



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**Харківський національний університет внутрішніх справ**  
**Навчально-науковий інститут № 2**  
**Кафедра спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту № 2**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри спеціальної  
фізичної підготовки ННІ № 2  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ **Дмитро КОНСТАНТИНОВ**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКОГО (ВК.06)**

**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Кафедра</b>	Кафедра спеціальної фізичної підготовки ННІ № 2 ( <a href="https://univd.edu.ua/uk/dir/88/kafedra-taktychnoi-ta-spetsialnoi-fizychnoi-pidgotovky">https://univd.edu.ua/uk/dir/88/kafedra-taktychnoi-ta-spetsialnoi-fizychnoi-pidgotovky</a> )
<b>Контактний телефон</b>	+38 057 7398-349 (роб.)
<b>Е-mail</b>	kafsfp11@gmail.com, kaf-tsfp@univd.edu.ua
<b>Назва освітньо-професійної програми</b>	Право (поліцейські) Law (Police Officers)
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Галузь знань</b>	08 Право
<b>Спеціальність</b>	081 Право
<b>Статус дисципліни</b>	Вібіркова компонента освітньо-професійної програми, вивчається в 1-7 семестрах I-IV курсу навчання для денної форми навчання
<b>Мета вивчення дисципліни</b>	<b>Метою</b> вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти знань, вмінь та навичок щодо ефективного застосовування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та тактики самозахисту при виконанні посадових обов'язків та під час розв'язання складних спеціалізованих задач, забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості майбутніх працівників Національної поліції України.
<b>Завдання вивчення дисципліни</b>	1) загальні завдання фізичної підготовки: - формування системи знань із фізичної культури і спорту та здорового способу життя,

	<p>необхідних у процесі навчання, життєвої і професійної діяльності, сімейному фізичному вихованні;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності, координації рухів;</li> <li>- оволодіння уміннями та навичками, необхідними для виконання службових завдань під час служби;</li> <li>- виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;</li> <li>- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;</li> <li>- залучення до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом;</li> <li>- опанування теоретичними знаннями та практичними уміннями і навичками самоконтролю за станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ.</li> </ul> <p>Одночасно у ході фізичної підготовки вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.</p> <p>2) спеціальні завдання фізичної підготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оволодіння та удосконалення умінь та навичок виконання прийомів фізичного впливу, прийомів самозахисту, особистої безпеки, в тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до реальних;</li> <li>- розвиток спеціальної витривалості, швидкості, сили та координації рухів, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, в тому числі з подолання природних та штучних перешкод;</li> <li>- формування та удосконалення умінь та навичок в подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;</li> <li>- виховання винахідливості, сміливості, наполегливості та високого рівня психологічної стійкості під час вирішення службових завдань.</li> </ul>
--	---

<b>Обсяг дисципліни в кредитах ECTS/годинах</b>	Кількість кредитів ECTS – 11 кредитів ECTS (загальний обсяг - 330 год.) З них:
	- аудиторна робота: 280 год. (денна форма навчання);
	- самостійна робота: 50 год. (денна форма навчання).
<b>Форми та види проведення навчальних занять</b>	Форма навчання – денна. Види навчальних занять: - практичні заняття 280 год. (денна форма навчання).
<b>Самостійна робота</b>	Опрацювання рекомендованої літератури та питань, що виносяться на самостійне опрацювання, підготовка до практичних занять
<b>Індивідуальні завдання</b>	Не передбачені навчальним планом
<b>Необхідне обладнання</b>	Мультимедійне обладнання (ноутбук та проектор), комп'ютерне забезпечення з виходом у мережу Інтернет, спортивне обладнання, муляжі зброї (холодна, вогнепальна), кайданки, гумові кийки, поясні системи поліцейських, ноші, та ін.
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Контроль</b>	<b>Методи контролю:</b> для оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів ними здаються нормативи із фізичної підготовки, затверджені Науково-методичною радою ХНУВС, а також нормативи затверджені наказом МВС України від 26.01.2016 р. № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <b>Форми контролю:</b> поточний та підсумковий контроль (диференційований залік у 1-7 семестрах). Поточний контроль проводиться після вивчення кожної теми. Критерії оцінки поточного і підсумкового контролю визначені у методичних матеріалах навчальної дисципліни.
<b>Інтегральна компетентність, загальні компетентності (ЗК)</b>	ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК9. Здатність працювати в команді. ЗК13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної

	області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
<b>Спеціальні компетентності (СК):</b>	Не передбачені Освітньо-професійною програмою

### **ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ**

**ТЕМА 1. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій** (Практична робота: Біг на довгі та короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання перешкод, стрибкові вправи).

**ТЕМА 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них.**  
(Практична робота: Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем, коліном. Удари ногами: прямий, півколовий, в сторону. Захист від нанесення ударів руками та ногами (блоки, больові прийоми). Блоки: підставка долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересування: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад).

**ТЕМА 3. Спеціальні підготовчі вправи** (Практична робота: Прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікування. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція. Акробатика зі зброєю – перекати, зміна сектору, зміна положення).

**ТЕМА 4. Больові прийоми та способи затримання.** (Практична робота: важіль руки всередину, назовні, вузол ліктьового суглобу, дотискання кисті, контроль стискання сонних артерій. Больові прийоми: загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, тиск на корінь носа. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду).

**ТЕМА 5. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері** (Практична робота: Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Передня і задня підніжки. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми. Захисні дії у партері).

**ТЕМА 6. Звільнення від захватів та обхватів супротивника** (Практична робота: Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, вогнепальна зброя, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника).

**ТЕМА 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами** (Практична робота: Захист від удару зверху, збоку, навідмах, тичком. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання правопорушника за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі особи. Обеззброєння та затримання правопорушника з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка).

**ТЕМА 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю** (Практична робота: Обеззброєння та затримання правопорушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задущлиивих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю).

**ТЕМА 9. Способи затримання поліцейськими у складі наряду** (Практична робота: Затримання «ривком», «замком», збоку, ззаду, виконання повалень правопорушника важелем руки всередину, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу, дестабілізація голови тощо. Надягання кайданок та проведення поверхневої перевірки особи (після застосування фізичного впливу (сили)).

**ТЕМА 10. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності** (Практична робота: Фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибкові вправи). Подолання природніх перешкод у повному спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, саперна лопата, шолом тощо) на різних дистанціях).

**ТЕМА 11. Розвиток та вдосконалення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій** (Практична робота: Біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибкові вправи, пересування у повному присяді. Біг в повному спорядженні зі зброєю. Прискорене пересування).

**ТЕМА 12. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Комбіновані дії** (Практична робота: Стійки: основна (бойова), фронтальна, очікувальна. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція. Вразливі місця на тілі людини. Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням та зміною напрямку атаки. Комбінації ударів руками. Удари ногами: прямий удар уперед, бокові удари, удари знизу, назад. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Імобілізуючі удари. Рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Відбивом передпліччям, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист. Навчально-тренувальні сутички. Прийоми рукопашного бою з автоматом в ближньому бою, комплекси зі зброєю, збереження зброї).

**ТЕМА 13. Вдосконалення способів затримання поліцейськими у складі наряду** (Практична робота: Затримання «ривком», «замком», збоку, ззаду, виконання повалень правопорушника важелем руки всередину, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу, дестабілізація голови).

**ТЕМА 14. Вдосконалення техніки кидків та захисних дій у партері** (Практична робота: Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Передня і задня підніжки. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задущлииві прийоми. Захисні дії у партері).

**ТЕМА 15. Збереження зброї від захоплення** (Практична робота: Способи безпечного поводження зі зброєю (пістолет, автомат тощо). Збереження зброї

при захоплені (зброя в кобурі, в руках).

**ТЕМА 16. Вдосконалення техніки захисту від атакуючих дій озброєного правопорушника** (Практична робота. Удари ножом: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком. Захист від ударів ножом, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі особи. Обеззброєння та затримання правопорушника з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту. Захист від нападу озброєного пістолетом, автоматом тощо правопорушника та його затримання).

**ТЕМА 17. Вдосконалення техніки звільнення від захоплень та охоплень** (Практична робота: Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника).

**ТЕМА 18. Подолання перешкод** (Практична робота: подолання окремих елементів смуги перешкод, подолання смуги перешкод у цілому, стрибкові та бігові вправи, пересування у повному присяді, пересування з додатковою вагою. Біг з додатковою вагою. Біг по пересічній місцевості. Метання гранати на дальність та точність).

**ТЕМА 19. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій** (Практична робота: Бігові та стрибкові вправи. Метання гранати на дальність та точність після навантаження).

**ТЕМА 20. Взаємодія працівників поліції при застосуванні заходів поліцейського примусу** (Практична робота: Дії поліцейських при затриманні правопорушників: два проти одного; три проти одного; три проти двох. Комбіновані дії при затриманні озброєного або неозброєного правопорушника та при захисті від нападу озброєного або неозброєного правопорушника).

**ТЕМА 21. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Навчально-тренувальні сутички.** Комбінації ударів руками. Удари ногами: прямий удар уперед, удар у бік, бокові удари, удари знизу, назад. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Імобілізуєчі удари. Комбінований захист від ударної техніки. Особливості рукопашного бою в умовах ведення бойових дій.

**ТЕМА 22. Ситуації при застосуванні заходів примусу** (Практична робота: Дії поліцейських в типових ситуаціях: вживання спиртних напоїв у громадському місці; лайка та бійка в громадському місці; розбійний напад; спроба згвалтування; грабіж; затримання в автомобілі; сімейна сварка, опір при перевірці документів на блокпосту, затримання правопорушника з явними ознаками ПТСР, затримання правопорушника в обмеженому просторі).

**ТЕМА 23. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника** (Практична робота: захист від ударів руками, ногами, захист від обхоплень, захоплень. Виконання спеціальних прийомів боротьби. Навчально-тренувальні сутички).

<b>ТЕМА 24. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника</b> (Практична робота: захист від холодної зброї, вогнепальної зброї, підручних предметів. Навчально-тренувальні сутички).			
<b>ТЕМА 25. Розвиток спеціальної витривалості</b> (Практична робота: навчально-тренувальні сутички під навантаженням, аеробні навантаження, вправи кросфіт, табата).			
<b>ТЕМА 26. Удосконалення швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b> (Практична робота: Фізичні вправи багатфункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибкові вправи).			
<b>ТЕМА 27. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій</b> (Практична робота: Бігові та стрибкові вправи. Метання гранати на дальність та точність після навантаження.			
<b>ТЕМА 28. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу</b> (Практична робота: Дії поліцейських в типових ситуаціях: вживання спиртних напоїв у громадському місці; лайка та бійка в громадському місці; розбійний напад; спроба зґвалтування; грабіж; затримання в автомобілі; сімейна сварка, опір при перевірці документів на блокпосту, затримання правопорушника з явними ознаками ПТСР, затримання правопорушника в обмеженому просторі).			
<b>Програмні результати навчання (РН)</b>		РН.01. Визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь невідомих умов та обставин. РН.17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди. РН. 23. Професійно виконувати посадові обов’язки відповідно до функціональних обов’язків слідчого органу досудового розслідування Національної поліції України.	
<b>Критерії оцінювання результатів навчання</b>		Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру, та балів, набраних на підсумковому контролі (заліку, екзамені).  <i>Підсумкові бали навчальної дисципліни = Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем) + Кількість балів за підсумковим контролем</i>	
<b>ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS</b>			
<b>Оцінка в балах</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	
		<b>Оцінка</b>	<b>Пояснення</b>
97-100	Відмінно	A	

94-96	("зараховано")		<b>„Відмінно”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
90-93			
85-89	Добре ("зараховано")	В	<b>„Дуже добре”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома – трьома незначними помилками.
80-84			
75-79		С	<b>„Добре”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками.
70-74	Задовільно ("зараховано")	D	<b>„Задовільно”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, але прогалини не мають істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань, містять помилки, робота з трьома значними помилками.
65-69			
60-64		Е	<b>„Достатньо”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки.
40-59	Незадовільно ("не зараховано")	FX	<b>„Умовно незадовільно”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконано, або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання
21-40			



			навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота, що потребує доробки
1-20		F	<b>„Безумовно незадовільно”</b> – теоретичний зміст курсу не освоєно, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

### **Перелік питань, що виносяться на підсумковий контроль**

1. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в НП України.
2. Загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки.
3. Розподіл особового складу Національної поліції за категоріями.
4. Шляхи попередження травматизму на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.
5. Форми занять із фізичної підготовки в Національній поліції України.
6. Зміст загальної фізичної підготовки.
7. Зміст тактики самозахисту.
8. Поняття заходів фізичного впливу.
9. Нормативи, що регламентують перевірку загальної фізичної підготовленості. Визначення індивідуальної оцінки.
10. Показники загальної фізичної підготовленості, що підлягають перевірці у літній період.
11. Показники загальної фізичної підготовленості, що підлягають перевірці у зимовий період.
12. Індивідуальна оцінка володіння заходами фізичного впливу.
13. Структура техніки затримання. Оцінка техніки затримання.
14. Структура техніки захисту від ударів неозброєного супротивника.
15. Оцінка техніки захисту від ударів неозброєного супротивника.
16. Структура техніки захисту від ударів озброєного супротивника.
17. Оцінка техніки захисту від ударів озброєного супротивника.
18. Структура техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.
19. Оцінка техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.
20. Структура техніки обеззброювання при намаганні дістати зброю із кишені.
21. Оцінка техніки обеззброєння при спробі витягти зброю з кишені.
22. Структура техніки звільнення від захватів та обхватів.
23. Оцінка техніки звільнення від захватів та обхватів.
24. Структура техніки зовнішнього огляду під загрозою зброї.
25. Оцінка техніки зовнішнього огляду під загрозою зброї.
26. Визначення загальної оцінки підрозділу Національної поліції.
27. Особливості контролю фізичної підготовленості осіб, які за станом здоров'я звільнені від складання нормативів із загальної фізичної підготовки.

## **Підсумковий контроль**

### **I семестр**

#### **Залік**

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Підтягування в/п (ч), КСВ (ж.)
3. Удари та захист від них, спеціальні підготовчі вправи, больові прийоми та способи затримання (розв'язання ситуативних завдань).

### **II семестр**

#### **Залік**

1. Біг на 2000 м. (ж), 3000 м (ч).
2. Піднімання тулуба з положення лежачі.
3. Кидки та прийоми боротьби лежачи, звільнення від захватів та обхватів, захист від погрози холодної та вогнепальної зброї (розв'язання ситуативних завдань).

### **III семестр**

#### **Залік**

1. Човниковий біг 10х10м.
2. КСВ.
3. Захист від загрози холодною зброєю.
4. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

### **IV семестр**

#### **Залік**

1. Підйом переворотом на в/п (ч), згинання та розгинання рук з упору лежачи (ч, ж).
2. Біг 2000 м. (ж), 3000 м. (ч).
3. Удари та захист від ударів.
4. Больові прийоми та способи затримання.

### **V семестр**

#### **Залік**

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Підтягування на в/п (ч, ж).
3. Піднімання тулуба з положення лежачи (ч, ж).
4. Надягання кайданків.

### **VI семестр**

#### **Залік**

1. Згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах (ч.) / КСВ (ж).
2. Біг на 100 м.
3. Ситуативні завдання з застосуванням поліцейських заходів примусу.

### **VII семестр**

#### **Залік**

1. Тактика самозахисту (вирішення ситуативного завдання).
2. КСВ.
3. Біг на 100 м.
4. Біг на 1000 м.

**Рекомендована література**

**Основна**

**Навчальна та наукова література:**

1. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII.

2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

3. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник / Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

4. 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>

5. Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю : навчально-методичні рекомендації / уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Ярещенко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 28 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422>

6. Чумак І. О., Олійник Н. А. Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки : підручник для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2018. 258 с.

7. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції : практичний посібник / О. І. Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, Б. Ю. Музика, В. М. Синенький та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 201 с.

8. Тьорло О. І. Застосування заходів фізичного впливу в обмеженому просторі : навчально-методичний посібник / О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика, О. В. Флуд, С. М. Котов, Л. М. Балущка, І. Я. Гнип, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

9. Тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції : навчальний

посібник / О. І. Тьорло, Ю. Р. Йосипів, В. М. Синенький та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 480 с.

10.Інтерактивні методики у викладанні навчальної дисципліни «Тактико-спеціальна підготовка» : навчально-методичний посібник / Ю. Р. Йосипів, В. М. Синенький, О. І. Тьорло, С. М. Банах , М. Д. Курляк , М. О. Московчук. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 111 с.

11. 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.

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

13. Основні прийоми самозахисту, якими повинні володіти поліцейські під час виконання службових обов'язків : наочний посібник. Одеса : ОДУВС, 2020. 90 с.

#### **Додаткова література**

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.

2. Ганжа О. О. Первинна підготовка працівників Національної поліції України як чинник їх службової кар'єри. Юридична наука. 2020. Вип. 10 (112). С. 70–77. URL: <https://doi.org/10.32844/2222-5374-2020-112-10.09>.

3. Гнип І. Я., Червоношапка М. О. Захист від нападу, що загрожує життю : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 25 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3719>

4. 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.

5. Домніцак В. В. Спеціальна фізична

	<p>підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю : навчально-методичні рекомендації / уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Ярещенко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 28 с. URL: <a href="http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422">http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422</a></p> <p>8. 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: <a href="http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420">http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420</a></p> <p>9. Звільнення від захватів та обхватів: методичні рекомендації / уклад. : С. Б. Малолєпший , В. В. Савінов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 36 с. : 116 іл.</p> <p>10. Котов С., Тьорло О., Червоношапка М., Гнип І., Кмицяк М. Силова підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». 2023. Вип. 40. С. 87–90. URL: <a href="https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/issue/view/320">https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/issue/view/320</a></p> <p>11. Методичні рекомендації щодо самостійної роботи для курсантів 1 – 4 курсів. Одеса : ОДУВС, 2017. 57 с.</p> <p>12. Методичні рекомендації із спеціальної фізичної підготовки. Одеса : ОДУВС, 2023. 157 с.</p> <p>13. Методичні рекомендації для самостійної роботи. Одеса : ОДУВС, 2023. 157 с.</p> <p>14. Музика Б. Ю., Чичкан О. А. Техніка</p>
--	---

	<p>затримання правопорушника в обмеженому просторі на залізничному транспорті : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 34 с. URL: <a href="http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3032">http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3032</a></p> <p>15. 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: <a href="http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396">http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396</a></p> <p>16. 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.</p> <p>17. Атлетизм у системі фізичної підготовки поліцейських : навчально-методичні вказівки з організації самостійної роботи / І. М. Ковальов, М. О. Боровик, Д. В. Константинов, А. В. Надутий ; МВС України ; Харків нац. ун-т внутр. справ. Вінниця, 2022.</p> <p>18. 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.</p> <p>19. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : методичні рекомендації / В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін. Київ : НАВС, 2021. 108 с.</p> <p>20. 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.</p> <p>21. 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.</p> <p>22. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В.</p>
--	--

Колісниченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.

23. 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>

24. 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.

25. Тьорло О. І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України : методичні рекомендації для самостійної роботи. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 35 с.

26. 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>

27. 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>

28. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Затримання правопорушника в обмеженому просторі на сходовому майданчику та в коридорі : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 56 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3479>

29. Тьорло О. І. Затримання правопорушника в приміщеннях з обмеженим освітленням та простором : методичні

	<p>рекомендації / О. І. Тьорло, С. М. Котов, А. О. Гречанюк. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 32 с. URL: <a href="http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3478">http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3478</a></p> <p>30. Тьорло О. І., Гнип І. Я., Червоношапка М. О. Специфічні особливості застосування поліцейськими заходів фізичного впливу в умовах громадського транспорту : методичні рекомендації для практичних занять. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 36. URL: <a href="http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3031">http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3031</a></p> <p>31. Флуд О. В. Дії поліцейського в обмеженому просторі на прикладі ліфта : методичні рекомендації / О. В. Флуд, Л. М. Балушка. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 25 с. URL: <a href="http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3477">http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3477</a></p> <p>32. Червоношапка М. О., Гнип І. Я. Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій від ударів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 33 с. URL: <a href="http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3616">http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3616</a></p> <p>33. Чичкан О. А., Костовський М. Г. Техніка виконання больових та задущливих прийомів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 36 с. URL: <a href="http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964">http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964</a></p> <p>34. Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Кмицяк М. В., Котов С. М. Основи методики вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти з використанням системи «Табата» : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 28 с.</p>
<b>Інформаційні ресурси в інтернеті</b>	<p><a href="http://www.naia.kiev.ua">www.naia.kiev.ua</a>  <a href="http://www.uni-sport.edu.ua">www.uni-sport.edu.ua</a>  <a href="http://zakon.rada.gov.ua">zakon.rada.gov.ua</a>  <a href="http://uk.wikipedia.org">uk.wikipedia.org</a>  <a href="http://www.uaror.org.ua">www.uaror.org.ua</a>  <a href="http://www.mon.gov.ua">www.mon.gov.ua</a></p>