

**Львівський державний університет внутрішніх справ**  
**Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції**  
**факультет №2**  
**кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**ДІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ  
(НА ПРИКЛАДІ ЛІФТА)**

*Методичні рекомендації*  
*для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна*  
*фізична підготовка»*

**Львів**  
**2020**

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП (протокол № 12 від «12» травня 2020 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Вченої ради факультету № 2 ПФПНП (протокол № 11 від «13» травня 2020 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Науково-методичної ради Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № \_\_ від « » травня 2020 року).

Рецензенти:

**Тьорло Олена Ігорівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент т.в.о завідувача кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ, полковник поліції

**Стельмах Юлія Юрївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри атлетичних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського

Флуд О. В. Дії поліцейського в обмеженому просторі (на прикладі ліфта) методичні рекомендації. Балуска Л. М. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 26 с.

Викладено теоретичний матеріал і практичні завдання для оволодіння поліцейськими всіх структурних підрозділів Національної поліції України прийомами самозахисту та заходами фізичного впливу, збереження особистої безпеки під час затримання правопорушника в ситуаціях, які не спрогнозуєш та не підготуєшся. Зокрема, коли працюєш без напарника, відсутній час на прийняття рішення в надобмеженому просторі ліфта. Викладені методичні рекомендації мають допомогти працівникам Національної поліції у відпрацюванні (самостійно чи під час практичних занять) типових і нетипових дій під час несення служби, пов'язаних із реальною або можливою загрозою життю і здоров'ю поліцейського або громадян.

Theoretical material and practical tasks for mastering by police officers of all structural divisions of the National Police of Ukraine of self-defense techniques and measures of physical influence, preservation of personal safety at detention of the offender in situations which you do not predict and do not prepare are stated. In particular, when you work without a partner, there is no time to make a decision in the limited space of the elevator. These guidelines should assist the National Police in carrying out (independently or during practical training) typical and atypical actions in the course of service related to a real or potential threat to the life and health of a police officer or the life and health of citizens.

## **ЗМІСТ**

<b>Вступ</b>	<b>4</b>
<b>1. Розділ 1. Специфіка застосування прийомів самозахисту в обмеженому просторі в ліфті.</b>	<b>5</b>
<b>2. 1.1. Стійки, зміщення та способи пересування.</b>	<b>5</b>
<b>3. 1.2. Загальна характеристика техніки виконання ударів у ліфті.</b>	<b>7</b>
<b>4. 1.3. Загальна характеристика захисних дій від ударів руками і ногам в ліфті.</b>	<b>8</b>
<b>5. Розділ 2. Базова техніка.</b>	<b>9</b>
<b>6. Розділ 3. Особливості застосування заходів фізичного впливу поліцейським в ліфті.</b>	<b>18</b>
<b>7. 3.1. Прийоми затримання та контроль затриманого.</b>	<b>18</b>
<b>8. 3.2. Особливості захисту від захоплення та задушень у ліфті.</b>	<b>19</b>
<b>9. 3.3. Захист від ударів озброєного правопорушника та погроза холодною чи вогнепальною зброєю.</b>	<b>20</b>
<b>Література</b>	<b>23</b>

## ВСТУП

Поліцейські під час несення служби потрапляють у нестандартні ситуації, де від їхньої фізичної, психологічної та вольової підготовки залежить не тільки їхнє життя, але й пересічних громадян. Відмінне виконання прийомів самозахисту в стандартних умовах у спортивному залі не завжди є показником застосування цього прийому у нетипових ситуаціях. Тому хочемо розглянути раніше вивчені прийоми у нестандартних умовах. Таких, як застосування прийомів заходів фізичного впливу в умовах обмеженого простору на прикладі ліфту.

Ліфт – це технічна споруда, що в перекладі з англійської означає «підйомник», зі спеціальною кабіною для вертикального переміщення людей або вантажів у спеціальних кабінах (клітках), що рухаються в жорстких напрямних пристроях.

Ліфти за своїм призначенням класифікують на: пасажирські, лікарняні, вантажопасажирські, вантажні, промислові та ін., але їх загальні характерні ознаки – це обмеженість простору, загальна маса пасажирів чи вантажу. Але не зважаючи на їхнє призначення, особливості користування ними майже однакові хіба, що відрізняються вантажопідйомністю та габаритами.

Перебуваючи в ліфті із ймовірним злочинцем не варто починати якісь активні дії по затриманню підозрюваного. Активні дії по проведенню затримання краще починати, коли ймовірний злочинець починає виходити з ліфта, а не коли ліфт рухається. Якщо ж активних дій в ліфті не оминати, то варто притримуватися таких предосторіг.

Ці дії та прийоми рекомендовано працівникам Національної поліції, які опинились один на один із правопорушником у ліфті.

До проблемних сторін цієї ситуації належить:

- таку ситуацію не спрогнозуєш і не підготуєшся;
- працюєш без напарника і певний час без допомоги;
- місце для маневрування надобмежене;
- відсутність часу на прийняття рішення чи підготовку.

## **Розділ 1. Специфіка застосування прийомів самозахисту в обмеженому просторі в ліфті**

### **1.1. Сійки, зміщення та способи пересування.**

У залежності від розміщення рук та ніг розрізняють сійки:

- фронтальні (ноги на одній лінії);
- бокові (лівостороння, правостороння), коли одна нога попереду.

За розміщенням загального центру ваги тіла сійки поділяють на:

- високі,
- середні,
- низькі.

*Основні сійки:*

1. Ноги розміщені на одній лінії на ширині плечей і ледь зігнуті в колінах, стопи дещо зведені носками до середини, руки зі стиснутими в кулак пальцями-перед грудьми. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги (Фото 1);



Фото 1.

2. Права (ліва) нога попереду, тулуб розвернутий в ту ж сторону, закриваючи стегном пах. Одна рука закриває тулуб–пах, інша – долонею шию, водночас, лікоть притиснутий до тулуба (фото 2).

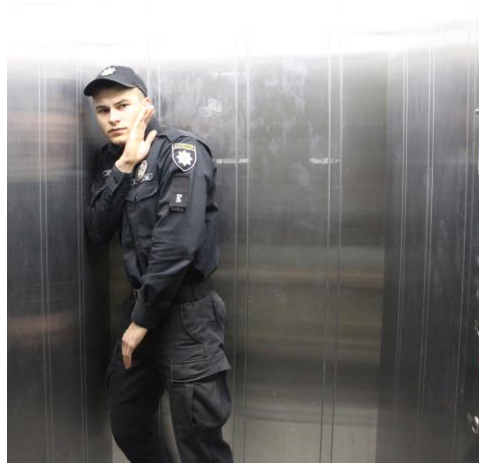


Фото 2.

Підготовки до бою приймаються: без зброї, з підручними засобами (спецзасобами), зі зброєю, що мало ймовірно.

Підготовка до бою без зброї.

Ноги на ширині півкроку, ледь зігнуті, ліва попереду; руки зігнуті в ліктях, притиснуті до тулуба, кисть лівої руки-на рівні грудей, а правої-перед підборіддям; пальці ледь стиснуті, долонями вниз; тулуб розвернутий вліво. Вага тіла розподіляється на обидві ноги. Підготовка до бою має відображати впевненість у власних силах і зароджувати страх у супротивника рішучістю пози.

### *Способи пересувань та зміщень*

Пересування в ліфті зводяться до приставного кроку або скручування на 90 чи 180 градусів. Головне у цій техніці-переміщувати ноги близько до поверхні і зберігати стійке положення тіла. Інші види пересувань не є актуальними. Перебуваючи в ліфті або заходячи до нього потрібно постійно «тертись» спиною до стіни (дверей), ні в якому разі не повертаючись спиною чи боком до особи та виходу.

Два способи входу до ліфту:

- якщо ви заходите в ліфт першим-займаєте діагонально дальній кут;
- якщо ви заходите в ліфт другим-займаєте правий (лівий) ближчий від дверей кут, пам'ятаючи техніку пересування.

## **1.2. Загальна характеристика техніки виконання ударів у ліфті**

Удари – це найбільш ефективні прийоми, тому що вони прості у виконанні порівняно з іншими прийомами. На їхнє виконання йде мало часу, їх можна застосовувати при обмеженій рухливості. Правильне виконання, влучне завдання ударів у життєво важливі точки сприяє швидкій перемозі над найбільш сильним супротивником. Для роботи у ліфті застосовуються усі стандартні удари, але на половину коротші.

Під час навчання ударам необхідно знати, що:

- їх завдають найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця на тілі людини;
- під час проведення ударів має бути забезпечена можливість збереження стійкого положення або швидкого відновлення втраченої рівноваги у випадку промахів;
- необхідна мала ймовірність травмування кінцівки, що завдає удар (також у випадку неточного влучення);
- активно застосовуємо удари ліктями (перед собою, вбік, назад).

Під час виконання ударів ногою необхідна швидкість, точність і стійке положення в момент опори на одну ногу. Особлива увага надається ударам коліном (зокрема у м'язеву частину стегна) та стопою (атака на колінні суглоби і зацепи).

В умовах бою в ліфті – великий відсоток займають удари головою (вперед, вбік, назад).

## **1.3. Загальна характеристика захисних дій від ударів руками і ногами в ліфті**

Захисти виконуються від ударів рукою, ногою, зброєю, предметом зверху, знизу, збоку, прямо, навідліг – підставкою передпліччя (передпліч); відбивами передпліч; відхиленнями, зміщенням, пірнанням та ін. Тобто застосовуються стандартні блоки, але дуже короткі. Закриватись бажано обома руками, притискаючи руки до тулуба. Особлива увага надається роботі ногами, зокрема стопою назустріч.

Ускладнюють роботу в ліфті такі чинники, як коротка дистанція (супротивник перебуває на відстані витягнутої руки), відповідно-малий час на підготовку та можливість відступити (розтягнутись).

Для захисту від ударів у ліфті з коротких блоків пропонується:

- укорочений важіль до середини з контролем кисті та ліктя із зміщенням у вільну зону із впиранням у стіну або на коліна;
- переведенням руки вперед з одночасним зміщенням за спину.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Чи може поліцейський повертатись до злочинця спиною у ліфті?
2. Які основні стійки поліцейського відносно злочинця у ліфті?
3. Як правильно рухатись у ліфті зі злочинцем?
4. Які є варіанти входу до ліфта?
5. Специфіка та різновиди завдання ударів у ліфті.
6. Специфіка блоків у ліфті.
7. Які прийоми рекомендуються для захисту від удару рукою?



## Розділ 2. Базова техніка.

Пропонується 3 основні базові прийоми для роботи в ліфті:

- 1) затримання правопорушника способом переведення руки спереду з переходом на контроль зі спини;
- 2) затримання правопорушника способом короткої важіль руки назовні з упором в стіну;
- 3) затримання правопорушника способом короткої важіль руки до середини зі збиванням на коліна.

### *Затримання правопорушника способом переведення руки спереду з переходом на контроль зі спини у ліфті*

Вихідне положення – прийом можете розпочати з будь-якої позиції, працюючи на ближчу до себе атакуючу руку (сторону).

Розглянемо виконання прийому на сильнішу (праву) руку злочинця.

Дія №1 – з півкроку вперед–в сторону (за) спину лівою ногою накласти свою ліву долоню на зап'ястя зовнішньої сторони правої руки; одночасно захопити своєю правою рукою вище ліктьового згину тієї ж правої руки злочинця із внутрішньої сторони (Фото 3).



Фото 3.

Дія №2 – відвести праву руку злочинця в сторону по можливості розвернути його до себе спиною. Щоб уникнути опору, рекомендуємо завдати своєю правою

(лівою) стопою удар зверху–вниз у підколінний згин правої ноги злочинця (в ідеалі збити його на праве коліно і стоячи за спиною))(Фото 4).



Фото 4

Дія №3 – свою праву руку просовуємо між його правою рукою і тулубом під плечем до шиї (притискаючи до себе), а свою ліву руку з'єднати з правою у замок на зап'ястях у районі сонної артерії міцно стиснувши обома передпліччями до себе (на груди), давлючи масою свого тіла до підлоги.

Дія №4 – заспокоївши злочинця і показавши свою перевагу та контроль ситуації (за потребою представившись працівником поліції; викликати допомогу), правою долонею пересунутись на ліктювий згин його правої руки із середини скрутити вправо до найближчої стіни (кута). Впершись у нього, завести його праву руку за спину (для контролю у цьому положенні, або одягання кайданок) (Фото 5, 6).

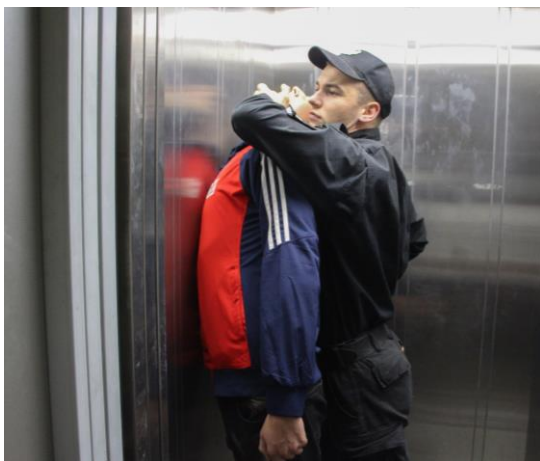


Фото 5



Фото 6

### *Характерні помилки*

- недостатній больовий вплив (неправильний кут атаки на суглоб);
- розлабляючі удари застосовувати прямопропорційно силі опору;
- елементи комбінації тісно пов'язані між собою в єдине ціле і не терплять зупинок чи збоїв;
- пам'ятати, що двері ліфта можуть відчинитись (зачинитись).

### *Затримання правопорушника способом “короткий важіль руки назовні з упором в стіну” в ліфті*

Вихідне положення-прийом можете розпочати з будь-якої позиції, працюючи на ближчу до себе атакуючу руку (сторону).

Розглянемо виконання прийому на сильнішу (праву) руку злочинця.

Дія №1 – з півкроку вперед-в сторону лівою ногою накласти свою ліву долоню на зап'ястя внутрішньої сторони правої руки, водночас свій великий палець правої руки вперти в основу мізинця та безіменного пальців злочинця. (Фото 7).



Фото 7

Дія №2 – щоб уникнути опору, рекомендуємо завдати своєю правою рукою (ногою) удар у вразливу точку на тілі злочинця (Фото 8, 9).



Фото 8



Фото 9

Дія №3 – своєю правою рукою від себе–знизу обхопити його праву кисть, тиснути долонею на основу чотирьох пальців (Фото 10).



Фото 10

Дія №4 – підвести захоплену його праву руку на рівень плеча і слідкувати за кутом у ліктьовому згині не більше 90 градусів, зжимаючи його пальці в кулак, натискаємо на кисть до плеча в стіну донизу (Фото 11).



Фото 11



Дія №5 – використовуючи своє ліве стегно як важіль на його ліктювий суглоб проти згину витягуємо захоплену руку скручуючи свій тулуб вправо до підлоги або стіни ліфту (Фото 12).



Фото 12

Дія №6 – збиваємо своєю лівою долонею поштовховим рухом від себе у лікоть, виконуємо загин захопленої руки за спину (Фото 13).



Фото 13

#### *Характерні помилки*

- недостатній больовий вплив (неправильний кут атаки на суглоб);
- розлабляючі удари застосовувати прямопропорційно силі опору;
- елементи комбінації тісно пов'язані між собою в єдине ціле і не терплять зупинок чи збоїв;
- пам'ятати, що двері ліфта можуть відчинитись (зачинитись).

***Затримання способом “короткий важіль руки до середини із збиванням на коліна” в ліфті***

Вихідне положення-прийом можете розпочати з будь-якої позиції, працюючи на ближчу до себе атакуючу руку (сторону).

Розглянемо виконання прийому на сильнішу (праву) руку злочинця.

Дія №1 – з півкроку вперед-в сторону лівою ногою підбити ребром (від великого пальця) своєї правої руки праве зап'ястя (на згині до середини) злочинця. (Фото 14).



Фото 14

Дія №2 – за потребою застосовуємо розслаблюючий удар лівою рукою в голову (Фото 15, 16, 17, 18).



Фото 15



фото 16



Фото 17



фото 18

Дія №3 – своєю лівою долонею накрити, прихопивши те ж праве зап'ястя злочинця, затиснувши між своїми руками (долоні відкриті донизу) (Фото 19, 20, 21).



Фото 19



Фото 20



Фото 21

Дія №4 – права долоня змієвидним рухом перехоплює праве передпліччя (зверху), фіксуючи «S»-подібний кут (кисть–лікоть–плече) (фото 22,23).



Фото 22

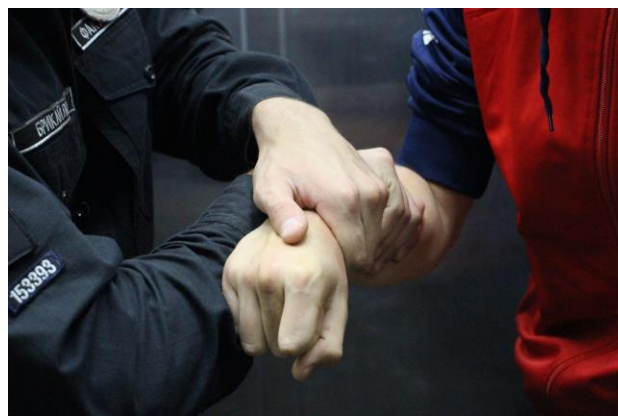


Фото 23

Дія №5 – витримуючи «S»-кут (із больовим тиском на кисть па передпліччя) «понижаємо» злочинця до коліна, головою в підлогу (фото24).





Фото 24

Дія №6 – збиваємо контрольовану руку злочинця на загин руки за спину.  
(Фото 25, 26, 27).



Фото 25



Фото 26



Фото 27

### *Характерні помилки*

- недостатній больовий вплив (неправильний кут атаки на суглоб);
- розлабляючі удари застосовувати прямопропорційно силі опору;
- елементи комбінації тісно пов'язані між собою в єдине ціле і не терплять зупинок чи збоїв;



- пам'ятати, що двері ліфта можуть відчинитись (зачинитись).

### ***Питання для самоконтролю***

1. Які основні базові прийоми для роботи в ліфті?
2. Про що необхідно пам'ятати поліцейському перебуваючи у кабіні ліфта біля дверей?
3. Як контролювати вільний простір у ліфті під час сутички із злочинцем?
4. Які точки на тілі злочинця найбільш вразливі для досягнення шокового ефекту?
5. Який кут на захопленій руці злочинця потрібно витримувати для укороченого важеля до середини?
6. Чи може поліцейський робити зупинки (паузи) під час виконання затримання?

## Розділ 3. Особливості застосування заходів фізичного впливу поліцейським у ліфті

### 3.1. Прийоми затримання та контроль затриманого

Для двобою у ліфті пропонуються стандартні види затримань (ривком, замком, під ручку, задушенням). Виконуються вони із зміщенням у бік (вільну зону) і закінчуються:

- задушенням або контролем вільної руки на себе (фото 28);



Фото 28

- притисканням грудьми до стіни стоячи (фото 29);

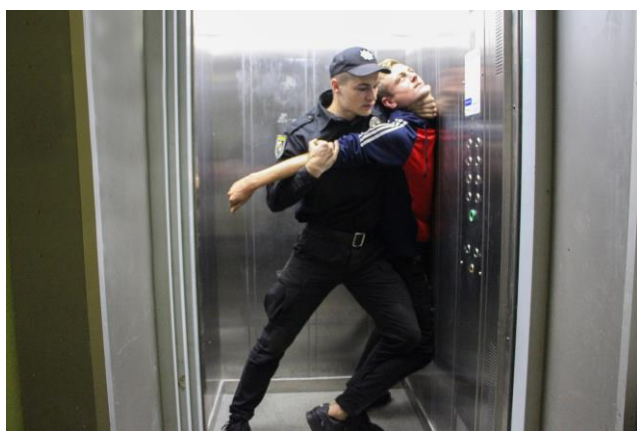


Фото 29

- збиванням на коліно (коліна) та головою в підлогу (фото 30).



Фото 30

В умовах надобмеженого простору пропонується укорочений важіль назовні (в стінку ліфта і вниз до підлоги), та короткий важіль до середини з контролем кисті та ліктя на коліна-головою в підлогу.

### 3.2. Особливості захисту від захоплення та задушень у ліфті

Звільнення від захоплення є невід'ємною складовою застосування поліцейських заходів примусу. Різноманітні хуліганські напади та побутові бійки зазвичай починаються саме із захоплень. Тому формування навичок та умінь звільнень від захоплень і обхватів для поліцейських є вкрай важливими елементами в системі самозахисту та застосуванню фізичного впливу і необхідні для проведення службових завдань пов'язаних з правоохоронною діяльністю.

У разі захоплення основна мета під час звільнення від захоплення-створити ситуацію, яка дасть змогу перейти в атаку на противника. При вивченні цієї теми здобувачі вищої освіти по черзі проводять прийом, вони мають на собі відчутти помірне больове відчуття, ефективність захоплень та інших дій, які виконує він сам та його партнер.

З метою вдосконалення виконання визволення від захоплень необхідно вимагати виконання прийомів із різних вихідних положень, з різними по вазі, росту, силі партнерами у зв'язці з іншими прийомами та вправами. Визволення від захоплень проводяться і вправу сторону, і вліву сторону.

Але це вивчення базової техніки звільнення від захоплень та обхватів. Під час їхнього застосування в надобмеженому просторі є один із найважливіших чинників – це відсутність простору (на відміну від вивчення у стандартних умовах на килимі). Всі прийоми цієї теми можна застосовувати, але з огляду на відповідні умови.

У цій ситуації застосовується стандартна техніка звільнень від захватів із зміщенням за спину. З цього положення поліцейський більш ефективно може контролювати правопорушника та нейтралізувати його. Акцентується увага на ударах ліктями та больовими на пальці. Завершувати потрібно контролем затриманого до стінки ліфта. Вже після зупинки ліфта та відкривання дверей проводиться вивід затриманого з обмеженого простору ліфта та в більш сприятливих умовах проводиться надягання кайданків та поверхнева перевірка.

### **3.3. Захист від ударів озброєного правопорушника та погроза холодною чи вогнепальною зброєю**

Проти озброєного супротивника захищатися надзвичайно важко. В такій ситуації необхідно не тільки володіти технічними діями, але й мати хорошу психологічну підготовку. Поліцейському необхідно реально уявляти собі наслідки атаки холодною чи вогнепальною зброєю і навіть тренуючись із навчальною зброєю вчитися відбивати атаки простими та ефективними прийомами, демонструючи свою психологічну перевагу. Під час вивчення у стандартних умовах на килимі викладач завжди акцентує увагу на дотриманні дистанції. Але в умовах обмеженого простору у ліфті це вкрай складно, тобто збільшення чи зменшення відстані майже неможливе.

У двобої з озброєним суперником уважно слідкуйте за його діями, швидко оцінюйте ситуацію. За положенням зброї, характером дій нападаючого необхідно визначити його наміри з ціллю створити умови для проведення прийому, захисту та обеззброювання. Перш за все необхідно визначити напрям удару. Якщо ніж

тримається лезом вниз, то удару варто чекати зверху або навідріг. Якщо ніж лезом вверх, можливий удар знизу або прямо, рідше збоку. Але насамперед варто запам'ятати, що всі дії по обеззброєнні правопорушника проводити після виходу з ліфту.

Але специфіка застосування зброї правопорушником у ліфті, як здебільшого має вигляд погрози її застосування. Тому краще перейти до спілкування та відволікання його уваги поки не зупиниться ліфт. Після зупинки ліфта та відкриття дверей, в залежності від вашого розташування, або виштовхнути правопорушника з ліфта, або самому якнайшвидше вийти з ліфту, нейтралізувавши правопорушника больовим ударом. Якщо сутички не оминути, то варто враховувати те, що відступити не буде змоги, захисні дії та вихід з лінії атаки відбуваються за рахунок роботи тулуба (скручування, ухилення), короткі блоки та захоплення зброї двома руками на контроль. Також необхідно зважати на той чинник, що ліфт від надмірних рухових дій може зупинитися, що ускладнить ваше становище. Кінцева фаза прийому проти озброєного правопорушника у ліфті, знову ж таки, зміщуючись за спину і впираючи затриманого до стіни, або збиваючи його на коліна.

У цьому випадку набуває значення знання вразливих місць на тілі людини. Тобто, щоб з найлегшим ударом досягнути максимального больового впливу. При ближньому двобої варто завдавати удари по таких вразливих місцях як очі, ніс, носогубна складка, гортань, пах тощо. Для того, щоб отримати перемогу у двобої в ліфті – варто застосовувати не одиночні прийоми, а мати заготовлені та відпрацьовані комбінації (залежно від вашого зросту, маси тіла, рівня фізичної та технічної підготовленості).

### ***Питання для самоконтролю***

1. Які точки на тілі озброєного злочинця найбільш вразливі для досягнення шокового ефекту?
2. Які з базових прийомів застосовуються проти озброєного злочинця в ліфті?

3. Про що необхідно пам'ятати поліцейському перебуваючи у кабіні ліфта біля дверей та кнопок керування?
4. Як контролювати вільний простір у ліфті під час сутички із озброєним злочинцем?
5. За рахунок яких рухів досягається перевага під час звільнення від захвату злочинця?
6. В яких положеннях закінчуються затримання у ліфті?

## Список використаної літератури:

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ Міністерства внутрішніх справ від 26.01.2016 № 50.

2. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України Наказ МВС України від 21.01.2020р. №51 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#n149>

3. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 209–210.

4. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова*. Київ : НУОУ, 2017. С. 176–178.

5. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 63–66.

6. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / О. А. Чичкан, І. Я. Гнип, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с.

7. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості навчання тактики самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту*

*Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ: НУОУ, 2017. С. 191–193.

8. Малеев В. В., Курченко К. О. *Забезпечення заходів безпеки на заняттях фізичної підготовки. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 189–191.

9. Криволапчук В. О., Кримська М. С., Ряшко С. М., Бутов С. Є. : навч. посібник для слухачів і курсантів ВНЗМВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / за заг. ред. проф. Є. М. Моїсєєва та проф. О. Ф. Долженкова, Київ-Одеса, 2009. 208 с.

10. Нестерук Ю. В., Воєвода І. А. *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту у правоохоронних органах України на шляху євроатлантичної інтеграції України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 71–73.

11. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.



12. Романчук С. В., Єна М. О., Данилюк М. М. Особливості планування сучасної системи спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 34–36.

13. Тьорло О. І., Булачек В. Р., Гречанюк А. О., Голодівський М. Ф., Котов С. М., Флуд О. В. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 368 с.

14. 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. 35 с.

15. Тьорло О. І. Затримання правопорушника в приміщеннях з обмеженим освітленням та простором: методичні рекомендації. / О. І. Тьорло, С. М. Котов, А. О. Гречанюк Львів : ЛьвДУВС, 2020. 32 с.

16. Худякова Н. Ю., Кубрак К. В. Особливості застосування працівниками поліції заходів фізичного примусу // *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 215–217.

17. Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Янін В. В. Методологічні аспекти психологічної підготовки у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у закладах вищої освіти зі специфічними умовами

навчання, що здійснюють підготовку поліцейських. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С. 299–301.