дім «Генеза», 2023. 128 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.
5. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
6. Соловей О. М., Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О., Вознюк К. Г., Логвиненко М. Л. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Житомир, 2020. Вип. 10 (29). С. 47–54. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-47-54](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-47-54)
7. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.
8. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербіна. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2021. 341 с.
9. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт : підручник. Ужгород: Бест-прінт, 2024. 288 с.
10. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. У чому полягає зміст і призначення підготовчих вправ для бігу та яке їх значення для розвитку фізичних якостей?
2. Які особливості техніки виконання стрибків у довжину та які фізичні якості вони розвивають?
3. Якими є основні елементи техніки бігу на короткі дистанції та їх роль у розвитку швидкісних якостей?
4. Що таке човниковий біг і в чому полягають його особливості та прикладне значення?
5. Які технічні та тактичні особливості бігу на середні дистанції?
6. Які технічні та тактичні особливості бігу на довгі дистанції та їх значення для розвитку витривалості?
7. Які відмінності між бігом на короткі, середні та довгі дистанції з точки зору фізичного навантаження та вимог до підготовленості?
8. У чому полягає значення розвитку швидкісних якостей у професійній діяльності працівника правоохоронного органу?
9. Що таке смуга перешкод і яку роль вона відіграє у спеціальній фізичній підготовці?
10. Які основні елементи входять до складу смуги перешкод?
11. Які особливості техніки подолання окремих природних і штучних перешкод?
12. Які види бігу різноманітними способами застосовуються у фізичній підготовці та яке їх практичне значення?
13. У чому полягають особливості подолання смуги перешкод у команді?
14. Якою є ефективність використання естафет під час подолання смуги перешкод?
15. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час виконання бігових вправ і подолання перешкод?
16. Яке значення мають витривалість і швидкісно-силові якості для виконання службових завдань?
17. Як здійснюється самоконтроль фізичного стану під час бігових навантажень?
18. Як бігові вправи застосовуються у повсякденній та екстремальній службовій діяльності працівника правоохоронного органу?
19. Які нормативи із загальної фізичної підготовки застосовуються для оцінювання рівня підготовленості?
20. Яке значення має систематичне виконання бігових вправ для підтримання фізичної працездатності та здоров'я?
21. Які ударні частини рук і ніг використовуються під час застосування фізичного впливу та які вразливі частини тіла враховуються при нанесенні ударів?
22. Яке значення мають стійки, дистанція та способи пересування для ефективного й безпечного виконання ударних дій?
23. Які спеціальні підготовчі вправи застосовуються для відпрацювання ударної техніки руками і ногами?
24. Які основні види ударів руками (прямі, бокові, знизу, зверху, навідмах) та особливості їх технічного виконання?
25. Які способи захисту застосовуються від ударів руками різних напрямків?

26. Які основні види ударів ногами (прямі, знизу, бокові, у сторону, назад) та їх тактичне призначення?
27. Які способи захисту застосовуються від ударів ногами у різних ситуаціях службової діяльності?
28. Що слід розуміти під опором правопорушника та які його основні форми?
29. У чому полягає доцільність застосування фізичного впливу при опорі правопорушника?
30. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу при опорі правопорушника?
31. Які вимоги висуваються до правильного та пропорційного застосування силового впливу при опорі правопорушника?
32. За яких умов доцільним є використання спеціальних засобів під час подолання опору правопорушника та які правові обмеження при цьому необхідно враховувати?
33. У чому полягає поняття самострахування та яке його значення для забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронного органу?
34. Які особливості техніки самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), на бік (вправо, вліво) та на спину?
35. Які вимоги висуваються до самострахування при падінні на спину та на бік через перешкоду?
36. Які основні стійки використовуються під час виконання акробатичних і спеціальних підготовчих вправ та в чому полягає необхідність їх застосування?
37. Які методи вивчення самострахування при падінні застосовуються у спеціальній фізичній підготовці та яке їх практичне значення?
38. Які акробатичні вправи використовуються у спеціальній фізичній підготовці (перекид вперед, перекид спиною вперед, перекид вперед через праве та ліве плече)?
39. У чому полягає техніка виконання перекидів та які основні помилки можуть виникати під час їх виконання?
40. Які особливості техніки виконання польотного перекиду вперед через перешкоду?
41. Яке значення мають спеціальні та підготовчі вправи для розвитку координації, спритності та просторової орієнтації?
42. Які способи переміщення травмованого (пораненого) застосовуються з різних положень та які вимоги безпеки при цьому необхідно дотримуватися?
43. Які акробатичні вправи виконуються зі зброєю та які їх особливості (перекати, зміна сектору, зміна положення тіла)?
44. Яким чином самострахування та акробатичні вправи застосовуються у повсякденній та екстремальній службовій діяльності?
45. Яке значення має поєднання самострахування, акробатичних і спеціальних підготовчих вправ для зниження ризику травматизму?
46. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час виконання самострахування, акробатичних вправ і вправ зі зброєю?
47. У чому полягає техніка затримання правопорушника при підході ззаду із загинанням руки за спину та які умови її ефективного застосування?
48. Які особливості техніки затримання при підході ззаду з дожиманням кисті та які заходи безпеки необхідно дотримуватися під час її виконання?
49. У яких випадках доцільним є застосування затримання при підході ззаду з використанням удушуючого контролю та які правові обмеження при цьому встановлені?

50. Які основні помилки можуть виникати під час виконання затримання ззаду із загинанням руки за спину та способи їх усунення?

51. Які вимоги висуваються до дій поліцейського після завершення затримання правопорушника?

52. У чому полягає порядок проведення поверхневої перевірки особи та надягання кайданків після застосування заходів фізичного впливу?

53. Що слід розуміти під активним опором правопорушника та які його основні ознаки?

54. У чому полягає доцільність застосування заходів фізичного впливу при активному опорі правопорушника?

55. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу, що застосовуються при активному опорі правопорушника?

56. Які принципи необхідно враховувати для правильного, законного та пропорційного використання силового впливу при активному опорі?

57. У яких випадках виникає необхідність застосування спеціальних засобів під час активного опорі правопорушника?

58. Які правові підстави та обмеження використання спеціальних засобів у процесі затримання правопорушника?

59. Які основні стійки, дистанції та захвати застосовуються під час підготовки до виконання кидків і в чому полягає їх практичне значення?

60. Які способи виведення правопорушника з рівноваги використовуються перед виконанням кидків?

61. У чому полягає техніка виконання кидка «задня підніжка» та типові помилки під час його застосування?

62. Які особливості техніки виконання кидка через стегно у службових ситуаціях?

63. Які больові прийоми застосовуються у партері (вузол руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання збоку) та їх тактичне призначення?

64. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час відпрацювання кидків і больових прийомів у партері?

65. Що слід розуміти під агресивним опором правопорушника та які його характерні ознаки?

66. У чому полягає доцільність застосування фізичного впливу при агресивному опорі правопорушника?

67. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу, що застосовуються при агресивному опорі правопорушника?

68. Які принципи необхідно враховувати для правильного, законного та пропорційного використання силового впливу при агресивному опорі правопорушника?

69. У яких випадках доцільним є використання спеціальних засобів при агресивному опорі правопорушника та які правові підстави їх застосування?

70. Які види захоплень різнойменних та однойменних рук існують та якими є особливості техніки звільнення від них (зверху, знизу)?

71. У чому полягає техніка звільнення від захоплень за шию та одяг спереду, ззаду і збоку та які вимоги безпеки при цьому необхідно враховувати?

72. Що слід розуміти під агресивним опором правопорушника та які його характерні ознаки?

73. У чому полягає доцільність застосування фізичного впливу при агресивному опорі правопорушника?

74. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу, що застосовуються при агресивному опорі правопорушника?

75. Які принципи необхідно враховувати для правильного, законного та пропорційного використання силового впливу при агресивному опорі правопорушника?

76. У яких випадках доцільним є використання спеціальних засобів при агресивному опорі правопорушника та які правові підстави їх застосування?

77. Які основні способи нанесення ударів ножом (прямі, зверху, знизу, бокові, навідмах) та які небезпеки вони становлять для поліцейського?

78. У чому полягають особливості захисту від ударів ножом зверху?

79. Які тактичні дії застосовуються для захисту від ударів ножом збоку?

80. Які особливості техніки захисту від ударів ножом знизу?

81. Які способи захисту застосовуються від ударів підручними засобами та які вимоги безпеки при цьому необхідно враховувати?

82. Якою є послідовність захисних дій працівника правоохоронного органу при загрозі або нанесенні удару ножом?

83. Якою є послідовність захисних дій працівника правоохоронного органу при загрозі або нанесенні удару підручними засобами?

84. У яких випадках є доцільним застосування спеціальних засобів при захисті від удару ножом та які правові підстави цього?

85. Що слід розуміти під взаємодією правоохоронців під час затримання особи, яка чинить загрозу холодною зброєю або підручними засобами, та які її основні принципи?

86. У чому полягають особливості захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду?

87. Які тактичні дії доцільні при погрозі вогнепальною зброєю ззаду?

88. Які особливості захисту від погрози вогнепальною зброєю збоку та які фактори необхідно враховувати?

89. Які загальні принципи особистої безпеки працівника правоохоронного органу слід дотримуватися при загрозі застосування вогнепальної зброї?

90. Що слід розуміти під активним опором правопорушника та які його характерні ознаки?

91. У чому полягає доцільність застосування заходів фізичного впливу при активному опорі правопорушника?

92. Якою є класифікація прийомів фізичного впливу, що застосовуються при активному опорі правопорушника?

93. Які вимоги необхідно враховувати для правильного, законного та пропорційного використання силового впливу при активному опорі?

94. У яких випадках виникає необхідність застосування спеціальних засобів та які правові підстави їх використання?

95. Якою є загальна характеристика активного опору правопорушника в екстремальних умовах службової діяльності?

96. Які типові тактичні дії правоохоронців застосовуються в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із загрозою вогнепальною зброєю?

97. Які характерні особливості службової діяльності правоохоронців у нетипових (нестандартних) ситуаціях і яким чином вони визначають вибір тактики реагування та подальших дій?

98. Яке значення силових вправ (підтягування, підйом переворотом, вправи на брусах, комплексно-силові вправи) у системі спеціальної фізичної підготовки працівника правоохоронного органу?

99. Які основні вимоги до техніки безпеки під час виконання вправ на високій перекладині та паралельних брусах?

100. У чому полягає методика виконання комплексно-силової вправи та які фізичні якості вона розвиває?

101. Які особливості техніки стрибків у довжину з місця та з розбігу та їх прикладне значення для службової діяльності?

102. У чому полягає перемінний метод бігу на середні дистанції та які його переваги для розвитку витривалості?

103. Яке значення має інтервальний біг на короткі дистанції (відрізки по 200 м з активним відпочинком) для розвитку швидкісної витривалості?

104. Як здійснюється самоконтроль фізичного стану під час виконання бігових навантажень різної інтенсивності?

105. Які особливості подолання природних перешкод у повному спорядженні та які додаткові ризики при цьому виникають?

106. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час виконання вправ і подолання перешкод у спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, шолом тощо)?

107. Яким чином поєднання силових вправ, бігових навантажень і подолання перешкод впливає на рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості?

108. Яке значення розвитку силових і витривалих якостей для виконання службових завдань у повсякденних та екстремальних умовах?

109. Які форми рухової активності доцільно використовувати для активного відпочинку та відновлення після інтенсивних фізичних навантажень?

110. У чому полягають особливості техніки бігу з навантаженням та яке його значення для професійної діяльності працівника правоохоронного органу?

111. Які вимоги висуваються до техніки бігу по пересічній місцевості та які фізичні якості при цьому розвиваються?

112. У чому полягає методика метання гранати на дальність і точність та які фактори впливають на ефективність виконання цієї вправи?

113. Яке практичне значення має вдосконалення навичок подолання окремих природних і штучних перешкод у службовій діяльності?

114. Якою є необхідність розвитку та вдосконалення швидкісних і силових якостей для виконання службових завдань у повсякденних і екстремальних умовах?

115. Що слід розуміти під смугою перешкод та яку роль вона відіграє у системі спеціальної фізичної підготовки?

116. Які основні складові елементи смуги перешкод та їх функціональне призначення?

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

Нормативно-правові акти

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 року.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січня 2016 р. № 50 / зі змінами № 51 від 21.01.2020 року/. URL:
<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р.
<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

Основні джерела

1. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.
2. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки : підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.
4. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
5. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.
6. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
7. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони : С71 навч. посіб./ Р. Г. Шостак, Д. П. Кисленко, В. В. Поливанюк. Київ : НУОУ, 2024. 76 с.
8. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт : підручник. Ужгород: Бест-прінт, 2024. 288 с.
9. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.

Допоміжні джерела

1. Богуславський В.В., Журавель О.А. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Бачинська Н.В.В., Рогальський В.І., Петренко С.П. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника : методичні рекомендації, Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.
2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.

3. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189> 2021
4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.
5. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балущка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>
6. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Пожидаєв М.Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>.
7. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.
8. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.
9. Соловей О.М., Пожидаєв М.Ю., Анісімов Д.О., Вознюк К.Г., Логвиненко М.Л. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Житомир, 2020. Вип. 10 (29). С. 47–54. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-47-54](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-47-54)
10. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.
11. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.
12. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>
13. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : методичні рекомендації / С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін. Київ : НАВС, 2021. 70 с.
14. Тьорло О. І., Кмицяк М. М., Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4397>
15. Удари та захист від ударів : навчально-методичні рекомендації / уклад: Проскурнін А.В., Дякін Я.А., Б.П. Лукін, Д.В. Константинов, Р.О. Кушніренко, МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 58 с.
16. Чичкан О. А., Костовський М. Г. Техніка виконання больових та задушливих прийомів : методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 36 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964>

17. Anisimov D., Petrushin D., Boguslavsky V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Чертів Іван Іванович
Салик Вадим Володимирович
Кірюхін Ігор Анатолійович
Костєв Степан Володимирович

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

для підготовки до практичних занять та самостійної роботи

для підготовки здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра

в галузі знань 26 «Цивільна безпека» за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність»

Електронне видання