



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**Харківський національний університет внутрішніх справ**  
**Факультет № 3**  
**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3  
протокол № 11 від 07 червня 2023 р.  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ **Ігор КОВАЛЬОВ**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (ОК 25)**

**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Кафедра</b>	Тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 ( <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>E-mail</b>	kafsfp11@gmail.com, <a href="mailto:kaf-tsfp@univd.edu.ua">kaf-tsfp@univd.edu.ua</a> ;
<b>Лектор</b>	
	Іванченко Олена Миколаївна, старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3. <a href="mailto:tsfp.ivanchenko@ukr.net">tsfp.ivanchenko@ukr.net</a>  <b>Лекційний потік:</b> факультет №6 ПДдср-22-1-4 ПДзср-22-1-4
<b>Назва освітньо-професійної програми</b>	Правоохоронна діяльність (Правоохоронна діяльність) Law Enforcement (Law Enforcement)
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Галузь знань</b>	26 Цивільна безпека
<b>Спеціальність</b>	262 Правоохоронна діяльність
<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова компонента освітньо-професійної програми, вивчається в

	3-4 семестрі 2 курсу навчання (денна та заочна форма)
<b>Мета вивчення дисципліни</b>	<p>Підготовка висококваліфікованих фахівців з правоохоронної діяльності, здатних розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми правоохоронної діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов. Підготовка фізично розвиненого, психологічно стійкого громадянина, здатного до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.</p>
<b>Завдання вивчення дисципліни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формування системи знань із фізичної культури і спорту та здорового способу життя, необхідних у процесі навчання, життєвої і професійної діяльності, сімейному фізичному вихованні;</li> <li>- розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності, координації рухів;</li> <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>- формування та удосконалення умінь та навичок в подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;</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 вміннями і навичками самоконтролю за станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ.</li> </ul> <p>Одночасно у ході фізичного виховання вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму</p>

	та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.
<b>Обсяг дисципліни в кредитах ECTS/годинах</b>	<p>Кількість кредитів ECTS – 4, Загальна кількість годин – 120</p> <p>Денна форма навчання: лекції – 6 годин, практичні заняття – 54 годин, самостійна робота – 60 годин.</p> <p>Заочна форма навчання: лекції – 2 години, практичні заняття – 12 годин, самостійна робота – 106 годин.</p>
<b>Форми та види проведення навчальних занять</b>	<p>Форма навчання – денна, заочна.</p> <p>Види навчальних занять: лекції, практичні заняття.</p>
<b>Самостійна робота</b>	Опрацювання рекомендованої літератури та підготовка до практичних занять.
<b>Індивідуальні завдання</b>	Не передбачена навчальним планом
<b>Необхідне обладнання</b>	Мультимедійне обладнання (ноутбук та проектор), комп'ютерне забезпечення з виходом у мережу Інтернет, муляж зброї, кайданки, гумові кийки, ноші..
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Контроль</b>	<p>Поточний та підсумковий контроль</p> <p><b>Поточний:</b> оцінювання фізичних якостей на практичних заняттях; оцінювання тактичних дій; участь в дискусіях. Критерії оцінки поточного контролю викладач повідомляє на першому занятті та перед кожними оцінюванням.</p> <p><b>Підсумковий контроль:</b> залік та екзамен.</p>
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<p><b>ЗК1.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ЗК2.</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p><b>ЗК5.</b> Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p><b>ЗК7.</b> Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p><b>ЗК9.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК11.</b> Здатність зберігати та примножувати</p>

	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 (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	<p><b>СК4.</b> Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань та навичок у професійній діяльності.</p> <p><b>СК8.</b> Здатність ефективно забезпечувати публічну безпеку та порядок.</p> <p><b>СК9.</b> Здатність ефективно застосовувати сучасні техніку і технології захисту людини, матеріальних цінностей і суспільних відносин від проявів криміногенної обстановки та обґрунтовувати вибір засобів та систем захисту людини і суспільних відносин.</p> <p><b>СК16.</b> Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу.</p> <p><b>СК20.</b> Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення адміністративних і кримінальних правопорушень, заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб та публічній безпеці</p>
<b>ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ</b>	
<p><b>Тема № 1. Легка атлетика.</b></p> <p>Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, гнучкості, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах. Зміст занять: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, вправи для бігу на короткі, середні та довгі дистанції, вправи із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплекси тренування та контрольні вправи.</p>	

**Тема № 2. Гімнастика.**

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.

**Зміст занять:** стройові прийоми, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи, комплекси вільних вправ, вправи на рівновагу, комплексно-силові вправи, вправи з гириями, вправи на гімнастичних знаряддях, опорні і безопорні стрибки, вправи з гімнастичним інвентарем, вправи на тренажерах, вправи в парах, естафети, комплексні тренування та контрольні вправи.

**Тема № 5. Спеціальні підготовчі вправи.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення спеціальних підготовчих вправ, кувирків уперед, спиною уперед, через ліве-праве плече, самострахування при падінні на правий, лівий бік, вперед, на спину, кувирків і падінь через перешкоду.

**Тема № 6. Кидки та утримання, прийоми боротьби лежачі.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання кидків, утримань, больових прийомів в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення стійок, захватів, виведення із рівноваги, кидків, утримань, больових прийомів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема № 7. Удари та захист від ударів.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок володіння прийомами фізичного впливу в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення уразливих точок людини, бойових стійок, переміщень, спеціальних підготовчих вправ, техніки ударів руками, ногами та захисту від них, комбінацій ударів руками і ногами та захисту від них, а також правових підстав застосування поліцейських заходів

**Тема № 8. Способи затримання.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення прийомів затримання при підході спереду, ззаду, збоку, надягання кайданків, способів зв'язування, проведення поверхневої перевірки та конвоювання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема № 9. Звільнення від захватів, обхватів.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок звільнення від захватів та обхватів в різноманітних екстремальних умовах. Розвиток спритності

<p>координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.</p> <p><b>Зміст занять:</b> Вивчення та вдосконалення звільнень від захватів та обхватів шиї, рук, тулубу, ніг, одягу, задушуючих прийомів при підході спереду, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.</p>	
<p><b>Тема № 10. Захист від загрози холодною зброєю.</b></p> <p>Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.</p> <p><b>Зміст занять:</b> Вивчення та вдосконалення захисту від ударів ножом або підручними предметами зверху, знизу, збоку, навідліг, прямих ударів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.</p>	
<p><b>Тема № 11. Захист від загрози вогнепальною зброєю.</b></p> <p>Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.</p> <p><b>Зміст занять:</b> Вивчення та вдосконалення прийомів захисту від загрози спереду (у голову, груди, живіт), ззаду (у голову, спина, поперек), збоку (у голову, тулуб), від правопорушника, який намагається заволодіти зброєю поліцейського або погрожує застосувати свою зброю, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.</p>	
<p><b>Програмні результати навчання</b></p>	<p><b>РН 12</b> Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.</p> <p><b>РН 13</b> Знати і розуміти відповідні вимоги законодавства, грамотно оформлювати процесуальні документи, що використовуються під час провадження у справах про адміністративні правопорушення, здійснювати превентивні та примусові поліцейські заходи, а також кваліфікацію адміністративних та кримінальних правопорушень.</p> <p><b>РН 15</b> Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.</p> <p><b>РН 16</b> Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.</p> <p><b>РН 18</b> Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні</p>

	системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативнорозшукової діяльності. <b>РН 22</b> Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противник, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень.		
<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). <b><i>Підсумкові бали навчальної дисципліни = Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем) + Кількість балів за підсумковим контролем</i></b>		
<b>Політика навчального курсу</b>			
<p>Навчальні заняття, пропущені без поважних причини, мають бути відпрацьовані здобувачами вищої освіти в час, відведений на індивідуальні консультації викладача, або у інший встановлений ним час.</p> <p>Навчальні заняття, пропущені по хворобі з наявністю довідки від лікаря, не підлягають відпрацюванню.</p> <p>Звільнені за станом здоров'я при наявності відповідного висновку лікаря (довідки) не звільняються від вивчення навчальної дисципліни, для цих осіб передбачено проходження теоретичного курсу та опанування окремими практичними навичками: самозахисту, застосування поліцейських заходів, розв'язання квестових (ситуативних) завдань (відповідно до медичних рекомендацій).</p>			
<b>ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS</b>			
<b>Оцінка за національною шкалою</b>		<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	
		<b>Оцінка</b>	<b>Пояснення</b>
97 – 100	Відмінно ("зараховано")	А	„Відмінно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
94-96			
90-93			
85 – 89	Добре	В	„Дуже добре” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , необхідні

80 – 84	("зараховано")		практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> , якість виконання <b>більшості</b> з них оцінено числом балів, близьким до <b>максимального</b> , робота з двома-трьома незначними помилками.
75-79		C	„Добре” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> , якість виконання <b>жодного</b> з них <b>не оцінено мінімальним</b> числом балів, деякі види завдань виконані з <b>помилками</b> , робота з декількома незначними помилками або з однією–двома значними помилками.
70 –74	Задовільно ("зараховано")	D	„Задовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>неповністю</b> , але <b>прогалини не носять істотного</b> характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>більшість</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>виконано</b> , деякі з виконаних завдань містять <b>помилки</b> , робота з трьома значними помилками.
65-69			
60 – 64		E	„Достатньо” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , деякі практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>частина</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>не виконана</b> , або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до <b>мінімального</b> , робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки.
40-59	Незадовільно („не зараховано”)	FX	„Умовно незадовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , необхідні практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>більшість</b> передбачених програм навчання, навчальних завдань <b>не виконано</b> , або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до <b>мінімального</b> ; при додатковій <b>самостійній</b> роботі над матеріалом курсу <b>можливе підвищення якості</b> виконання навчальних завдань (з <b>можливістю повторного складання</b> ), робота, що потребує доробки
21–40			
1–20		F	„Безумовно незадовільно” – теоретичний зміст курсу <b>не освоєно</b> , необхідні практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>всі</b> виконані навчальні завдання містять <b>грубі помилки</b> , <b>додаткова самостійна</b> робота над матеріалом курсу <b>не приведе</b> до значимого <b>підвищення якості</b> виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

### Перелік питань, що виносяться на підсумковий контроль

#### III семестр

##### Залік

1. Човниковий біг 4х 9м.
2. Нахил тулуба вперед із положення сидячи.
3. Підтягування на в/п (ч), згинання розгинання рук в упорі лежачі (ж).
4. Способи затримання.

#### IV семестр

##### Екзамен

1. Комплексно-силова вправа.
2. Біг на 100м,
3. Біг на 1000м.



4. Звільнення від захватів та обхватів та захист від холодної та вогнепальної зброї.

**ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основна:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
4. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
5. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
6. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
7. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
8. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.
9. Платонов В.М. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті» / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
10. Платонов В.М. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті» / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с
11. Артем'єв В.О., Колесніков В.В.. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/t\\_fizo.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)
12. Артем'єв В.О., Колесніков В.В.. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/13.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
13. Колесніков В.В. Способи ефективного застосування гумового кийка. Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.
14. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
15. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки/Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.

16. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-методичні вказівки. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
17. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
18. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
19. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
20. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
21. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
22. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харкві, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
23. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД», 2019- 68с.

#### Допоміжна:

1. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді; навчально- методичний посібник М.М. Бака, В. П. Корж. – К. 2014. – 464с;
2. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України. метод. рек. [уклад Магдаліна І. В., Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В.Ю. ] Х, ХНУВС, 2013 – 128с;
3. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – Харків, 2010 – 77с. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko\\_Viktor/Samozakhyst.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf)
4. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. , «Жіночий самозахист»: навчальний посібник . – Рівне, 2014 – 161с. <http://ep3.nuwm.edu.ua/3817/1/самозахист.pdf>

#### Інформаційні ресурси:

1. <http://sambo.net.ua> - сайт федерації самбо України.
2. <https://frb.org.ua> – сайт федерація рукопашного бою.
3. <http://policehortihg.pcma.org.ua> – сайт федерації поліцейського хортінгу України.

